Тромб булмасын өчен нишләргә?

**Тромбоз кан тамырлары системасы чиренә керә. Бу вакытта кан куера һәм кан тамырлары эчендә тромб барлыкка килә. Тромбоз төрле әгъзалардагы вак кан тамырларын һәм артерияләрне зарарлый.**

Ни кызганыч, замана чире ковид-19 белән авыручыларда да еш кына кан куеру күзәтелә. Шуның аркасында инфаркт-инсульт һәм башка катлаулы йөрәк-кан тамырлары чирләре килеп чыкмасын өчен, вируслы чирдән терелгәч тә, белгечләр кан сыеклагыч дарулар эчәргә киңәш итә.

Коронавирус инфекциясе һәм вируслы пневмония вакытында кан куеру нәтиҗәсендә үпкәдә микротромбоз барлыкка килергә мөмкин

Бу хәлне булдырмас өчен, озак вакыт кан сыеклагыч дарулар эчәргә киңәш ителә. Россиядәге һәм чит илләрдәге тикшеренүләр күрсәткәнчә, кан куеру кайчак кеше савыккач та, 40 көнгә кадәр дәвам итә. Кеше ковидтан башка да кан куеруга китерә торган чирләр белән авырырга, ләкин ул хакта белмәскә мөмкин.

Тромб булмасын өчен, көнгә 2-3 литр су эчәргә кирәк

Дөрес, һәркем үзенең сәламәтлегеннән чыгып эш итәргә тиеш. Әйтик, артерия кан басымыннан, бөер авыруларыннан интегүчеләргә суны артык күп  эчәргә ярамый. Шешенү килеп чыкмасын өчен, тоз куллануны киметәләр. Табиб канны сыеклагыч дару билгеләгән икән, эчү бик мөһим. Аны да үз белдегең белән эчәргә ярамый, чөнки һәр кешегә төрле күләмдә билгелиләр. Даруны эчү вакыты да төрлечә, сырхауның  хәленә, авыруларына карыйлар. Пациентта атеросклероз, гипертония, шикәр чире булырга, ул аз хәрәкәтләнергә мөмкин. Дару билгеләгәндә болар барысы да исәпкә алына.

Тромбка бәйле өзлегүләр килеп чыкмасын өчен, күбрәк йөрергә, хәрәкәтләнергә  кирәк. Адәм баласы хәтта урын өстендә ятканда да гәүдәсен язу турында онытмаска тиеш. Аяк-кулларны күтәрергә, җиңелчә, булдыра алганча күнегү ясарга, сулыш алу гимнастикасы ясап алырга… Болар барысы да – бары тик файда гына: организм кислородка байый, кан әйләнеше яхшыра. Бер үк вакытта ашау-эчү ягын да кайгыртырга кирәк, чөнки ялкынсыну вакытында аксым күп югала. Ризык аксымга, майга, витаминнарга бай булырга тиеш.