

"Денсаулық зор байлық" ата-аналарға кеңес.

Медбике: С.Кудусова

Астана қ,2024ж.

«Денсаулық – зор байлық»

Денсаулық — табиғаттың ең қымбат сыйы. Күнделікті жұмыста жүргенде, деніміз сау болғанда, денсаулықтың қадірін біле бермейміз. Аздап ауырсақ, өзіміз білетін дәрі-дәрмектерді ішіп жазылып кетуге тырысамыз. Дәрігерге бара қоймаймыз. Шын мәнінде кез келген аурудың алдын алуға болады. Ол үшін не істеу керек?

Ең алдымен, спиртті ішімдіктер мен темекі шегудің зиянын білген дұрыс. Темекі түтінінің құрамында 30-дан астам зиянды заттар бар. Әсіресе жас балалар мен қарттарға темекі тартуға болмайды. Бұл заттар қатерлі ісіктің пайда болуына тікелей себептер. Ішімдікке салынып кетуге болмайды. Ішімдікті жақсы көретін адамнан бақытсыздықтан басқа ештеңе күтуге болмайды. Лев Толстой: "Спиртті ішімдік адамның денсаулығын құртады, ең қорқыныштысы — адамның рухы мен ұрпағын жояды", -деген болатын.

Денсаулық сақтаудың алдын алуға болады. Ол үшін дұрыс тамақтануға, уақытында демалуға, дене қимылымен айналысуға көп көңіл бөлу қажет. Әсіресе жасы ұлғайған адамдарға майлы тамақтарды көп жеуге болмайды. Оның орнына сүт, көкөніс тамақтарын пайдаланған дұрыс. Денсаулық сақтауда дұрыс тамақтанудың маңызы зор. Ал спортпен айналысу — денсаулықты жақсартады. Спорттың ең қарапайым түрі — жүгіру. Күн сайын таңертең үйдің маңайында, саябақта жарты сағаттай жүгіруе болады. Егер жүгіруге дәрігер рұқсат етпесе, таңғы таза ауада серуендеуге болады. Әр түрлі жаттығулар жасауға болады.

(тамаққа отырар алдында қолды жуу керек)

Қорытынды

1. Адамның дені сау болу үшін қандай шарттарды орындау қажет?

(Денесін, беті – қолын киімін әрдайым таза ұстау керек. Зиянды заттардан аулақ болу керек.)

2. Адам не үшін жуынады?

3. Тазалықтың достары мен қастарын ата?

Деніміз сау болсын десеңдер, міне жоғарыда айтылғанның бәрін денсаулық үшін істелетін жұмыстар. Таза ауада демалу, спортпен шұғылдану, денені күтіп ұстау, еңбек ету, дұрыс тамақтану барлығы салауатты өмір салтына жатады. Осы айтқандарды күнделікті тұрмыста пайдалануымыз керек.

Есінде сақта:

Денсаулық байлықтан қымбат

Денің сау болса, бәрі де болады

Денсаулық сатып алмайсыз

Қабылдау режимі, сондай-ақ дәрі-дәрмектердің дозалары дәрігермен келісілуі керек.

Иммунитетті қалай арттыруға болады

Барлық процедуралар таңертеңнен 11.00 - ге дейін ай сайын 7-10 күн ішінде жасалуы керек (бір айда бір рәсім бойынша)

Eleutorococcus тұнбалары (өмірдің 1 жылына 1 тамшы)

Сәбіз шырыны (50,0 г)

Қызылша шырыны (50,0 г)

"Флорента" - ¼ стакан суға 1 шай қасық, курс 10 күн ("Арго", шагов к-сі, 4)

"Аевит" (дәрумендер)

Балық майы

Калий оротаты (емдеу курсы 10 күн)

100г-ашытқы, 1 ас қасық. л-сах. құм, 1 шай қасық - какао ерітіңіз, 100 г үгітілген жаңғақ қосыңыз (күніне 1 десерт қасықтан қолданыңыз)

100 г мейіз, 100 г кептірілген өрік, 100 г жаңғақ, агава жапырағы, 100 г бал мен 1 лимон шырынын қосыңыз (күніне 1 ас қасық алыңыз)

Жеті аурудан пияз

Құрғақ жөтелмен бірге жүретін бронхитті балмен үгітілген пиязбен емдеуге болады (1:1). Қоспаны 1 ас қасықтан алыңыз.л күніне 4 рет тамақтану кезінде.

Тұмау кезінде жаңа пияз шырыны мұрынның шырышты қабығын майлайды немесе оның буын мұрын арқылы күніне 2-3 рет 3-4 минут ішінде жұтады. Бұл емдеу әсіресе аурудың басында тиімді. Осы процедуралардың орнына үгітілген пияз қосылған дәке тампондарын қоюға болады, оларды әр танауға күніне 3 рет 10-15 минут салып қоюға болады.

Пісірілген пияздың суспензиясы абсцесстердің, қайнатулардың жетілуіне және олардан іріңнің кетуіне ықпал етеді. Жылы суспензия қайнатуға және таңғышқа қолданылады. Таңғыш күніне 2 рет өзгереді.

Пияздың жаңа шырыны іріңді, ұзақ емделмейтін жаралар мен жаралар үшін жақсы жараларды емдейді. Бұл терідегі қышынған бөртпелерді, безеулер мен сепкілдерді жоюға көмектеседі.

Пияздың шырыны мен суспензиясы шаштың жоғалуын нығайту және алдын-алу үшін қолданылады, түнде бас терісіне жағылады. Процедурасы арқылы жүргізеді күні ішінде 3-4 апта.

Тұмау

Тұмау-интоксикация белгілерімен және жоғарғы тыныс жолдарының әлсіз тыныс алуымен сипатталатын өте жұқпалы жедел жұқпалы ауру.

Біз үйде тұмаудың алдын-алу әдістерін ұсынамыз:

Көп адамдардан аулақ болыңыз

Құрамында С дәрумені бар препараттарды қолдану (аскорбин қышқылы $\frac{1}{2}$ драже күніне 3 рет немесе итмұрын сиропы 1 шай қасық күніне 3 рет)

Майлау мұрынға оксолин

Пияз бен сарымсақ буларын ингаляциялау

Eleutorosoccus тұнбалары күніне 2 рет таңертең және түскі уақытта 30 минут ішінде (балалар өмірінің жылына 1 тамшы)

300 г жаңғақ, 300 г кептірілген өрік, 300 г мейіз, 2 лимон ет тартқыштан өту керек. 300 г бал қосыңыз. Күніне 1-2 шай қасық қолданыңыз

Сарымсақты үккіштен өткізіп, балмен араластырыңыз (1:1). Балаларға 1 шай қасық, Ересектерге 1 ас қасық алыңыз. л., сумен жуыңыз, ұйықтар алдында.

Жұтқыншақтың артқы қабырғасын өсімдік майымен (зәйтүн, шабдалы, өрік, итмұрын майы) майлаңыз. Мұны істеу үшін майды күніне 2-3 рет мұрынға тамызыңыз (әр танауға жарты тамшуыр), содан кейін майды мұрын қуысынан өтіп, жұтқыншақтың артқы қабырғасына жетіп, оны майлаңыз. 5-10 минут жату жеткілікті.

Ларингит

Жедел ларингит-бұл көмейдің шырышты қабығының қабынуы. Нәтижесінде дауыс дірілдейді, кейде бірнеше күн бойы дауыс толығымен жоғалады. Мазалайды саднение қр көмей, жөтел.

Бұл аурумен дауыстық тыныштық қажет. Алғашқы 3-4 күнде аяқ ванналары (5 литр ыстық суға 1 ас қасық қыша ұнтағы) және көмейге жылыну компресстері жақсы әсер етеді. Таза дымқыл шүберекті жылы сумен сулаңыз, оны ішек аймағына, балауыз қағазға немесе пластик пакеттің бір бөлігіне, содан кейін мақта жүніне салып, бәрін байлаңыз.

Жылы сүтті содамен ішкен жақсы (бір стакан жылы сүтке 1/2 шай қасық ас содасы). Көмейде және дауыс қатпарларында жиналған шырышты сұйылту үшін пісіру содасы бар ингаляция ұсынылады. Қабынуға қарсы және тыныштандыратын әсер "Каментон" немесе "Ингалипт" аэрозоль орамындағы дәрі-дәрмектер мен майлардың қоспасымен ингаляцияға әсер етеді.

Фарингит және ларингит

Суық ауа райының басталуымен ЖРВИ, тұмау, сонымен қатар фарингит, ларингит ауруы күрт артады.

Жедел фарингит кезінде жұтқыншақтың артқы қабырғасының шырышты қабаты толтырылады. Оның алғашқы белгілері: қышу сезімі, құрғақтық, жұтқыншақтың тырналуы. Дене қызуы көтерілуі мүмкін. Йод-сода ерітіндісімен шаю жұлдырудағы ыңғайсыздықты азайтуға көмектеседі (1/2 шай қасық ас содасы және 1/2 стакан суға 2-3 тамшы 5% йод тұнбалары). Күніне 3-4 рет шайыңыз. Шаю үшін Сіз эвкалипт жапырақтарының жылы отварын (бір стакан суға 1/2 ас қасық), эвкалипт тұнбасын (бір стакан жылы суға 10-15 тамшы) қолдана аласыз.

Оң терапиялық әсер әртүрлі дәрілік өсімдіктердің отварымен ингаляциямен беріледі: түймедақ, шалфей, Линден.

Ыстық сорпаны шайнекке құйып, 5-7 минут ішінде қағаз ваннасы арқылы дем алыңыз. Аузыңызбен дем алыңыз, мұрын арқылы дем алыңыз.