

اؤزوموزو نئجه آنفولانزادان ساخلاياق؟

آنفولانزا فصلي بير ناخوشلوقدور كي چوخ ياييلاندير. بونا خاطر ناخوشلارينان ال وئرماق و اؤبوشماقدان اوزاق گزين.

آنفولانزا فصلي بير ناخوشلوقدور كي چوخ ياييلاندير. بونا خاطر ناخوشلارينان ال وئرماق و اؤبوشماقدان اوزاق گزين.

بعضي يوللار وار كي اونلارينان آنفولانزا فصلينده (فيشدا) بو ناخوشلوقدان اؤزوزو ساخلايا بيلرسيز:

1. غذايي رژيميز ساليم و موعاديل اولسون. هر گون دوزگون غذا يئماق باعث اولار بدنين ايمني دستگاهي ساليم قالسين و بدنده ساليم ايمني دستگاه، آنفولانزا كيمني ناخوشلوقلارا موبتلا اولماغين قابايعين آلا.

ساليم و موعاديل يئماغيز اولماسا، بدنين ايمني سين ساخلاماغا لازم اولان مادهلردن محروم اولاجاقسيز.

چاليشين هر گون چوخ ميقداردا موختليف گؤي و ميوهلردن ايستيفاده اندهسيز.

2. گونده بير دانا مولتي ويتامين حبي آتا بيلرسيز. مولتي ويتامينده C ويتاميني وار كي بدنين ايمن ساخلاماغينا كومك اندر.

بعضي غذالارين چوخ موغدي مادهلري وار آما بعضيسي بوجور اولمور. بونا خاطر سيز بئله بيلرسيز كي تغذيهز كافيدير آما گاهدان بئله اولمور.

مولتي ويتامين مصرفي بدنيزه لازم اولان ويتامينلري -كي غذا يولو اينن بدنيزه چاتمير- تامين ائليز.

ياخجي مولتي ويتامين سئچيب آماغا گؤره دؤكتوروز يادا داواخانانين دؤكتوروندن مصلحت آلين.

3. هر ايل آنفولانزا واکسينين ووردورون. واکسين ووردورماق، ساليم يئماق برنامهسي كناريندا سيزي آنفولانزاي دوجار اولماقدان ساخلا.

موهوم نوكته

1. موختليف و ساليم غذالار يئماق و گوندهليق ورزيش اينن اؤزوزو بو ناخوشلوقدان ساخلايين.

2. بو ناخوشلوق باره سينده چوخدا حساس اولمايين. هامي ناخوشلار، آما دوزگون مواظيب اولماغينان، تازادان ناخوشلاماقدان اوزاق گرماق اولار.

بعضي آداملار آيريلاريندان چوخ ناخوشلوق معرضينده اولورلار، اوشاقلار، قوجالار، درماني مركزلر و بيمارستاندا ايشلهينلر، حاميله آروادلار و ايمني سيستملي ضعيف اولان آداملار كيمني.

4. ناخشلارينان ال وئرماق و اؤبوشماقدان واز كئچين. عمومي و ايچتيماعي موخيطلره واريد اولاندا، آنفولانزا توتماغيزين احتمالي چوخالير.

لينك مطلب در سايت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=177>