



Қарапайым қорғану ережелері (халық емшілігі)

1. Екпені күзде жасаған дұрыс, өйткені тұмау эпидемиясы, әдетте, қарашадан наурыз айына дейін жүреді. Екпе тудырған антиденелер титрі бірнеше ай бойы тұрақталып, екпе жасалғаннан 6 ай өткен соң төмендей бастайды. Сондықтан екпені тым ерте жасаудың да қажеті жоқ.
2. Тұмаудың алдын алудың ең кең тараған және қолжетімді түрлерінің бірі – мақта-дәке таңғышы (маска).
3. Қосымша түрінде аскорбин қышқылы мен поливитамииндер қабылдау қажет. С дәрумені ашытылған орамжапырақта, мүгжидекте, лимон, киви, мандарин, апельсин, грейпфрутта көбірек болады.
4. Тұмау эпидемиясы кезінде аурудың алдын алу үшін күн сайын 2-3 тілім сарымсақ жеген дұрыс. Ауыз қуысын бактериялардан толық тазарту үшін, бір тілім сарымсақты бірнеше минут шайнаған жеткілікті.
5. Тұмау кезінде үнемі мұрынды шайып отыру қажет – мұрынның алдыңғы бөлігін күніне 2 рет сабынмен жуу керек. Сондай-ақ мұрын қуысын пияз бен бал (қант) тұнбасының тамшыларымен шаюға болады. (Тұнбаны дайындау әдісі: ұсақтап туралған 3 ас қасық пиязға 50 мл жылы су құямыз, ½ шай қасықпен бал (қант) қосып, 30 минут тұндырамыз).
6. Тамақты марганцовка, фурациллин, сода және түймедақ ерітінділерімен шаю, сондай-ақ ингаляция жасау ұсынылады: 300 грамм суды қайнатып, 30-40 тамшы эвкалипт тұнбасын тамызу не картоп қабығының 2-3 қасығын, болмаса ½ шай қасықпен сода қосу.
7. Алдымен аяқты жылы суға салып отырып (5 – 10 мин.), содан соң дене қызуы жоқ болса, табанды қыздыратын маймен майлауда жақсы көмектеседі.
8. Дәрігер тағайындаған дәрі-дәрмекке қосымша, медикаментозды емес дәмді құралдарды да пайдалануға болады: итмұрын нәрі, таңқурай және бал қосылған шай, жөке шайы. Қант қосылған таңқурай шырынын дене қызуы кезінде салқындатқыш ретінде қолдануға болады.
9. 1-2 бұршақ көлеміндей прополисті ауызда ұстап, оқтын-оқтын бір жақтан екінші жаққа аударып отыру қажет, түнде ауызға салып ұйықтау қажет. Оны тәулік бойы ұстау шарт. Кәдімгі шақпақ қантты прополистің спирттік сығындысына батырып қолдануға болады.
10. Тұмау, ЖРА, ЖРВИ, бронхит және сұйық тиюден болған басқа аурулар кезінде майқарағай майын ысқылап жағу, уқалау және ингаляция үшін қолданады. Майды арқаның жоғарғы бөлігіне (жаға тұсына), кеудеге ысқылап жағады, тәулігіне 4-5 рет рефлекторлы аймақтар бойынша табанды уқалайды. Әрбір емшарадан кейін науқастың аяғын компрестік қағазға орап, жүн шұлық кигізеді, жылы көрпеге орап, дәрі шөптен жасалған шай береді. Ингаляция кезінде қайнаған суы бар ыдысқа 3-4 тамшы май тамызып, сүлгіні жамылып емдік бұмен тыныс алады. Мұрын бітелгенде, әр мұрын тесігіне бір тамшы майдан тамызу қажет. Майқарағай майы қатты жөтелді де басады. Таза майды тілдің ұшына тәңертең және кешке 3-5 тамшыдан тамызады.
11. Қатты жөтел ұстаған кезде, келесі әдіс көмектеседі. Шомырды жіңішке етіп тіліп, күмшекер себеді. Пайда болған тәтті шырынды әр сағат сайын бір ас қасықтан ішіп отыру қажет.
12. Бал қосылған үгітілген сарымсақ та жақсы көмектеседі. Одан жатарда бір ас қасық қабылдайды.

Есіңізде болсын! Тұмауды емдегеннен гөрі алдын алу оңай.