ЛОР - «колак-тамак-борын» авыруларын булдырмау һәм дәвалау ысуллары

Кышын, яз һәм көз айларында кешеләр төрле сәбәпле авырып табибларга ешрак мөрәҗәгать ителүе күзәтелә.

Белгечләр балалар иң еш авырый торган ЛОР авырулар рәтенә: отит (колак авыруы), фарингит, тонзиллитны кертә. Олыларда исә синусит, фарингит һәм ларингит белән ешрак авырый. Соңгысы дәвалап бетерелмәгән кискен респиратор вирус инфекциясе (ОРВИ) нәтиҗәсендә килеп чыга.

Без белгән профилактика чаралары ни дәрәҗәдә актуаль һәм авырудан саклап кала алуы турында белгечләр киңәше.

Битлекләр авырудан саклыймы?

Битлек сәламәт кешеләргә ниндидер махсус профилактика чарасы булып тора алмый. Аны авыруны таратмас өчен чирле кеше кияргә тиеш.Иммунитетны ныгыту

Саф һавада ешрак булу, организмны төрле күнегүләр белән чыныктыру — грипп яисә вирус вакытында сау-сәламәт булып калу өчен иң мөһим этапларның берсе булып тора. Торган, йоклаган бүлмәне җилләтеп алу да һавадагы вируслар санын киметә. Сәламәтлекне саклау өчен белгечләр дөрес туклануга аерым басым ясап, рациональ рәвештә туклану кирәклеген ассызыклады. Ризык төрле витаминнарга, файдалы элементларга, аксым һәм клетчаткага бай булуы зарур.

Кешенең стресс халәтендә булу аның иммунитетын төшерә.

Бары табиб билгеләгән даруларны гына эчәргә кирәк. Гади генә ОРВИ вирусы да дөрес дәваламаган очракта катлауларырга һәм аның башка авырулар китереп чыгарырга мөмкин. Бу организмның ни дәрәҗәдә сәламәт, нык булуыннан тора. Баланың туклануын контрольдә тотарга кирәк, күбрәк клетчаткага бай ризык ашарга кирэк.