

ԳԼՈՒԽ 5



5

ՀԱՊՈՒՄ ԿՈՂՄՈՒ ԴՊՈՒՄՆԻ ՄԱՍԻՆ

ՀՈԳ ՏԱՆԵԼ ՄԱՐՄՆԻ ՄԱՍԻՆ

Որոշ մարդիկ կարծում են՝ եթե հաշմանդամություն ունես, ուրեմն հիվանդ ես: Բայց այդպես չէ: Մակայն եթե հաշմանդամություն ունես, ապա առողջ լինելու համար ամենօրյա խնամքի կարիք ունես:

Որպես հաշմանդամություն ունեցող կին՝ դուք պետք է բոլորից լավ ճանաչեք ձեր մարմինը: Օրինակ՝ դիմակայելով ցավին՝ պետք է ձեր մարմնի մասին ամեն օր կանոնավոր կերպով հոգ տանեք, հատկապես՝ այն մասերի, որոնք անհնար է տեսնել կամ զգալ: Կամ եթե ունեք անսովոր զգացումներ՝ ցավ մարմնի որևէ մասում, դուք փորձում եք, որքան հնարավոր է, շուտ հայտնաբերել այն: Երբ ձեզ օգնություն է անհրաժեշտ, դիմում եք ընտանիքի անդամներին, ընկերներին և նրանց, ում վստահում եք:

Այս գլուխը տեղեկություն է տալիս և օգնում առողջ լինել, խուսափել բազմաթիվ խնդիրներից և հոգ տանել ձեր մարմնի մասին: Եթե աջակցության կարիք ունեք, գրքի այս գլխում նշված տեղեկատվությունը կօգնի ձեր խնամակալներին, բուժաշխատողներին և ընտանիքի անդամներին՝ իրականացնելու այն:

Լավ սնվել՝ առողջ լինելու համար

Բոլոր կանայք կարիք ունեն լավ սննդի՝ առողջ լինելու, հիվանդություններից զերծ մնալու և բարեհաջող ծննդաբերելու համար: Մակայն աղքատ երկրներում, ուր կանայք բարեկեցիկ կյանքով չեն ապրում, ավելի շատ հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ կան: Եթե սնունդը հավասարաչափ չի բաշխվում ընտանիքի անդամների ու համայնքի միջև, ապա սովորաբար դա վերաբերում է հատկապես հաշմանդամություն ունեցող կանանց:



Մանկությունից սկսած՝ աղջիկներին ավելի քիչ սնունդ են տալիս, քան տղաներին: Արդյունքում՝ երեխան կարող է մեծանալ շատ քույլ, նրա օրգանիզմի իմունիտե-

Բուժաշխատողն ինձ ասել է, որ շատ կաթ խմեմ ու բանջարեղեն օգտագործեմ: Սակայն ես կաթը պահում եմ ամուսնուս ու որդուս համար, իսկ բանջարեղեն գնելու հնարավորություն չունենք:



տը ցածր կլինի, ոսկորները լավ չեն զարգանա, և հետագայում կարող է հաշմանդամություն առաջանալ: Հաշմանդամություն ունեցող աղջկա թերսնումը ավելի կխորացնի այն: Կանայք, ովքեր բավականաչափ սնունդ չեն ընդունում, կարող են հիվանդանալ և լուրջ խնդիրներ ունենալ:

Առողջարար դիեթա

Դուք կարող եք ընդունել սովորական սնունդ, եթե հնարավոր է, ավելացրեք նաև այլ տեսակի սնունդ, որն առկա է ձեր համայնքում և օգտակար՝ ձեր առողջությանը: Սպիտակուցներով հարուստ սնունդը հատկապես առողջարար է մաշկի ու մկանների համար, իսկ կալցիում պարունակողը՝ (կաթ և կաթնամթերք, կանաչ տերևներով բանջարեղեն, ոլոռի տեսակներ, խեցեմորթ) ոսկորների:

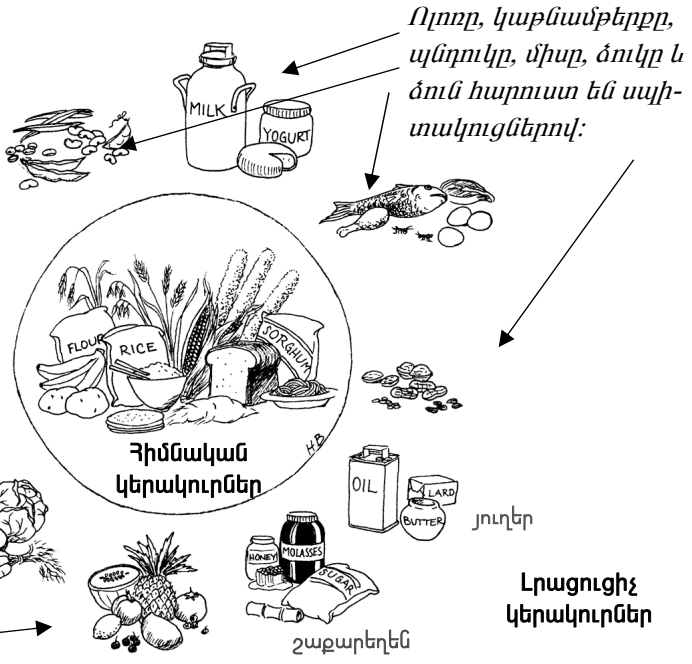
Ահա որոշ առաջարկություններ.

- Ոչ քանկարծեք սնունդ՝ բրինձ, եգիպտացորեն, կորեկ, ցորեն:
- Սպիտակուցով հարուստ սննդամթերք, օրինակ՝ կաթ, յոգուրտ, պանիր, ձու, ձուկ կամ միս, որոնք կօգնեն մարմնի կազմավորմանը:
- Սպիտակուց պարունակող այլ սնունդ, ինչպիսիք են լոբին, ոսպը, սերմերը, ընդդեմը, ջրիմուռը, ոլոռը, սոյան:
- Մրգերն ու բանջարեղենը հարուստ են վիտամիններով և հանքային նյութերով: Մրանք օգնում են վերականգնել մարմինը:
- Քիչ քանակությամբ ճարպ և շաքար, որոնց շնորհիվ էներգիա է հաղորդվում մարմնին:

ՄԱՌՈՋ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿՈՒՆԹԸ

Մաքուր ջուրն անհրաժեշտ է առողջության համար:

Մրգերն ու բանջարեղենը պարունակում են մեծ քանակությամբ վիտամիններ ու միներալներ:



Կանխել անեմիան (սակավարյունություն)

Առանց լավ սննդի յուրաքանչյուր կին կամ աղջիկ կարող է տառապել սակավարյունությամբ կամ առողջական այլ խնդիրներ ունենալ: Դրա պատճառը երկաթ պարունակող բավականաչափ սնունդ չընդունելն է: Անեմիան շատ տարածված է կանանց շրջանում, հատկապես՝ հղի և կրծքով կերակրող մայրերի: Այն առաջացնում է հոգնածություն, նվազեցնում է կնոջ իմունիտետը վարակների և հիվանդությունների նկատմամբ: Ծննդաբերության ժամանակ առատ արյունահոսությունը, օրգանիզմում որդերի առկայությունը կամ մալարիան կարող են սակավարյունության պատճառ դառնալ: Գիճվակրությունը բուժվում է նաև մեքենդագոլով: Սակայն այս ամենի ժամանակ խիստ անհրաժեշտ է բժշկական միջամտություն:

Անեմիայի նշաններն են՝

- գունատություն աչքի կոպի, եղունգների և շրթունքների շրջանում,
- հոգնածություն ու թուլություն,
- գլխապտույտ՝ հատկապես նստած կամ պառկած տեղից վեր կենալիս,
- ուշաթափություն (հավասարակշռության կորուստ),
- շնչառական խնդիրներ,
- ուժեղ սրտխփոց:

Սակավարյունությունը կանխարգելելու և բուժելու համար պետք է ամեն օր ուտել երկաթային մաս պարունակող սնունդ՝ մուգ կանաչ տերևներով բանջարեղեն (սպանախ և կանաչեղեն), նաև՝ ձու ու կաթ, միս, չամիչ:

Հնարավոր է ձեր օրգանիզմում ավելացնել երկաթային մասը, եթե դուք.

- Օգտագործեք դրանով հարուստ սնունդ՝ լոլիկի կամ մրգերի հետ, օրինակ՝ մանգո, պապայա, նարինջ և կիտրոն: Մրանք բոլորն իրենց մեջ պարունակում են վիտամին C, որն օգնում է ավելացնել ձեր մարմնում երկաթային մաս պարունակող վիտամինների քանակը:
- Սնունդը եփել երկաթյա կաթսայի մեջ: Ընթացքում, եթե զանգվածին ավելացնեք կիտրոնի, լոլիկի հյութ, ապա առավել քանակությամբ երկաթ պարունակող սպիտակուցներ կներթափանցեն սննդի մեջ:
- Կաթսայի մեջ ավելացնել երկաթի մի փոքրիկ, մաքուր կտոր, ասենք՝ մեխ կամ ձիու նալ: **Նախապես համոզվեք, որ այն պատրաստված է մաքուր երկաթից, որում ոչ մի խառնուրդ չկա:** Որոշ մետաղային խառնուրդներ կարող են վնաս հասցնել մարդու օրգանիզմին:
- Փոքրիկ երկաթի կտոր կամ մեխ զցել կիտրոնահյութի մեջ ու այդպես թողնել մի քանի ժամ: Այնուհետև դրանից լիմոնադ պատրաստել ու խմել:

Շատ բուժիմանարկներում հղի կանանց տալիս են երկաթ պարունակող հաբեր՝ անեմիան կանխելու նպատակով:

Միշտ եղիր շարժման մեջ

Յուրաքանչյուր կին պետք է վարժություններ անի՝ մարմինը ուժեղ, ճկուն ու առողջ պահելու համար: Դրանք կօգնեն մկանների, սրտի և թոքերի առողջ լինելուն: Կօզնեն նաև արյան բարձր ճնշման, թույլ ոսկորներ ունենալու և փորկապության դեպքում: Վարժությունները կարող են կանխել նաև գիրությունը: Գեր լինելը առողջարար չէ ու ավելի է դժվարացնում ձեր ամենօրյա գործողությունները:

Երբեմն աղջկա հաշմանդամությունը թույլ չի տալիս կատարել ֆիզիկական վարժություններ, շարժել ձեռքերն ու ոտքերը: Սկանները, որոնք կանոնավոր չեն գործում, թուլանում են, ու առաջանում է ջղաձգություն: Հոդերը երբեմն կարող են փայտանալ և չգործել: Եթե դուք հաշմանդամություն ունեք, վարժությունների ընթացքում պետք է կարողանաք ձեր մարմինը շարժել: Այս դեպքում հաճախ օգնության կարիք է զգացվում:

Վարժությունները կարող են օգնել նաև դեպրեսիայի (ընկճախտ) մեջ գտնվող կանանց: Դրանց որոշ տեսակներ նվազեցնում են հիվանդությունները: Շատերն ավելի հանգիստ են քնում, երբ կանոնավոր կերպով կատարում են ֆիզիկական վարժություններ: Եթե ձեր մարմինը ուժեղ է ու առողջ, դուք էներգիայի մեծ պաշար, ավելի լավ ինքնագագացողություն կունենաք և հազվադեպ կհիվանդանաք:

Որոշ կանայք իրենց վարժությունները կատարում են առօրյա աշխատանքով՝ ընտանիքի համար սնունդ պատրաստելով, մաքրություն անելով, դաշտերում աշխատելով, փայտ հավաքելով, ջուր կրելով, երեխաների մասին հոգ տանելով և այլն: Հաշմանդամություն ունեցող կանայք ևս կարող են այսպես կատարել իրենց վարժությունները:

Եթե դժվարանում եք ձեր մարմինը տեղաշարժել, ողջ օրվա ընթացքում նստած եք, ապա փոխեք ձեր դիրքը և մի քիչ պառկեք:

Վարժությունը չպետք է ծանր աշխատանքի ձևով լինի, որ օգնի ձեզ: Եթե քիչ եք շարժվում, ձեզ թույլ եք զգում, ապա շատ կարևոր է, որ կանաց-կանաց սկսեք վարժություններ կատարել: Քիչ տեղաշարժվելը կարող է ձեր հոդերն ու մկանները փայտացնել ու մարմինն ավելի վնասել, թողնել սառած ու նույն դիրքում: Եթե ձեր մարմինը սովորի հաճախ շարժվելուն, ապա հնարավորություն կունենաք ավելի շատ գործողություններ կատարել:



Վարժությունը կարող է զվարճալի լինել

Փորձեք ավելի զվարճալի վարժություններ գտնել: Որոշ կանայք սիրում են էշի վրա նստել: Կենդանուն կառավարելը, մարմինը շարժելն ու հավասարակշռությունը պահելը զվարճալի վարժության տեսակ է դառնում:

Փորձեք վարժություններ կատարել այլ մարդկանց հետ, նաև՝ ընկերների հետ ժամանակ անցկացնելիս: Կարևոր է նաև ձեր կողքին օգնական ունենալը:



Որոշ կանայք հաճույք են ստանում պարելով կամ խաղեր կազմակերպելով:

Հաշմանդամություն ունեցող որոշ կանանց համար լողն ու ջրի մեջ տեղաշարժվելը ամենալավ վարժություններն են: Ջրում մարդու մարմինն ավելի թեթև է: Լողը

ՄԱՐԴՈՒՄ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱՎԱԿԱՆՔԸ

հողաբորբով հիվանդի համար ևս լավ վարժություն է:

Անընդհատ ծանր իրեր վերցնել-դնելով՝ ձեր մկաններն ու ոսկորները ավելի կամրացնեք:

Եթե անվասայլակ եք օգտագործում, ապա աշխատեք սայլակը ինքներդ տեղաշարժել ձեզ ծանոթ վայրերում: Իսկ եթե դա անհնար է, փորձեք անընդհատ բարձրացնել այնպիսի առարկաներ, ինչպիսիք են ջրով լի շշերը, պահածոյի տուփերը: Սա կօգնի ամուր պահել ձեր ուսերի, ձեռքերի ոսկորներն ու մկանները:



Պետք է համոզվել, որ ջուրը շատ սառը չլինի, որովհետև մկանների համար վնասակար է:

Ինչպե՞ս բարձրացնել

Մինչև բարձրացնելը, որքան հնարավոր է, նստել ձգված և ուղիղ, շնչել ու արտաշնչել: Արտաշնչելիս արյունը շրջանառություն է կատարում: Առարկան բարձրացնելիս շնչեք, իսկ իջեցնելիս արտաշնչեք:

Մարզել մկանները

Մարզանքները ավելի ճկուն ու առաձգական են դարձնում մրկանները: Հաշմանդամություն ունեցող շատ կանանց համար մկանների կանոնավոր մարզումը առողջարար է: Այդ ամենը կանխում է նաև տարբեր վարակները:



Նախքան ծանր աշխատանք կամ վարժություն կատարելը, միշտ պետք է մարզվել: Այդ և առօրյա գործերով զբաղվելը կօգնեն զերծ մնալ վնասվելուց ու հիվանդանալուց:

Մարզել մկանները

1. Ընտրեք ձեզ հարմար ու ապահով դիրք, որ ներքև չընկնեք: Մարզումները պետք է նուրբ ու թեթև լինեն և չվնասեն ձեզ: Օրինակ՝ մեջքը մարզելու համար պետք է պառկել հատակին՝ դեմքով դեպի առաստաղը: Ծալել ծնկները և ոտքերը հնարավորինս թեքել դեպի մարմինը:



2. Մարմինը պահեք այս դիրքով ու դանդաղ հաշվեք մինչև 30-ը, կամ 10-ը՝ երեք անգամ: Մի՛ տեղաշարժեք ձեր մարմինը հետ և առաջ:

3. Մարզվելիս պետք է հիշեք, որ հարկավոր է շնչել ու արտաշնչել: Եթե մարզումներից ձեր մարմինն սկսում է ցավել ու վնասվել, փորձեք փոխել դիրքը:

Գժվար տեղաշարժվող կանանց համար մարզումները կարող են խնդիրներ առաջացնել: Եթե մեկը ձեզ օգնում է մարզվելիս, համոզվեք, որ դանդաղ է տեղաշարժում ձեր մկանները: Այնուհետև կարող եք խնդրել նրան դադարեցնել մարզումները:

5

ՀԱՅԿԱՆԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ



Որոշ մարդիկ սիրում են նախքան մարզվելը մկաններին սառույց, տաք շոր կամ սրբիչ դնել (եթե հնարավոր է): Եթե կարծում եք, որ այդ ամենն օգտակար կլինի նաև ձեզ, կարող եք դուք էլ փորձել:

Որոշ կանայք իրենց առօրյա գործերից առաջ մարզվում են, որպեսզի օրվա ընթացքում մկանները քիչ լարվեն: Երեկոյան կրկնում են նույնը՝ չհիվանդանալու և առողջ քուն ունենալու համար:

Մենան ողնուղեղի բորբոքման պատճառով անդամալույծ է դարձել: Նա կերակուր պատրաստելիս ոտքը միշտ հարմար դիրքով է դնում՝ այն ավելի չվնասելու համար:

Կանայք պարզել են, որ միայն մարզանքով չեն ամրանում մկանները: Կարելի է նաև մարզումները ընդգրկել առօրյա գործունեության մեջ:

Մարիան մանկուց ուղեղի կաթված է ստացել: Նա ամեն օր մարզվում է: Մա օգնում է գերծ մնալ մկանների կծկումից:



Եթե դուք ունեք թույլ մկաններ, չեք մարմնի որոշ մասեր կաթվածահար են, առկա են ուղեղի հեղ կապված խնդիրներ, կամ ունեք սուր հողացավ:

Կանայք, ովքեր հողացավ կամ լարված մկաններ ունեն, պետք է զգուշանան մարզումներից և ծանր իրեր բարձրացնելուց: Նման վարժությունները կարող են չափազանց վնասել մկանները՝ բուժելու և ամուր դարձնելու փոխարեն:

Հանգստացնել լարված մկանները

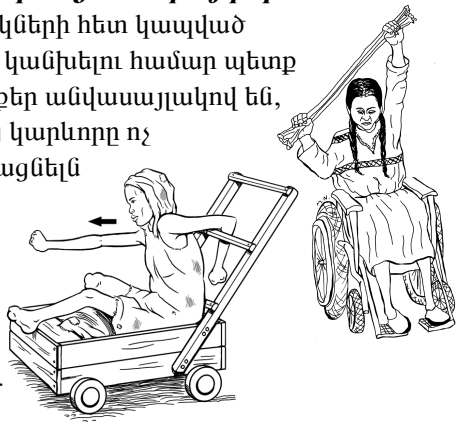
Մանկական կաթվածով, հիշողության կորստի բազմաթիվ տեսակներով կամ ողնուղեղի հիվանդություններով տառապող մարդիկ հաճախ ունենում են լարված մկաններ: Վերջիններս երբ կարծրանում են, կինը չի կարող շարժել դրանք: Ինչպե՞ս մարզել լարված մկանները.

- Մի՛ սեղմեք ու մի՛ ձգեք կարծրացած մկանը: Դա կարող է ավելի սրել վիճակը:
- Շփելն ու ինչ-որ բանով փաթաթելը ևս հակացուցված են. մկաններն ավելի են կարծրանում:
- Լարված մկանները հանգստացնելու համար պետք է հարմար դիրք ընդունել: Նուրբ ոլորումներն ու կծկումները ևս նպաստում են դրան: Երբեմն լավ միջոց է նաև մարմնի տարբեր մասերը շարժելը: Կարող եք նաև օգտագործել տաք շորեր՝ խոնավ կամ չոր:

ՇՅՂՂՍԿԻՆԿ ՍԿ ԻՍԴԿՆՈՒՆԹԸ

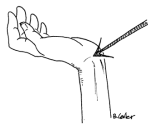
Եթե օգտագործում եք անվասայլակ կամ չեռնափայտեր

Այս պարագայում ձեր ուսերի ու դաստակների հետ կապված խնդիրներ կարող են առաջանալ: Այս ամենը կանխելու համար պետք է անընդհատ մարզվել: Օրինակ՝ կանայք, ովքեր անվասայլակով են, հաճախ ունենում են ամուր բազուկներ: Բայց կարևորը ոչ միայն ուսերի ու բազուկների մկանները ամրացնելն է, այլև հարկավոր է մարզել մարմնի բոլոր մասերը: Ուստի պետք է խուսափել անընդհատ նույն գործողությունները կատարելուց: Որևէ բան անելիս նախ պետք է օգտագործել ձախ ձեռքը, ապա՝ աջը:



Անվասայլակը ուսերը մարզելու ամենավավ միջոցն է:

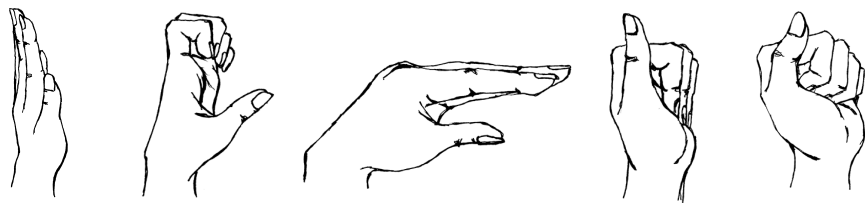
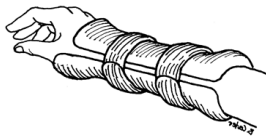
Մարմնի նույն մասի անընդհատ շարժումներից վնասվածքներ են առաջանում



Հոդերը գտնվում են մարմնի այն հատվածում, ուր ոսկորները միանում են իրար: Ձիլերը միացնում են մկաններն ու ոսկորները: Անընդհատ նույն շարժումների կրկնությունից կարող են վնասվել ու ցավել ձեր դաստակներն ու ուսերը:

Բուժում

- **Հանգիստ.** Որքան հնարավոր է, հանգիստ դիրքում պահեք ձեր դաստակներն ու ձեռքերը: Եթե անդադար նույն շարժումներն եք կատարում, անհրաժեշտ է դաստակին կապել բեկակալ:
- **Բեկակալ.** Պատրաստել փափուկ բեկակալ ու դաստակին կապել այնպես, որ չտեղաշարժվի: Փայտի փոքրիկ կտորի վրա շոր փաթաթել՝ ոսկորները ամուր պահելու համար: Շորը պետք է հարմար լինի դաստակին այնպես, որ արյունը կարողանա շրջանառություն կատարել: Կարելի է բեկակալ կրել նաև հանգստի և քնած ժամանակ:
- **Ձուր.** Մեկական շիշ տաք և սառը ջուր լցնել: Ձեռքերն ու դաստակները մեկ րոպե թողնել սառը, ապա չորս րոպե տաք ջրի մեջ: Այս ամենը կատարել 5 անգամ՝ օրական առնվազն՝ 2, կամ ավելի հաճախ, եթե կարող եք: Տաք ջրով շիշը միշտ պետք է լինի վերջինը:
- **Վարժություններ.** Ջրային բուժումից հետո պետք է մարզել դաստակները: Սա կարող է կանխել ջիլերի վնասվածքները: Ձեռքերն այս դիրքում պահելու ժամանակ հաշվեք մինչև հինգը: Եթե որևէ դիրքով ցավ եք զգում, ապա փոխեք այն: Այս գործողությունը կրկնեք 10 անգամ:



5

ՀԱՊՈՒՄ ԿՈՂՄՈՒ ԴԳՈՒՏ ԵՄ

- **Ղեղորայք.** Եթե ցավում են ձեր ձեռքերը, ու դաստակներն ուռած են, ապա ասպիրին կամ ցավազրկող դեղորայք ընդունեք, որը կմեղմացնի ցավն ու կկանխի հնարավոր բորբոքումները:
- **Վիրահատություն.** Եթե 6 ամիս շարունակ ձեռքի շրջանում չեն վերանում ցավը, բորբոքումները, հոգնածությունը, ապա անհապաղ պետք է դիմել բժշկի: Դուք կարող եք դեղորայքի կամ վիրահատության կարիք ունենալ:

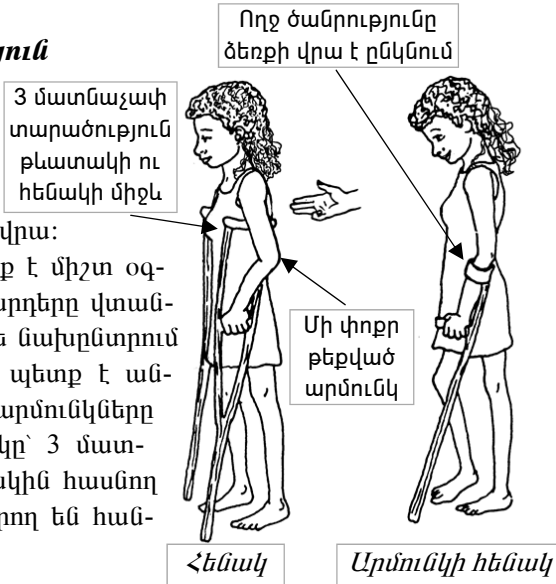
Կանխարգելում

- Եթե հնարավոր է, խնդրեք մեկին՝ անվասայլակը տեղափոխի, որպեսզի ձեր դաստակները հանգստանան:
- Փորձեք ամեն ժամ ձեռքերը մարզել՝ շարժելով տարբեր ուղղություններով: Դա ամրացնում է մկանները:
- Եթե վարժության ընթացքում ձեռքը ցավում է, ավելի դանդաղ կատարեք այն: Երբ նկատեք, որ ձեր ձեռքերը կարմրած են ու տաք, ուրեմն բորբոքվել են: Մի-անգամից պետք է դիմել բժշկի:

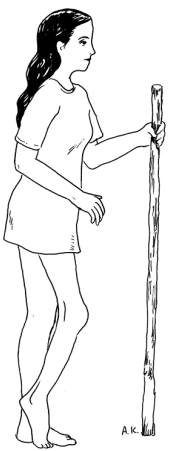
Ձեռնափայտերի գործածություն

Եթե ցանկանում եք ձեռնափայտ օգտագործել, ապա ընտրելիս համոզվեք, որ պիտանի է ու հարմար: Այն գործածելիս ձեր մարմնի ողջ ծանրությունն ընկնում է ձեռքերի վրա:

Հնարավորության դեպքում պետք է միշտ օգտագործել հենակներ՝ թևատակի նյարդերը վտանգից զերծ պահելու համար: Բայց եթե նախընտրում եք բարձր հենակներ, ապա դրանք պետք է անպայման հարմարավետ լինեն. ձեր արմունկները մի փոքր թեքված լինեն, իսկ հենակը՝ 3 մատնաչափ ներքև թևատակից: Թևատակին հասնող բարձր հենակները հետագայում կարող են հանգեցնել ձեռքի թուլացման՝ կաթվածի:



ՇԱՂՈՒԿԻՆԿԱ ԻՆՎԵՆՏԻ ԻՍ ԻՐԱԿԱՆՈՒԹԵԿ



Կծկումներ

Ոտքը կամ թևը երկար ժամանակ նույն դիրքում կապված թողնելը կարող է կծկումներ առաջացնել: Որոշ մկաններ կարճանում են, և թևն ամբողջությամբ չի բացվում: Կամ ջիլն այնպես է ձգվում, որ հնարավոր չէ ձեռքը ծալել: Երբեմն կծկումների պատճառով մարդն ընկնում է տենդի մեջ:

Անընդմեջ շարունակվող կծկումներից վնասվում են մկանները: Բայց հողերի համար նախատեսված վարժությունները կարող են ցրել այդ ցավերն ու կանխել վտանգը:

Այս խնդիրներից զերծ մնալու համար փորձեք ամեն օր վարժություններ կատարել: Գտեք ինչ-որ մեկին, ով կօգնի ձեզ շարժել մարմնի տարբեր մասերը:

**Վարժությունների օրինակներ՝
կծկումները կանխելու և մկանների ամրացման համար**

Վարժություններ՝
ոտքի առջևի վերին
մասի համար



Վարժություններ՝
Ոտքի հետևի վերին
մասի համար



Վարժություններ՝
Ոտքի ներքևի մասի
համար

1. ոտնաթաթը վերև պահել

2. հետո հանգստացնել

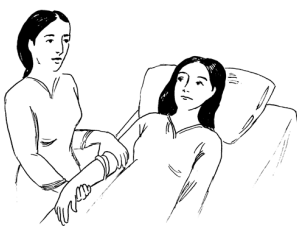


Վարժություն՝ թևերի շրջանում

1. ծալել արմունկը

2. ուղղել

3. բարձրացնել վերև



ԿԱՐԵՎՈՐ Է. Եթե հողերը երկար ժամանակ ծավալ են մնում, ապա մի փորձեք դրանք միանգամից ուղղել:

5
ԴՊՈՒՄ ԿՂՈՍՈՒ ԴՂՂՏԻ ԲԱԷ

Կանխարգելել առողջական խնդիրները

Քանի որ դուք ավելի լավ գիտեք ձեր մարմնի խնդիրներն ու ճանաչում եք այն, ձեր ընկերներին, խնամակալներին ու ընտանիքի անդամներին սովորեցրեք հոգ տանել ձեր մասին: Մի ամաչեք ու վախեցեք օգնություն խնդրելուց, եթե դրա կարիքն ունեք: Թեև միշտ չէ, որ հնարավոր է կանխել հիվանդությունները, բայց դրանք կարող են և չխորանալ, եթե չանտեսվեն ու ժամանակին բուժվեն: Այս առումով կարևոր է կանոնավոր վարժություններ կատարելը:

Ամենօրյա խնամք

Դուք կարող եք առողջ լինել և կանխել տարբեր վարակները՝ ամեն օր լոգանք ընդունելիս ձեր մարմինը ստուգելով: Եթե օրվա մեծ մասը նստած եք ու չեք շարժվում, ապա պետք է ուշադիր հետևեք ձեր մարմնին, որպեսզի կանխեք բոլոր հիվանդությունները: Հետևեք հոտին, կարմրությանը կամ վարակի այլ տեսակներին: Եթե նկատում եք քերծվածքներ, կտրվածքներ կամ սպիներ, պետք է անհապաղ լվանալ ու կապել դրանք: Կարող եք հա-



Հետևեք ձեր մարմնին ամեն օր

յելի օգտագործել, եթե դժվարանում եք տեսնել մարմնի որևէ մաս: Կույր կանանցից ոմանք սովորել են հայտնաբերել իրենց հիվանդությունը՝ հոտով կամ շոշափելով:

Կանոնավոր կերպով լվացրեք մազերը և անընդհատ ստուգեք, որ ոջիլներ չառաջանան: Նաև ստուգեք գլխամաշկը՝ համոզվելու՝ քոս ու վերքեր չե՞ն առաջացել: Ամեն օր պետք է մաքուր շորեր հագնել, հատկապես՝ ներքնաշորեր և գուլպաներ:



Հեշտոցից եկող արտադրության հոտը եթե փոխվում է, նշանակում է՝ ձեր արգանդում ինչ-որ բորբոքում կա:

Հաշմանդամություն ունեցող որոշ կանայք ստիպված են լինում ուշադրություն դարձնել նույնիսկ «աննշան» ախտանիշներին՝ իրենց առողջական խնդիրների մասին խոսելիս: Օրինակ՝ կինը, ով իր արգանդում բորբոքում ունի, կարող է դրանից ցավ չզգալ, բայց նկատել անսովոր արտադրություն հեշտոցից: Կույր կինը չի տեսնում այն, բայց կարող է ցավ ու հոտ զգալ:

Ուրբերի ու չեռքերի խնամքը

Եթե դուք բավարար չափով չեք զգում ձեր ձեռքերն ու ոտքերը, ապա անհապաղ պետք է ուշադրություն դարձնեք դրան: Ամեն օր հետևեք կտրվածքներին ու վնասվածքներին: Շատ հեշտ է այրել ձեռքերն ու ոտքերը կամ վնասել ձեռքը՝ առանց որևէ բան զգալու: Վնասվածքները պետք է անպայման կապել ու վարակագերծել:

Ուշադիր եղեք ձեր մարմնի այն մասերին, որոնք չեն զգում ջերմություն և սառնություն: Ձեռքերի համար գործածեք ձեռնոցներ կամ շորեր՝ վնասվածքներից պաշտպանելու համար: Եթե ապրում եք ցուրտ երկրում, անպայման պաշտպանեք ձեռքերն ու ոտքերը ցրտահարումից:

Փոքրիկ հայելի օգտագործեք, որպեսզի տեսնեք ոտքի ծայրերը: Կամ խնդրեք որևէ մեկին օգնել ձեզ: Ուշադրություն դարձրեք հետևյալ ախտանիշներին՝

ԱՌՈՂՋ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱՎՈՒՆԹԵՐ

- Կարմրություն, հոտ, տաք մաշկ կամ վարակի այլ նշաններ,
- Ճեղքեր, բորբոքված վերք, վնասված մաշկ,
- Թարախ, արյունահոսություն կամ վատ հոտ,
- Ներածող եղունգներ (եղունգի ծայրը խրվում է մաշկի մեջ):

Եթե ոչ մի զգացողություն չունեք ոտքի շրջանում, ապա խոսեք բուժաշխատողի հետ: Ձեզ անհրաժեշտ կլինի բուժում ստանալ:

Վարակից խուսափելու համար պետք է ամեն օր ոտքերը լվանալ տաք ջրով ու օճառով: Սկզբում դուք, կամ որևէ մեկը ստուգեք ջրի ջերմաստիճանը: Ոտքերը լավ չորացրեք, հատկապես՝ մատների հատվածը:

Եթե չորանում են կամ ճաքճքում, ամեն օր 20 րոպե պահեք ջրի մեջ: Այնուհետև օգտագործեք բուսական քսուքներ՝ վազելին, կրեմ կամ լոսիոն:

Ոտքերը խնամելու այլ միջոցներ.

- Ոտաբորբիկ մի քայլեր:
- Ոտքերի եղունգները ուղիղ կտրեք, որ մաշկի մեջ չխրվեն, և շատ մի երկարացրեք, որ չվնասվեն: Եթե անհրաժեշտ է, խնդրեք որևէ մեկի օգնությունը:
- Համոզվեք, որ ձեր կոշիկները հարմար են:
- Ստուգեք կոշիկների մեջ, այնտեղ ավելորդ ոչինչ չպիտի լինի:
- Ոտքերը խաչած մի նստեք, որ արյունը լավ շրջանառություն կատարի:
- Մի պոկեք ոտքի կոշտացած կաշին, դա կարող է բարդություն առաջացնել:
- Գուլպաներ հագեք: Համոզվեք, որ դրանք փափուկ են ու չեն վնասում ոտքերը:
- Տաք եղանակին օրվա ընթացքում փորձեք չծածկել ոտքերը: Դա նպաստում է արյան շրջանառությանը և կանխարգելում է վարակի առաջացումը:

Բորոտությանը հիվանդ կանայք (հանսենյան ախտ)

Նրանք պետք է հատուկ խնամք տանեն՝ իրենց ոտքերը հնարավոր վարակից պաշտպանելու համար: Բորի պատճառով զգացողության անկում է նկատվում հատկապես ոտնաթաթերի շրջանում:

Բորոտությանը տառապող կանայք դժվարություններ են ունենում ծանր իրեր բարձրացնելիս: Այս դեպքում պետք է մեծ ու փափուկ սրբիչներ օգտագործել, բռնակները շորով փաթաթել, որ պեստի վարակը չտարածվի:

Բերանի և ապամների խնամք

Կանայք, ովքեր բերանի մկանների, լեզվի շարժման հետ դժվարություններ ունեն, կամ նրանք, ովքեր մանուկ հասակում ուղեղի կաթված են ստացել, կարող են խնդիրներ ունենալ ատամները մաքրելիս: Բայց եթե դրանք կանոնավոր կերպով չեն լվացվում, ապա սննդի մնացորդները հավաքվում են ատամնաշարի վրա, ու սկսվում է լնդերի քայքայում: Բերանի խոռոչում վերքեր են բացվում: Եթե անհրաժեշտ է, վստահելի մեկին խնդրեք օգնել ձեզ:



Երբեմն ատամնաբույժները հրաժարվում են մանկուց ուղեղի կաթված ստացած մարդկանց բուժել, սակայն չեն գիտակցում, որ յուրաքանչյուր մարդ կարիք ունի լավ խնամքի:

5
ՀԱՊՈՒՄ ԿՈՂՄՈՒ ԴՊՈՒՄ ԵՄ

Էպիլեպսիայով (ընկենավորություն) պառապող կանայք (նոպաներ, բռնկումներ)

Եթե դուք օգտագործում եք դեղորայք՝ (diphenylhydantoin, phenytoin, dilantin) ցավի բռնկումները կանխելու համար, դեղերը կարող են բերանի խոռոչում լնդերի բորբոքման պատճառ դառնալ: Բերանի լավ խնամքն է միայն կանխում լնդերի բորբոքումը:

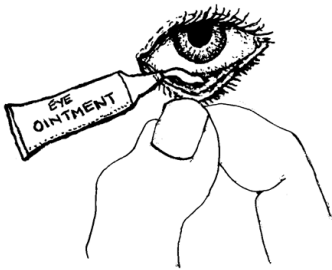
Փորձեք զգուշությամբ մաքրել ձեր ատամներն ու մաքուր ջրով ողողել: Հատուկ խնամք է հարկավոր ատամները մաքրելիս:

Պարտադիր չէ, ատամի մածուկի գործածությունը: Որոշ մարդիկ օգտագործում են փայտածուխ կամ կերակրի աղ: Ատամի խոզանակի շնորհիվ են մաքրվում ատամները: Օգտագործեք փափուկ և մաքուր մազերով խոզանակ: Չոր խոզանակը վնասում է լնդերը՝ բուժելու փոխարեն: Ատամները կարող եք մաքրել նաև փոքրիկ փայտիկներով: Փափուկ փայտիկը ավելի դյուրին է օգտագործվում, օրինակ՝ նիմա ծառից (որը աճում է տաք երկրներում) պատրաստվածները: Կարող եք նաև փափուկ շոր փաթաթել փայտիկի ծայրին ու զգուշությամբ մաքրել ատամները:

Աչքերի խնամքը

Ամեն օր օճառով ու մաքուր ջրով պետք է դեմքը լվանալ: Սա կարող է կանխել աչքի բորբոքումը: Դրա հետևանքով առաջանում են քոր, կարմրություն՝ աչքի արտաքին շրջանում ու ներսի մասում: Աչքի վերին ու ստորին հատվածները քնելուց հետո կարող են կպչել միմյանց ու չբացվել: Այս հարուցիչը հեշտությամբ է տարածվում մի աչքից մյուսը ու մի մարդուց փոխանցվում է ուրիշին:

Եթե ինչ-որ մեկը վարակակիր է, մի օգտագործեք նրա սրբիչը: Ամեն անգամ, նախքան աչքերին ձեռք տալը, խնամքով լվացվեք: Ջուլազցեք ճանճերից: Դրանք ևս շատ վնասակար են:



Բուժումը

Եռացրած ու սառեցրած ջրի մեջ թրջած բամբակով կամ փափուկ շորով մաքրեք թարախը: Այնուհետև կաթեցրեք աչքի համար նախատեսված հակաբորբոքայինը: Դեղը պետք է ոչ թե անմիջապես աչքի մեջ կաթեցնել, այլ՝ ներքևի մասում:

Նախազգուշացում. Այս գործողությունը կատարելիս չպետք է սրվակը կպցնել աչքին:

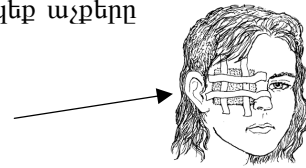
Եթե հիվանդ եք բորբոքությամբ

Որոշ հիվանդություններ, ինչպիսին է բորոտությունը, տեսողության հետ խնդիրներ կամ աչքի բորբոքում են առաջացնում:

- Եթե դուք բոր ունեք, ապա աչքի շրջանում գտնվող մկանները թուլանում են, կամ պակասում է զգացողությունը: Սա նշանակում է, որ աչքերը չեն կարող առկայծել կամ ցուլալ: Այս երևույթը կարող է կուրության պատճառ դառնալ:
- Եթե ձեր աչքերը հաճախ չեն առկայծում կամ կարմրում են, կարող եք.
- Արևային ակնոց կրել, հատկապես այնպիսի ակնոց, որն ամբողջությամբ պաշտպանում է աչքերը:
- Կրեք այնպիսի գլխարկ, որը թույլ չտա՝ արևի շողքն ընկնի ձեր աչքերին:

- Օրվա ընթացքում մի քանի անգամ հանգիստ փակեք աչքերը և անընդհատ շարժեք:
- Աչքերի շրջանի մաշկը հաճախ լվացրեք:

Կարող եք նաև աչքերը կապել, բայց՝ ոչ շատ ամուր:



Միզել ու կղել

Հաշմանդամություն ունեցող որոշ կանայք դժվարություններ են ունենում միզելուց ու կղելուց: Դա հատկապես վերաբերում է այն կանանց, ում ներքին վերջույթները անդամալույծ են:

Եթե չեք կարող լվացնել, ապա խնդրեք ընտանիքի անդամներին՝ օգնեն ձեզ մաքուր ու շոր պահել սեռական օրգանները: Եթե կրում եք մեզն ու կեղտը ներքաշող տակդիր կամ շոր, անընդհատ պետք է փոխեք դրանք՝ կանխելու քորը և տհաճ զգացողությունը:

Անհրաժեշտության դեպքում ձեզ հետ հավելյալ ներքնաշոր վերցրեք: Եթե հանկարծ չկարողանաք ձեզ զսպել ու ներքնաշորը թրջեք կամ կեղտոտեք, անհապաղ կփոխեք այն՝ առանց շփոթվելու:

Հաճախամիզություն

Եթե հաճախ եք միզում, փորձեք կատարել մկաններն ամրացնող վարժություններ: Դրանք կօգնեն մկաններն ուժեղ պահել, և ձեր հասակում ձեր հաճախամիզության հավանականությունը կնվազի:

Հաճախամիզությունը բուժելու վարժություն

Սկզբում փորձեք այս վարժությունը: Երբ սկսեք միզել, դադարեցրեք այն՝ ամուր սեղմելով ձեր հեշտոցի մկանները: Հաշվեք մինչև 10-ը, այնուհետև հանգստացրեք մկաններն ու շարունակեք միզել: Այս վարժությունը կրկնեք մի քանի անգամ՝ միզելու ժամանակ:

Հիմա, երբ արդեն գիտեք այս վարժությունը, փորձեք այն օրվա ընթացքում 4 անգամ՝ մարզելով մկանները 5–10 անգամ:



Որոշ կանայք վիրաբուժական միջամտության կարիք են ունենում՝ հաճախամիզությունը վերահսկելու համար: Եթե շատ եք միզում, և այս վարժությունը չի կարող օգնել ձեզ, անհապաղ պետք է դիմեք կնոջ առողջության թեմայով վերապատրաստում անցած բուժաշխատողի: Այս վարժությունը օգտակար է բոլոր կանանց համար: Այն կօգնի մկանները ամուր պահել ու կանխել հետագա խնդիրների առաջացումը:

Միզապարկի դադարկումը

Եթե ձեր հաշմանդամության պատճառով չեք կարող առանց օգնության միզել, ապա կարիք կունենաք գտնելու ուրիշ միջոց: Կարող եք միզել ու դատարկել միզապարկը, եթե.

- Մեղմեք պորտի ներքևի հատվածը:
 - Չզվեք ու որովայնի շրջանում կծկումներ կատարեք, որպեսզի մկաններն ամրանան:
- Դուք կարող եք օգտագործել այս տարբերակները, եթե դժվար չեք միզում, ու

5. Ինչ-որ բան վերցնելիս անհրաժեշտ է անպայման լվացվել մաքուր ջրով ու օճառով:
6. Եռացրած ջրով լվացված խողովակը կկանխի սեռական օրգանների վնասվելը:
7. Եթե դուք եք տեղադրում այն խողովակը, պետք է հայելի օգտագործեք: Սա անելու համար ցուցամատով ու միջնամատով հետ տարեք հեշտոցամուտքի վրա բացվող շուրթերը: Մի քանի անգամ նույն գործողությունը կատարելով՝ արդեն հայելու կարիք չի զգացվի:
8. Այնուհետև միջնամատով հպվեք հեշտոցին: Այնտեղ կարող եք զգալ փոքրիկ խոռոչի նման մի բան: Միջնամատը պահեք այդ փոսիկի վրա ու մաքուր խողովակը 3-4 մատնաչափ ներս մտցրեք: Ուշադիր եղեք, որ մատը հանկարծ չդիպչի դրա ծայրին:

Խողովակը հեշտությամբ է տեղադրվում, բայց ուշադիր եղեք, որ այն հենց միզածորանի մեջ լինի, ոչ թե՛ հեշտոցի, այլապես մեզը դուրս չի գա: Եթե երիկամների ու միզապարկի հետ կապված խնդիրներ ունեք, անհապաղ պետք է բժշկի դիմեք: Վարակը կարող է փոխանցվել հեշտոց:

Նախազգուշացում. Որպեսզի խուսափեք տարբեր բորբոքումներից, միշտ մաքուր եղեք և օգտագործեք մանրէազերծ, եռացրած ռետինե խողովակ:

Միզուղիների բորբոքման բուժումն ու կանխումը

Միզապարկի բորբոքում

Կանանցից ոմանք ասում են, որ իրենք միզապարկի բորբոքումներ ունեն, որովհետև միզելիս այրոց ու ցավ են զգում:

Եթե դուք ևս նման զգացողություն ունեք, ապա պետք է ուշադրություն դարձնեք այս նշաններից մի քանիսին՝

- հաճախ միզելու ցանկություն,
- մեզի գույնի փոփոխություն,
- տհաճ հոտ,
- արյուն ու թարախային մաս պարունակող մեզ,
- քրտնարտադրություն ու վատ զգացողություն:

Միզապարկի բորբոքման բուժումը

Պետք է բուժումը սկսել՝ նշանների ի հայտ գալուն պես:

- **Շատ ջուր խմել:** Ամեն 30 րոպեն մեկ՝ 1 բաժակ ջուր: Սա կօգնի հաճախ միզել, ու միզապարկից բորբոքային մասն ավելի արագ կարող է վերանալ:
- **Մի քանի օրով դադարեցնել սեռական հարաբերությունը:**



Եթե 1-2 օրվա ընթացքում ձեզ լավ չզգաք, ապա պետք է դեղաբույսերով լվացումներ կատարել ու դեղորայք օգտագործել: Եթե դա էլ չօգնի, անհապաղ դիմեք բժշկի: Ձեզ կարող է սեռական ճանապարհով վարակ փոխանցվել:

Երիկամների բորբոքում

Երբեմն միզապարկի բորբոքումը կարող է միզուղիների միջով անցնել դեպի երիկամներ: Երիկամների բորբոքումն ավելի լուրջ է, քան միզուղիներինը:

Երիկամների բորբոքման նշաններն են՝

- մեջքի ներքևի կամ վերևի մասում ցավի զգացում, սաստկացող ու տարածվող ցավ՝ երկու կոնքերի շրջանում,
- սրտխառնոց, փսխում,
- տկարություն ու թույլ զգացողություն,
- տենդ և ջերմություն,
- միզապարկի բորբոքման նշաններ:

Եթե ձեր օրգանիզմում առկա են միզապարկի և երիկամների բորբոքման նշաններ, ուրեմն, հավանաբար, ունեք երիկամների բորբոքում: Վերջինիս դեպքում կինը միշտ ուժեղ ցավեր է ունենում և կարող է անընդհատ հիվանդ ու թույլ զգալ իրեն: Նա անհապաղ բժշկական միջամտության կարիք ունի: Տնային բուսաբույսերով բավարար չէ: Պետք է միանգամից սկսել դեղորայք օգտագործել: Եթե 2 օրվա ընթացքում ձեր վիճակն առավել վատթարանա, ապա անհապաղ դիմեք բժիշկի:

Ինչպե՞ս կանխել միզուղիների բորբոքումը

Սեռական օրգանները պետք է մաքուր պահել: Դրանք, հատկապես սրբանը, միզուղի միջոցով ավելի շուտ են վարակվում: Փորձեք սեռական օրգանները ամեն օր լվանալ և ամեն կդելուց հետո առջևից դեպի հետ սրբել: Դեպի առջև սրբելիս սրբանից վարակը կարող է փոխանցվել միզուղի: Ամեն սեռական հարաբերությունից առաջ և հետո պետք է լվանալ սեռական օրգանները: Ձեր շորերն ու ներքնաշորերը դաշտանային պարբերաշրջանում մաքուր ու չոր պահեք:

- Համոզվեք, որ խողովակը մաքուր է ու լավ տեղադրված, որ մեզը հեշտությամբ դուրս գա:
- Միզեք սեռական հարաբերությունից հետո: Սա կօգնի մաքրել միզուղիները:
- Կանոնավոր կերպով հեղուկ օգտագործեք, այնուհետև դատարկեք միզապարկը: Ամբողջ օրը մի պառկեք: Եղեք շատ ակտիվ:

Որոշ կանայք դեղորայք են օգտագործում միայն այն ժամանակ, երբ նկատում են վարակի նշաններ: Շատերն էլ հաճախ ցավեր են ունենում հենց դաշտանի օրերին, բայց սկսում են դեղեր ընդունել դրանից հետո:

Աղիների հսկողություն

Փորձեք ամեն օր նույն ժամին կղել: Ի վերջո, ձեր մարմինը կսովորի, որ ամեն օր՝ նույն ժամին, պետք է այդ գործողությունը կատարվի: Սա կոչվում է աղիքային ծրագիր:

Պետք է օգտագործել մոմիկներ, օրինակ՝ բիսակոդիլ կամ գլիցերին: Սրանց միջոցով կղանքը հեշտ դուրս կգա:

Կարող եք մատի օգնությամբ կղել, երբ դժվարություններ եք ունենում:



Կղանքը ավելի հեշտ է դուրս գալիս, երբ գտնվում եք նստած վիճակում: Եթե նստել չեք կարող, փորձեք ձախ կողմի վրա պառկած կղել: Անհրաժեշտության դեպքում խնդրեք՝ օգնեն ձեզ: Պետք է զգույշ լինել, որ հանկարծ կղանքը հեշտոցամուտք չընկնի: Դա կարող է նոր բարդությունների առիթ դառնալ:

Ինչպե՞ս կղել

1. Չեռքին հազցնել ռետինե կամ պոլիէթիլենային ձեռնոց կամ պարկ: Յուրանատին կամ այլ մատին քսել բուսական ձեթ:
2. Մատը պետք է հետանցքից ներս մտցնել 2 սմ խորությամբ:
3. Մատը 1 րոպե տևողությամբ պետք է կենտրոնում պահել ու տանել-բերել, մինչև կղանքը դուրս գա:
4. Եթե այն դուրս չի գալիս, պետք է օգտագործել մատը, բայց և զգույշ լինել, որ հետանցքը չվնասվի:
5. Հետանցքն ու նրա շրջանում գտնվող մաշկը մաքուր պահել ու լվանալ ձեռքերը:

Անվասայլակին նստած կանայք կարող են կղել՝ ինչ-որ աման դնելով անվասայլակի տակ: Այնուհետև պետք է առաջ թեքվել ու մի ոտքը վերև պահել՝ հետանցքը սրբելու համար: Կարելի է մի ոտքը հանգույցով ամրացնել սայլակին, որ ավելի դյուրին լինի այդ գործողությունը կատարելը, ապա կարող եք նորից նույն դիրքին պահել այն:



Փորկապություն (կղելուց դժվարություններ ունենալ)

Կանայք, ովքեր ուղեղի կաթված են ստացել կամ ողնաշարի վնասվածք ունեն, շատ են դժվարանում կղելուց: Մի քանի օր չկղելը կարող է լուրջ խնդիրներ առաջացնել, ինչպիսիք են ուղիղ աղիքի սեղմումը կամ դիզոնֆլեքսիան:

Կանխել փորկապությունը.

- Խմել օրական ամենաքիչը 8 բաժակ հեղուկ: Ջուրն ամենալավ միջոցն է, եթե կա:
- Փորձել ուտել բանջարեղեն կամ լոբազգիներին պատկանող սնունդ օգտագործել:
- Մարմինը անընդհատ շարժման մեջ պահել ու վարժություններ կատարել:
- Կանոնավոր կերպով հետևել աղիներին:
- Ամեն օր ուտեստին ավելացնել քիչ քանակությամբ բուսական յուղ:
- Մերսել փորը:
- Կանաչ գույնի բանան կամ պապայա ուտել:

Եթե 4 օրից ավել չեք կարողանում կղել, ապա պետք է ընդունել լուծողական կամ մագնեզիումի օքսիդ: Բայց սրանք հակացուցված են, եթե ստամոքսի հետ խնդիրներ ունեք: Չի կարելի լուծողականներն օգտագործել ամեն օր: Գլիցերին պարունակող մոմիկները ևս հանգստացնում ու կարգավորում են փորկապությունը:

Հեղանցքում ցավոտ ուռուցիկություն (թուփք)

Թուփքն այն է, երբ ուռած երակներ կան հետանցքում: Դրանք հաճախ արյունահոսում են, առաջացնում քոր և այրոց: Այն կանանց շրջանում, ովքեր անվասայլակով են, հաճախ նստած են և ուղեղի կաթված են ստացել, թուփքի առաջացման հավանականությունն ավելի մեծ է: Եթե կղում եք մատի օգնությամբ, ուշադրություն

դարձրեք արյունահոսությանը: Դրանով կարելի է որոշել, որ դուք թուփք ունեք:

Ի՞նչ պեղք է անել, եթե թուփք կա.

- Ցավը թեթևացնելու համար նստել պաղ ջրի մեջ:
- Հետևել փորկապության համար տրված խորհրդին:
- Մաքուր շորը թրջել պնդուկենու բուսական հեղուկի մեջ ու դնել թուփքի վրա:
- Հետույքը թեքել վերև: Սա կարող է հանգստացնել ցավը:

Դաշտանային պարբերաշրջան

Այս ընթացքում շատ կանայք և աղջիկներ օգտագործում են փափուկ բամբակյա կտորներ ու ներդիրներ, որպեսզի հեշտոցից եկող արյունը հագուստը չկեղտոտի: Դրանք տեղադրվում են ներքնաշորի վրա: Կրկին գործածվող բամբակյա կտորները օրվա ընթացքում մի քանի անգամ պետք է փոխել ու մաքուր օճառով լվանալ:

Եթե հնարավոր է, կտորը արևի տակ չորացրեք կամ՝ շատ տաք արդուկով: Ջերմությունը կչորացնի այն ու կկանխի վարակի տարածումը՝ վերացնելով մանրէները: Այդ կտորները պետք է պահել մաքուր տեղում՝ փոշուց ու կեղտից հեռու:

Որոշ կանայք ինչ-որ բան են դնում հեշտոցի մեջ, որը գնել են կամ բամբակից են պատրաստել: Դրանք կոչվում են տամպոններ, որոնք անպայման պետք է օրվա ընթացքում 3 անգամ փոխել: Հակառակ դեպքում կարող է լուրջ բարդություն առաջանալ:

Եթե դուք կույր եք

Երբ ձեր առաջին դաշտանային պարբերաշրջանն է սկսվում, ու չեք կարող արյունը տեսնել, շատ դժվար կլինի հասկանալ այն: Բայց մի քանի ամիս անց կանոնավոր կերպով կվարժվեք դրան, կփոխվի ձեր ինքնազգացողությունը, և կհասկանաք, որ դաշտանն արդեն սկսվում է: Այդ ընթացքում պետք է հնարավորինս հաճախ փոխել տամպոններն ու կտորները: Ամեն անգամ փոխվելուց հետո պարտադիր է լվացումը: Ընտանիքի անդամներին խնդրեք՝ օգնեն ձեզ փոխվել, որպեսզի հագուստը չարյունոտվի: Եթե կնոջը օգնում եք փոխել տամպոնները, պետք է պոլիէթիլենային ձեռնոցներ կրեք, որպեսզի արյունը ձեր ձեռքերին չքափի: Չնայած այդ ժամանակ մի կնոջից մյուսին վարակի փոխանցման հավանականությունը փոքր է, բայց դա ՄԻԱՎ/ՉԻԱՀ-ը կանխելու լավ տարբերակ է:

ՇՅՂՂՍԻՊՈՂԿ ՈՎ ԵՄԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱՎԱՆՈՒՄԸ

Օգնել մրավոր խնդիրներով կանանց դաշտանի ժամանակ

Եթե կինը կամ աղջիկը մտավոր խնդիրներ ուն և նրա մասին հոգ են տանում հարազատները, ապա պետք է օգնել նրան նաև դաշտանի ժամանակ:

- Համոզվեք, որ աղջկան տալիս եք այն տամպոններից, որոնք ինքներդ եք օգտագործում:
- Նրան ցույց տվեք, թե ուր կարող է տամպոնները նետել, կամ եթե կտորից են դրանք, ու պետք է լվացնել, ապա՝ ինչպես:
- Տամպոնը կամ կտորը դրեք նրա ներքնաշորի վրա, որպեսզի կարողանա վարժվել դրան:
- Խորհուրդ տվեք մուգ գույնի հագուստ կրել, որ արյան հետքերը չերևան:



Անհանգստություն դաշտանի ժամանակ

Այս օրերին արգանդը կծկվում է, որի պատճառով կարող է տենդ ու ցավ առաջանալ որովայնի կամ մեջքի ներքևի հատվածում: Այդ ցավերը սկսվում են նախքան դաշտանը կամ՝ դրանից հետո: Դուք կարող եք ընդունել ցավազրկող դեղահամարներ: Դաշտանի օրերին ձգվում են մկանները, և դուք անընդհատ հոգնածություն եք զգում: Հաշմանդամության մշտական նշաններն այդ ժամանակ ավելի են շեշտվում: Որոշ կանանց կրծքերը մեծանում են ու դառնում ցավոտ: Ոմանց ինքնազգացողությունը փոփոխվում է այն աստիճան, որ կարող են դառնալ դժվար կառավարելի:

Դաշտանային առաջ արտադրություն

Որոշ կանայք ամեն ամիս ունենում են դաշտանային առատ արտադրություն:

Սա բնական է շատ կանանց համար, սակայն ոմանց օրգանիզմում այն կարող է անեմիայի պատճառ դառնալ: Արյունահոսությունն առատ է համարվում այն ժամանակ, երբ 3 ժամվա ընթացքում տամպոններն ու կտորը շատ են թրջվում:

Սնկային հիվանդություն

Սա տարածված վարակիչ հիվանդություն է: Սնկային հիվանդությունը ոչ միշտ է փոխանցվում սեռական ճանապարհով:

Արտադրություն հեշտոցից (սնկային հիվանդություն, սպիտակ արտադրություն, կեռնեխ):

Բնական է, երբ աղջիկը հեշտոցում քիչ արտադրություն է ունենում: Այն մաքուրվում է ու գործում: Արտադրության գույնի, հոտի, չափի փոփոխությունը վկայում է, որ դուք վարակակիր եք, սակայն միայն դա բավարար չէ՝ որոշելու, թե ինչպիսին է այն:

Սնկային հիվանդությամբ վարակվելու հավանականությունն ավելի մեծ է անվասայակով և այն կանանց շրջանում, ովքեր օրվա ընթացքում երկար ժամանակ նստած են: Այս հիվանդությամբ հաճախ վարակվում են նաև այն կանանք, ովքեր հակաբորբոքային դեղեր են օգտագործում և ունեն շաքարային դիաբետ: Շատ կարևոր է, որ կինը, նախքան հղիանալը, բուժի իր սնկային հիվանդությունը: Եթե առանց բուժում ստանալու է ունենում երեխային, ապա փոքրիկը կարող է կեռնեխով ծնվել:

Մաշկային հիվանդություններ

Սնկային հիվանդությունը միշտ չէ, որ հեշտոցում է առաջանում: Այն փոխանցվում է նաև մաշկի միջոցով, օրինակ՝ կարող է կնոջ կրծքերի տակ առաջանալ:

Մաշկի վրա սնկային հիվանդությունը երբեմն բաց վերք է դառնում: Երբ կղանքով կամ մեզով է կեղտոտվում, վերքը կարող է խորանալ ու տարածվել ողջ մարմնի վրա: Այն կանանց համար, ովքեր անընդհատ նստած են, ավելի վտանգավոր է սնկային հիվանդությունը, քանի որ այն կարող է տարածվել մինչև ոսկորները:

Սնկային հիվանդության նշաններն են.

- Հեշտոցում քորի զգացողություն,
 - Դրա արտաքին ու ներքին հատվածում բաց կարմրավուն մաշկ կամ արյունահոսող վերք,
 - Միզելիս այրոցի զգացում հեշտոցում,
 - Սպիտակ, գունդ-գունդ արտադրություն՝ կաթի կամ յոգուրտի նման:
- Սնկային հիվանդությունը միշտ էլ կարելի է բուժել բնական դեղամիջոցներով:

5
ԴՊՈՒՄ ԿՈՂՄՈՒ 7ԳՈՒՏ ԵՄԷ

Սնկային հիվանդության կանխարգելումը

Այն հիմնականում առաջանում է տաք ու խոնավ վայրերում: Խուսափելու համար պետք է հեշտոցը, կրծքերի ներքին հատվածը և հետույքը չոր ու մաքուր պահել: Ահա որոշ առաջարկություններ.

- Միզելուց հետո ավելի հաճախ փոխեք ներքնաշորերը: Օգտագործեք նաև մաքուր կտորներ և դրանք մի քանի անգամ փոխեք:
- Եթե օրվա մեծ մասը նստած եք, պարբերաբար փոխեք ձեր դիրքը: Նաև անհրաժեշտ է օրվա մեջ 2 անգամ 15 րոպեով պառկել՝ ոտքերը բացած: Սա կօգնի կանխել ցավերը:
- Եթե ձեր մարմնի ստորին հատվածը չեք զգում, հայելի օգտագործեք պարզելու՝ հեշտոցի ներսում ինչ-որ անսովոր կարմրություն կա՞, թե՞ չէ: Եթե ինքներդ չեք կարող անել, ապա խնդրեք ձեզ օգնել, հատկապես, եթե ձեր սեռական օրգաններից անսովոր հոտ եք զգում:
- Հազեք մաքուր բամբակյա ներքնաշոր, այն ներծծում է խոնավությունը և թույլ տալիս, որ սեռական օրգանները չոր մնան:
- Երբ պառկում եք քնելու, հանեք ներքնաշորը: Սա ևս կօգնի ձեր սեռական օրգանների չոր մնալուն:
- Տամպոններ դրեք (բամբակից կամ սպունգից պատրաստված) հեշտոցի մեջ և օրվա ընթացքում երեք անգամ փոխեք: Ամբողջ օրը թողած տամպոնը կարող է լուրջ բարդություն առաջացնել:

Քակտերիալ վագինոզ

Սա վարակի մի տեսակ է, որի ժամանակ հեշտոցից արտադրություն է գալիս: Այն սեռական ճանապարհով չի փոխանցվում: Եթե դուք հղի եք, վերջինս կարող է պատճառ դառնալ, որ ձեր երեխան ժամանակից շուտ լույս աշխարհ գա:

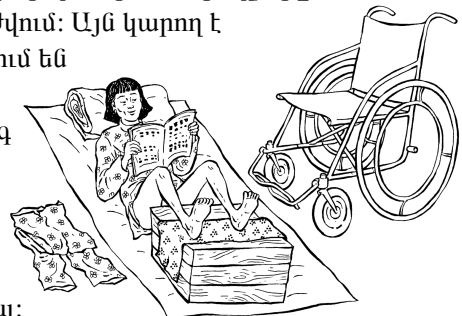
Ախտանշանները՝

- սովորականից շատ արտադրություն,
- ձկան հոտ՝ հատկապես սեռական հարաբերությունից հետո,
- քոր և այրոց:

Կարևոր է նաև իմանալ, որ հեշտոցից եկող այլ տեսակի արտադրությունը կարող է սեռական ճանապարհով անցած վարակ լինել:

Պառկելախոց

Բնորոշ է այն կանանց, ովքեր անվասայակով են կամ ամբողջ օրը պառկած են ու կանոնավոր կերպով չեն շարժվում: Այն կարող է առաջանալ, եթե մաշկի տակ ոսկորները կաշում են չոր տեղի: Այդ իսկ պատճառով արյան գեղում է սկսվում: Այնուհետև մաշկի վրա մուգ գույնի վերքեր են առաջանում: Եթե պառկելախոցը ավելի է խորանում, ապա կարող է տարածվել ու հասնել մինչև ոսկորները: Ժամանակին այդ վերքերը չքուժելու դեպքում մարդը կարող է և մահանալ:



- Նիհար կինն ավելի հաճախ է պառկելախոցեր ունենում, քանի որ նրա ոսկորներն ավելի շուտ են վնասվում: Դուք էլ կարող եք պառկելախոց ունենալ, եթե.

ՄԱՌՈՂՑ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿՈՒՆԹԵՐ

- Անվասայլակ եք օգտագործում կամ օրվա մեծ մասը պառկած կամ նստած վիճակում եք:
- Մկանները կարող են կծկված լինել, ու հագուստը կսկսի վնասել մաշկը:

Ախտանշաններն են.

- տաք, կարմիր մաշկ, որը չի փոխում իր գույնը, երբ այն սեղմում եք,
- մաշկի վրա հոտով, բաց վերք:

Երբ առաջին անգամ եք նկատում պառկելախոց՝

- ժամը մեկ պետք է պառկած դիրքը փոխել,
- կանխել այն, որքան հնարավոր է,
- անընդհատ հետևել մարմնի այդ մասին:



Եթե դուք պառկելախոց ունեք.

- Մի՛ պառկեք բաց վերքի վրա:
- Անընդհատ այն լվացրեք մաքուր կամ եռացրած-սառեցրած ջրով, դրանով սրբեք վերքի շուրջը: Սկզբում վերքի ծայրը լվացրեք: Այնուհետև կարող եք քսուքներ օգտագործել: Մա կօգնի ձեզ գերծ պահել մաշկը չորացումից ու թույլ չի տա՝ վերքը փոշոտվի ու կեղտոտվի:
- Մաշկը շատ չորացումից պահպանելու համար պետք է ամեն օր փափկեցնող քսուք օգտագործել:
- Հարկավոր է զգույշ լինել, որ չվնասվեն մաշկն ու վերքը:

Եթե վերքը խորն է, ու բջիջներն արդեն մահացած են.

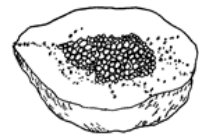
- Վերքը պետք է օրվա ընթացքում 3 անգամ լվանալ:
- Այն կարող է ավելի խորունկ լինել, քան թվում է: Երբ մաքրվում է ու սկսում չորանալ, հետզհետե լավանում է:
- Չորացած վերքը պետք է օճառով ու մաքուր ջրով լվանալ: Եթե հնարավոր է, օգտագործեք բժշկական օճառ: Ամեն ինչից գատ՝ վերքը անպայման պետք է լվանալ մաքուր, եռացրած ու սառեցրած ջրով:

5

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՄԱՐԻՄԻ ԱՄԱՆԻ ՀԱՊՈՒՊ ԿՈՊՈՒՊ ԴԳՈՒՏ ԵՄԷ

Պառկելախոցի բուժումը տնային պայմաններում

Պապայա. Այս միրգն իր մեջ պարունակում է քիմիկատներ, դրանք օգնում են, որ պառկելախոցի վրայի չորացած վերքը փափկի: Մաքուր բամբակը կամ շորը թրջել մրգում եղած կաթի մեջ ու դնել վերքի վրա: Այս գործողությունը կատարել օրական 3 անգամ:

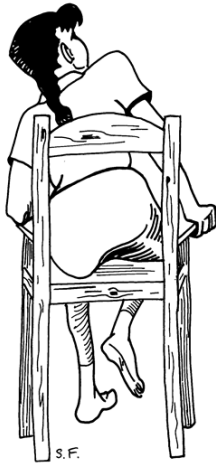


Մեղր ու շաքարավազ. Սրանց գործածությունը կարող է կանխել վարակը ու թույլ չտալ, որ բջիջները մահանան: Մեղրն ու շաքարը լավ խառնել իրար: Ստացված պինդ քսուքը դնել վերքի վրա ու մաքուր շորով կամ քանգիֆով (մառլյա) փակել այն: Մաքրել ու այդ գործողությունը կատարել օրական 2 անգամ: Եթե քսուքը վերքին խառնվելով ավելի է ջրիկանում, ապա այն կարող է կանխելու փոխարեն սնուցել այդ վարակը:



Եթե պառկելախոցում սկսում է վարակ առաջանալ

Եթե պառկելախոցը վատ հոտ ունի, կարմրած է, կամ դրա պատճառով տենդի մեջ եք ընկնում, ուրեմն սկսում է վարակ առաջանալ: Անհապաղ դիմեք բուժաշխատողի, ու նա համապատասխան դեղորայք կնշանակի: Եթե հնարավոր չէ բժշկի դիմել, ապա պետք է հակաբորբոքային ընդունել, օրինակ՝ դոքսիցիլին, էրիտրոմիցին, դիքլոքսացիլին:



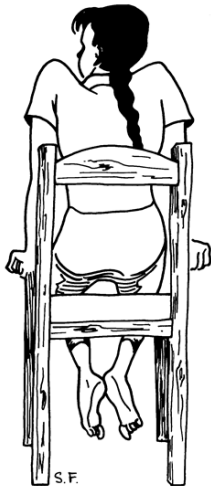
- Պետք է համբերատար լինել, քանի որ վերքը կամաց-կամաց է փակվում ու լավանում:
- Անհրաժեշտության դեպքում ցավը մեղմացնելու համար կարող եք պառաջետամոլ ընդունել:

Եթե մարմնի որոշ հատվածներում զգացողություն չունեք, ապա դուք, ընտանիքի անդամներն ու խնամակալները պետք է անհապաղ տեղեկանաք պառկելախոցերի մասին: Գրանք հիմնականում առաջանում են ողնաշարի խնդիրներով մարդկանց մարմնի վրա: Հաճախ պառկելախոցեր են ի հայտ գալիս հետվիրահատական շրջանում, երբ մարդը չի կարողանում տեղաշարժվել:

Կանխել պառկելախոցերի առաջացումը

Եթե դժվար է հաճախակի տեղաշարժվելը, ապա գոնե 2 ժամը մեկ փորձեք մի փոքր շարժվել: Խնդրեք մեկին, որ ձեզ ժամանակ առ ժամանակ տեղաշարժի:

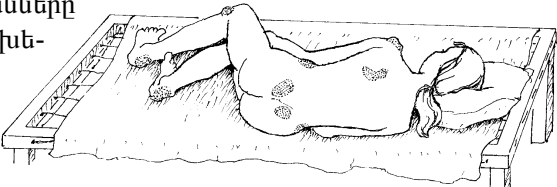
Եթե ձեր մաշկը սկսում է վնասվել, փորձեք փափուկ բարձ դնել ոտքերի արանքում, գլխի կամ արմունկների տակ: Կարող եք պառկել նաև բավականին փափուկ ինչ-որ բանի վրա, որը չի վնասի ձեր ոսկորները: Ներքնակ պատրաստեք չեփված ոլոռից կամ բրնձից: Այն ամիսը մեկ անգամ պետք է թարմացնել: Եթե անվասայլակ եք օգտագործում, հարմարավետ ներքնակ դրեք սայլակի վրա:



Ամեն օր զգուշորեն ուսումնասիրեք ձեր մարմինը: Կարող եք հայելի օգտագործել՝ հետևի մասը տեսնելու համար: Եթե տարօրինակ կարմրություն եք զգում կամ ինչ-որ բան, անհապաղ փորձեք կանխել այն:

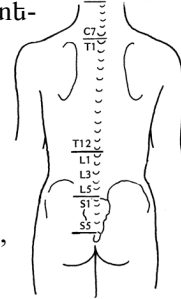
Պետք է ամեն օր մաշկը լվանալ մաքուր ջրով ու օճառով: Մաշկի չորությունը կանխելու համար անհրաժեշտ է փափկեցնող քսուք գործածել: **Երբեք մի օգտագործեք ալկոհոլ:** Այն ավելի կչորացնի ու կթուլացնի մաշկը:

Պետք է մրգեր ու բանջարեղեն ուտել, ընդունել այնպիսի սնունդ, որն իր մեջ պարունակում է սպիտակուցներ կամ երկաթային մաս, օրինակ՝ ոլոռ, միս, ձուկ կամ հավ: Սրանք կարող են մաշկն ու մկանները ամուր ու առողջ պահել և օգնել՝ կանխելու պառկելախոցի առաջացումը:



Արյան ճնշման հանկարծակի բարձրացումը, որն ուղեկցվում է գլխացավով (դիզոռեֆլեքսիա)

Մարդիկ, ովքեր ողնաշարի վնասվածքներ ունեն T6 ողերի մեջտեղում, կարող են արյան ճնշման հանկարծակի բարձրացման հետևանքով գլխացավեր ունենալ: Դա մարմնի պատասխան հակազդեցությունն է, ըստ որի՝ ինչ-որ բան այն չէ: Դիզոռեֆլեքսիա է առաջանում, երբ հիվանդ են մարդու ներքին օրգանները:



Դիզոռեֆլեքսիայի պարզ պատճառները՝

- միզապարկի բորբոքում, կամ քարեր նրա մեջ ու երիկամներում,
- միզապարկում չափից շատ մեզի պարունակություն,
- պառկելախոցեր, որոնք մարմինը այրում ու վնասում են,
- տաք կամ սառը ջերմաստիճան՝ վարժություններ անելիս,
- արգանդում ցավեր դաշտանի օրերին կամ ծննդաբերության ժամանակ,
- սեռական ակտիվություն:

Ախտանիշներն են

1. քրտնարտադրություն, հատկապես՝ դեմքից, արմուկներից կամ կրծքավանդակից,
2. ողնաշարի վրա կարմրություն,
3. ոտքերին կամ թևերին սազի մաշկ,
4. տեսողության թուլացում,
5. ծանր շնչառություն,
6. գլխացավ,
7. արյան ճնշման հանկարծակի բարձրացում,
8. մարմնի թուլություն:



Կարևոր է. Դիզոռեֆլեքսիան առաջացնում է արտակարգ իրավիճակ: Արյան ճնշման բարձրացումը կարող է հանգեցնել ցավի բռնկման, մինչև անգամ՝ մահացու լինել: Խնամակալները նման պահերին երբեք չպետք է մարդուն մենակ թողնեն:

Միշտ պետք է ուշադրություն դարձնել դիզոռեֆլեքսիայի ախտանիշներին: Լինում են դեպքեր, երբ ողնաշարի վնասվածքներով կանայք անմիջապես չեն զգում՝ ինչ է իրենց հետ կատարվում:

Օրինակ, եթե ջերմություն եք զգում կամ քրտնում, նշանակում է՝ ձեր հագուստը կամ կոշիկներն անհարմար են: Սովորաբար, եթե հետևում եք դիզոռեֆլեքսիային, այն կարող է ժամանակի ընթացքում կարգավորվել:

Դիզոռեֆլեքսիայի բուժումը

- Եթե այդ նշաններն սկսվում են պառկած վիճակում, ապա պետք է նստած մնալ, մինչև ճնշումն աստիճանաբար կարգավորվի:
- Արձակել ձիգ կամ ամուր կպած հագուստը, ներառյալ՝ գուլպաները:
- Անհրաժեշտության դեպքում փոխել դիրքը:
- Լինել ուշադիր, որպեսզի ճնշման բարձրացման ժամանակ մաշկը չվնասվի:
- Հետևել որովայնին, արդյոք միզապարկը լի՞քն է, թե՞ դատարկ:

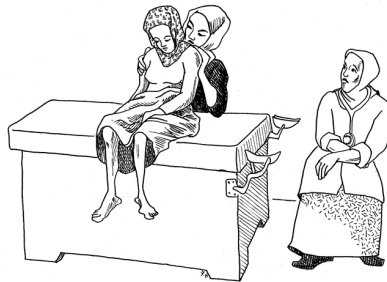
5
ՀՊՊՊՊ ՀՊՊՊՊՊ 7ԳՊՊՊ ԵՍԷ

Եթե չեք կարող միգել

- Պետք է օգտագործել ռետինե խողովակ:

Եթե արդեն օգտագործում եք

- Եթե նրա վրա որևէ կապ կամ ժապավեն կա, ապա պետք է ուղղել դրանք, որպեսզի մեզը անարգել դուրս գա:
- Օգտագործելուց հետո անհրաժեշտ է մաքուր ու եռացրած ջրով լվանալ:



Եթե չեք աղիները լիքն են

- Եթե երկար ժամանակ չեք կարողացել կղել, ապա պետք է լիդոկայինով ժելե դնել հետանցքին կամ մատին ձեռնոց անցնել ու ստուգել՝ աղիները լի՞քն են, թե՞ ոչ:
- Սպասել 15 րոպե, մինչև գլխացավը անցնի: Այնուհետև փորձեք մատի օգնությամբ կղել:
- Եթե 10 րոպեի ընթացքում նշանները չեն անհետանում, դեղահաք օգտագործեք: Նիֆեդիպինի օգնությամբ արյան ճնշումը 5-10 րոպեում կիջնի:
 Չափից ավելի կղանքն ու մեզը կարող են դիզոնֆլեքսիա առաջացնել: Եթե կատետր եք օգտագործում, ապա համոզվեք, որ այն կապված կամ կեղտոտված չէ:

Ցավի հաղթահարում

Հաշմանդամության որոշ տեսակներ, օրինակ՝ հոդաբորբը, ուղեկցվում են մկանների ու հոդերի ցավերով: Երբեմն կանայք ցավեր են զգում ողջ մարմնում կամ որոշակի հատվածներում: Նրանց օգնելու և ցավը հանգստացնելու շատ միջոցներ կան:



Ջերմությունը միշտ էլ հանգստացնում է ցավը, մկանները կամ կարծրացած հոդերը: Կտորը թրջել տաք ջրի մեջ ու դնել մարմնի ցավոտ մասին: Ջուրը պետք է այնքան տաք լինի, որ ձեր ձեռքը դիմանա ջերմությանը: Հակառակ դեպքում՝ կարող է մաշկը վնասվել:

Սառնությունը շատ օգտակար է հոդացավերին ու վնասվածքներին: Եթե մարմնի որևէ մասը բորբոքված է կամ վնասված, ապա այդ հատվածը տաք է կամ կարմրած: Պետք է սառույցը անպայման փաթաթել սրբիչի կամ շորի մեջ ու դնել վնասված մասին: 10-15 րոպե անց այն պետք է վերցնել ու թողնել, որ մաշկը տաքանա ու հանգստանա: Այնուհետև այս գործողությունը կարելի է կրկնել:

Թեթև շարժումները կմեղմացնեն ցավը: Ահա խորհուրդներ, որոնք կօգնեն ձեզ հանգստացնել ցավը.

- նրբորեն մերսել վնասված հատվածը,
- մեկի օգնությամբ մերսումներ անել,
- զգույշ մարզել մկանները,
- լվանալ կամ մաքուր ջրով սրբել մաշկը:

Ցավազրկող դեղամիջոցները, ինչպիսին է պառացետամոլը (ացետամինոֆեն), կարող են հանգստացնել ցավը, բայց չկանխել քրտնարտադրությունը:

Կարևոր է. Եթե ականջներում աղմուկ կա, կամ հեշտությամբ կապտուկներ են առաջանում ձեր մաշկի վրա, պետք նվազեցնել ասպիրինի օգտագործումը: Ասպիրինն ու իբուպրոֆենը հանգստացնում են ձեր ուռած մկանների ու հոդերի ցավը:

ՄԱՌՈՂԻ ԼԻՆԿԱՆԵՐԸ

Երկուսի միաժամանակ գործածությունը հակացուցված է: Դեղահարը պետք է ընդունել 4 ժամը մեկ:

Փոփոխություններ կատարել

Որոշ մարդիկ կարծում են, որ շատ կարևոր է հոգ տանել հաշմանդամություն ունեցող կանանց մասին: Նրանցից շատերն զգում են լավ խնամքի կարիք և իրենց առողջության մասին տեղեկատվության պակաս ունեն:

Ընդհանրներն ու խնամակալները ի՞նչ կարող են անել

Մեր կյանքն ավելի է հեշտանում, երբ ընտանիքի անդամներն ու խնամակալները ամեն կերպ աջակցում ու քաջալերում են մեզ: Նույնիսկ այս դեպքում հաշմանդամություն ունեցող կանայք բացառիկ օգնության կարիք ունեն:

- Մաքուր ջուր խմել ու վիտամիններով հարուստ սնունդ ընդունել:
- Վարժություններ անել ու մարզել մարմինը՝ ավելի ուժեղ, ճկուն ու առողջ լինելու համար:
- Ընդունել լոգանք և ատամները մաքուր պահել:
- Ստուգել ու մաքրել պառկելախոցերը: Կանխել դրանց առաջացումը, օգնել կանանց՝ փոխելու դիրքերը 2 ժամը մեկ, որպեսզի հանգստանան վնասված ոսկորները: Եթե պառկելախոցերը չեն բուժվում, դրանք կարող են հանգեցնել մահվան:
- Անընդհատ պետք է դեղորայք օգտագործել:

Մեզանից շատերը, ովքեր կույր են կամ լսողության խնդիրներ ունեն, օգնության և աջակցության կարիք են զգում: Կարևոր է նաև մեր առողջության մասին տեղեկատվությունը: Օրինակ՝ կույրը կարիք ունի, որ իր համար բարձրաձայն կարդան առողջության մասին ինչ-որ տեղեկատվություն: Իսկ լսողական խնդիրներով մարդն ուզում է, որ թարգմանեն ռադիոհաղորդումը, կամ ցանկանում է իմանալ, թե բժիշկներն ի՞նչ են ասում առողջության մասին:

Հասարակության դերը

Հասարակությունը մեծ դեր ունի հաշմանդամություն ունեցող կանանց առողջության պահպանման հարցում: Մեզանից շատերը չափազանց աղքատ են ու մեկուսացված: Բողոքի նման մենք ևս կարիք ունենք լավ սննդի, մաքուր ջրի, բուժախատողների ու խնամակալների: Զգում ենք նաև լավ վերաբերմունքի ու շրջապատի հարգանքի կարիք:

- Մեզանից շատերը ամենօրյա խնամքի կարիք ունեն ընտանիքի անդամների և խնամակալների կողմից: Հասարակության առաջնորդները և միջավայրը կարող են նպաստել, որ մեզ առողջ ու ինտեգրված զգանք:
 - Հասարակությունը կարող է լիովին փոխել մեր կյանքը:
 - Օգնեք մեզ զբաղվել հողագործությամբ կամ գնալ շուկա ու գնել սնունդ, որը կօգնի մեզ առողջ լինել:
- Համոզվեք, որ հաշմանդամություն ունեցող կանայք ապահովված են մաքուր ջրով:

Մենք կանոնավոր զննման կարիք ունենք բժիշկների կողմից, ովքեր պարտավոր են հետևել մեր առողջությանը:



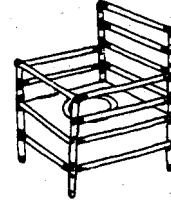
5

ՀԱՅԿԱՆ ԿՈՂՄԻՏԵ ԿՈՆԿՐԵՏԱԿԱՆ ԿԱՐԻՔԵՐԻ ԿՈՂՄԻՏԵ

Չուգարաններն օգտագործման համար մատչելի դարձնել

Կան շատ միջոցներ, որոնցով կարելի է գուգարանները մատչելի կառուցել հաշմանդամություն ունեցող մեծահասակների ու երեխաների համար: Պետք է հասարակությանը իրազեկել, թե ինչի կարիք ունեք դուք և որն է ձեզ համար կարևոր:

Եթե մարդը **չի կարողանում կբանստել**, անհրաժեշտ է պարզ օգնություն ցուցաբերել: Իսկ եթե շատ ցածր է կառուցված գուգարանը, ապա պետք է աթոռի վրա անցք բացել ու դնել գուգարանի վրա:



Ղծվար տեղաշարժվող մարդու մեջքի տակ պետք է այն-պիսի հարմարանք տեղադրել, որ կարողանա հանգիստ նստել:

Կույրին պետք է պարանի կամ այլ միջոցով ուղեկցել գուգարան:

Եթե մարդը **դժվարանում է կարգի բերել հագուստը**, ապա անհրաժեշտ է ձեր օգնությունը:

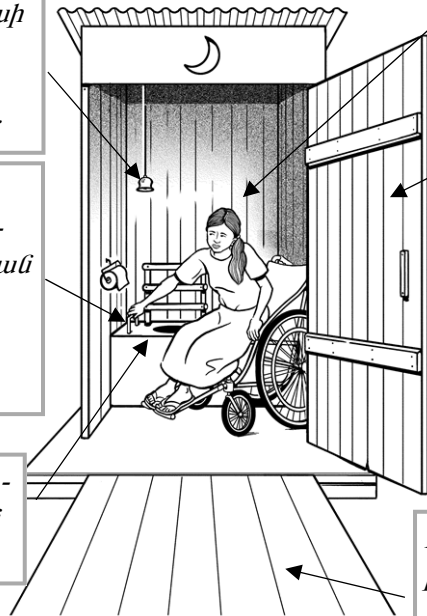
Պետք է շարժական բազրիքներ օգտագործել՝ օգնելու նրան, ով **դժվարանում է նստել**:

Չուգարաններ՝ անվասայլակների համար

Չանգ, կամ այնպիսի ազդանշան, որով կկարողանան օգնություն խնդրել:

Շարժական բազրիքներ, որոնց միջոցով կկարողանան անվասայլակից շարժվել դեպի գուգարանակոնք:

Անվասայլակն ու գուգարանակոնքը նույն ուղղության վրա:

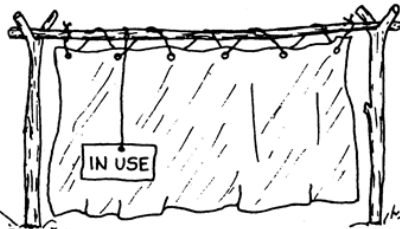


Հատուկ հանգստացնող սարք մեջքի հատվածում:

Լայն դուռ, որը հարմար կլինի բացել ու փակել:

Թեքահարթակ գուգարանի մոտ, որի վրայով հեշտությամբ կկարողանան անցնել:

ՇՈՂՈՒԿԻՆԿ ԵՎ ԻՍԿՐԱՆԻՔ



Չպետք է մոռանալ, որ հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ ևս ունեն նույն կարիքները, ինչպես մյուսները: