Мєт олаӊ нётупсы мәшмалтыйлты пурайн

Мўвтәл мир здравоохранения тăхи щирн тăлаӊ хăннєхә, щит нємулт кăши-мәш ăн тайты, ям ушн па сащн вәлты хуят.

Хән хăннєхә лыпел лаварт муй, па шәк нумасн юхатлы, лўв олӊелн луплы, хуты лўв кăшаӊа йис.

Муй эвалт щит тывл:

- Хăннєхә лык сухаӊа йил;
- Вевлы — кәслы йил;
- Хăннєхә шєӊк вева йил;
- Атум, шәкаӊ нумасн юхатла, нємулт вєрты ăн лăӊ хал, кашл ăнтәм;
- Хән ләваса ләл;
- Шимл ул па рўтьщал;
- Вирусной мәш тăйл;
- Пєӊклал кăшәт;
- Кăләл атум (анемия);
- Вєркал, йиӊк хирл мәшаӊ;
- Лўв-сомлал нух пувлалат;
- Сăмл кăши;
- Турахлал мәшаӊат;
- Хўнл кăши;
- Эндокринной мәшат, гипотиреоз;

Щи кăши-мэшат тумпийн хăннєхэ ар щирн мэшмалтыйл:

- сыр-сыр нюлмат,
- хойты, кўр-лон мошмалты тăхет;
- каврумн кутартл пурайны;
- сащ вотшаты пурайн;
- атум ут лэты муй яньщты пурайн;
- щєл хун пурайн;
- аллергия, пирумн, пєлңайн пурємалы;
- ищкийн потыйлты пурайн;
- лўв-сом, шăнш кăши;
- сăм кăши-мэш;
- сыр-сыр пувлупсэт;
- хэн хăннєхэ войн муй па хумалхайн, пирумн пурє малы;
- ёшл-кўрл ищкийн потлталэ;
- шумаля йиты,шэкау куманс юхатты пурайн;

Нюлум муй па няр нюлум – щит, хэн хăннєхэ єл сух мэшмалтал. Хэн хăннєхэ шеңк мэшмалтыйл па вэн нюлум тăйл, мосл сорашак лўвел пэльницая тэты. Хэн нюлмал ай па кăлы айлтыева мăнл, щит «капиллярное кровотечение». Щи пурайн нюлма сыстам сух пунты мосл. Щăлта щи сух элты вата пунлы па вельщи бинтан йирла. Вата муй па бинт ăнтэм ки нюлма сыстам нюл посты сух пунты рăхл. Пунаң сух муй па вата нюлма пунты ăн рăхл. Лэлн кăлы ал мăнас, мосл 3% арат перекись водорода нємпи пуртэнан шошумты муй па щит сухa пуштаты па нюлма 5-10 минутая пунты. Щăлта нюлум элты вусты йиңк пуртэнан нєрты.

Хойты тăхет – тывлат хэн хăннєхэ ил питл муй па хэн мултыйн ки хăтщалы.

Муй эвалт щит кăл:

- эл сухал, донл, кăлы лэрлал нюлум тăйлат;
- хойты тăхел нух пувлал, кăлы лота хўвлал;
- щи тăхел кăши;
- хэн хăннєхэ шєнк шукатыйл щи тăхел сащ ăн тăйл.

Муй мєт сыры вєрты мосл:

- Кăшитты тăхия и щос мăра потум еңк хир пунты мосл.
- Щăлта ямсыева така йирты.
- Па рома вэлты.

Кўр-лон мэшмалты вєр, щимащ вєр хăннєхэ пила ванкўтлы тывл, хэн юврая пэрумал. Мєт мэшмалты тăхи - кўр щăхщ, кўр лэнт. Щи тăхийн лонат, ай кăлы лэрат тохлат. Кўр йит нух пувлал па эл сух хуща кăлы лот тывл. Хэн щи тăхи ёшн каталлэн, муй па шэшты питлан - кăши. Щиты мэшмалтыйлтыйн хăннєхэ лўв саттэла айлтыева шэшты вєритл.

Муй мєт сыры вєрты мосл:

Мєт оланан мэшмалтум тăхи кăшилы вєрты мосл. Кăшаң кўр муй па ёш йит ямсыева мосл сухн муй бинтан така юварты. Щăлта кăши ямалты пуртэн (нурофен, кетанов) мăты мосл. Мэшмалтум щўңк вєра кăши пурайн пэльницая мăнты муй па «скорая помощь» машина вохты мосл.

Кўр йит этты, ёш лăңкар ил лакантты вєр – тăмащ вєрн хăннєхэ шималшак мэшмалтыйл, тэп тăм ут мєт кăши. Муй щирн щит тывл? Хэн хăннєхэ йил питл, муй шєңк сора шэшл, хэхалал муй па мулты вєртaлн ёш муй кўр йитлал ил нявраклат. (Мєт ванкўтлы лăңкар йит ил лакнємал. Щит шивалалы, хэн лăңкар па щирн лоль).

Хăннєхə мəшмалдтум ёшл муй кўрл нух алдумты щир тăйл. Тəп щи тăхел нух пувлал.

Муй мєт сыры вєрты мосл:

Ил лакнум ёш муй кўр айлтыева хуты єтмал, щит йирты мосл. Лўв саттэла щит ямалты ăн рăхл. Мəшмалдтылдум хăннєхə сора пəльницая тохтўр хуща тəты мосл.

Каврум кутрупсы – щит тывл хəн хăннєхə каврум йиңкан муй па тўтн кутартцы. Муй па итəх пурайн арсыр химической вущрам йиңкат єлда питлат. Мєт ар щи вєра ай няпрємат питлат, каврум йиңкан шошмалдтыйллат. Няврємат пăта щит мєт ларварта мăнл.

Ёш каврумн кутартты вєрн + 75 процента арат хăннєхə мəшмалдтыйл.

Хəн хăннєхə каврумн кутартлы.

Тўтн питум пурайн:

- Хəн хот тўтн ёссы, мєт сыры хăннєхə ким талты мосл.
- Щи юпийн ёшлал-кўрлал потлтаты.
- Элты мазь таклы сорум сухн пунты.
- Нух шулдтум єл сухлал кєтумты ăн рăхл.
- Кăши ăн сащты пăты пуртэнан мăты.
- Ёсум сухлал нух єңхты, йира вўты.
- Сухлал шєңк єлда хăнсат ки, щитат кєтумты ăн мосл.
- Уха еңк пунты.
- Мəшмалдтылдум хăннєхə шайн яньщлтаты.

Каврумн мəшмалдтылдум хăннєхə нётты юпийн лўвел пəльницая тəты мосл:

- Хəн мəшмалтум тăхи шєңк вəн;
- Хəн эл сух ар тăхийн мəшмалтуман вəл;
- Хəн шєңк ар тăхи лунты хира йис;
- Хəн щи тăхи шєңк кăшитл.

Уш-сащ вотшаты пурайн.

Хəн хăннєхə ушл-сащл вотшалэ (нумсал хулт пєлды мăнл), щит рущ щирн алщалы обморок. Шимащ вєр тывл

хән хăннєхә ухал хәйлы, давленияйл шєӊк ай муй па вән, ар кăлы вотшас, хот йитн лалты рўв ăн тăрмал, щит пăты дылал юхи єрмал.

Щи елпийн хăннєхә сăмл атма йил, вәсыйл, шăӊк йиӊкан хўвлалы, ăрлы питл, сємӊалал вевтама кăллат, ухал шувємалы, пăлӊалал лап мăнлыйт. Щăлта па ушл-сащл щи вотшалә.

Щи пурайн кăшаӊ хуят вєншал нувия йил, сємӊалал ара вущлумтлат. Лылал вевлы-сащлы йил, щиты хăннєхә 20-кєм секунда эвалт мулты арат минута вәнты вәл. Щăлта айлтыева сащн юхатла. Щиты тывл, хән ух шова шимл кислород питл. Хән хăннєхә ушл-сащл вотшалә, кăлэл ух шовл эвалт кўрлала-ёшлала мăнл.

Муй мєт сыры вєрты мосл:

- Кăшаӊ хуят ил пунты мосл, кўрлал нух ăлумты, ләлн кăлэл ух шовла ат мăнас.
- Ермат ернас похаллал хулт паватты.
- Ишни пєлки пуншты, ләлн сыстам дыл шив ат вәс.
- Нюл вўсала нашатырный спирт вана тәты. Вата мосл айлтыева нюл кимала утты, ләлн хăннєхә щит тәп еша ат єпсылас.
- Вєнш потум йиӊкан нєрты.

Хән хăннєхә вущрємаӊ йиӊк (яд) яньщємл, щи пурайн лыпел атма йил.

Яд - щит хăннєхә пăта шєӊк вевтам вєр, лўв щи вущрєм йиӊк эвалт ăнтәма йиты вєритл. Щит арсыр пуртәнат, йиӊкат, лэтутат хущи вәл. Мєт олаӊан щи вущрємат тєпл эвалт нух люхитты мосл. Щит пăта хăннєхә аршак йиӊкан муй па нємассыя вәлты пуртәнатн яньщлтаты.

Мєт ар щимащ вєр ай нянуремат пила тывл. Лыв ăн вәйтман арсыр ăн мосты ут яньщємалат муй па уӊла талдат. Щит вўна, пуртән, сыр-сыр хушап муй хот хăры люхитты йиӊкат.

Вән хуятат итәх пурайн па нємасыя атум вущрєм юхи яньщємаԓат.

Муй вўрн уша вєрты рăхԓ, яньщас муй ăнтә хăннєхә атум ут?

Хән хăннєхә ар пўш охатԓ, оуман юхатԓы, ԓаварта ԓаԓтаԓ, ԓэваса путартаԓ муй па вантаԓ.

- Нын уша вєрсаты ки, хуты хăннєхә яд яньщємас, сорашак «скорая помощь» тохтўр вохты мосԓ.
- Ԓәматсухԓаԓ атум йиӊкан шошумсаԓә ки, йиӊки утԓаԓ нух єӊхты мосԓ.
- Сємԓаԓ йиӊкан муй па єсум йиӊкан нух люхитты.
- Юхи яньщємасԓә ки, суԓаӊ ԓәньщи йиӊкан яньщԓтаты па ким ат охатԓаԓә.
- Хән хăннєхә уксус, щёлочь, кислота, скипидар, керосин яньщємас, ԓўвеԓа щи пурайн кар пушах пиԓа дыԓтум єсум йиӊка мăты мосԓ. Йод яньщємас ки єсум йиӊк крахмал муй ԓант пиԓа рўватты мосԓ.
- Хăннєхә тәпԓаԓ нух люхитты юпийн йиӊка рўватты активированный уголь, полифепан, полисорб, энтеросгель ԓўвеԓа юхи яньщты мăты.
- Хән хăннєхә пәдьницая тәты питԓаты, атум йиӊкат муй пуртәнат тăюм щўӊкат пăнан вўты мосԓ.

Хўн юварматы вєр, щел хўн (диарея)

Щел хўн – (хăтԓ мăр хәԓум пўш эвалт аршак ки), щит хән хўн руватԓы па ёхат ԓўв щеԓа йиԓ.

Муй эвалт щит тывԓ:

Хән хăннєхә муԓты вєр оԓаӊан шєӊк нәмасԓ, муй па няр йиӊк яньщаԓ, ԓєтут вевтама кавартман вәԓ ки.

Хўн кăша йиты пурайн тохтўр хуща мăнты мосԓ, ԓўв саттәԓа лекщитыйԓты ăн рăхԓ.

Аллергия – щит хән хăннєхә ԓўв пăтәԓа ăн мосты ут ԓәԓ, яньщаԓ муй єпсємаԓ ки па щи эвалт єԓаԓ вурты утн хувԓаԓы, няхтаԓ, сєм йиӊкан муй па нюԓаԓ эвалт пулшаӊан єтԓы, дыԓаԓ ԓыпия єрмаԓ.

Тăмхатԓ 30 процента мўвтәԓ мир щи мәшн юхатԓа.

Итэх мэш хăннєхэ пăта шєӊк атум па пăлтап. Имухты ăн лекщитты ки хăннєхэ сурма па иса кăши-мэш тăйты хуята йил.

Муй эвалт щи мэш тывл:

Товийн аня лыптат єнумты пурайн, хэлы, лэтутат эвалт, венша, єла, сєм пуна нєрты па сыр-сыр єпсыты утат эвалт аллергия мэш тывл.

Муй мєт сыры вєрты мосл:

Мосл сора атум, ăн мосты утат йира вўты, ернас мевл пєлки паватты. Кăшаӊ хăннєхэ тўӊщира̧ӊа омсалты, лэлн лўвела лалты кєн ат вэс. Хăннєхуята нємасыя щи мэш ямалты пăты пуртэн мăты: тавегил, супрастин, диазолин, кларитин, цетиризин (тăм пуртэн эвалт єлал лупиты ăн питл). Щит эвалт яма ăн ки йил пэльницая мăнты мосл.

Сыр-сыр ай войт: пєлӊайт, пирумат па па утат хăннєхэ єла латтэлн атум (вущрум) ут щив єсаллат. Щи пурємаӊы тăхи нух пувлал, ŏхат нємулт ăн вєрты ки, ăн лекщитты, нємултыйн ăн нєрты ки мэша йил.

Хэн хăннєхэ пируман муй па па ай войн пурємалы, єлан хăщум хăстэллал нух талты мосл. Щăлта нюлум эвалт яд ким пăщартты. Щи тăхи нашатырной спиртан нєрты (и вэн нялы и астакан йиӊка лылатты).

Пирум хăстэл нух талты щир ăн тăйлаты ки, тохтўр хуща мăнты мосл.

Пєлӊайн, сырантайн, нямалтан пурємасыйтан ки щи тăхи нашатырной спиртан, луньщахн нєрты мосл. Щи пурум тăхи нух пувлал ки, щив еӊк пунты мосл.

Хэн мав пирум нялма тэхумл, хăннєхэ нялмал нух пувлал, лалты щир ăн тăйл. Щит пăта лўв хуташ йиты вєритл. Щи пурайн нялма еӊк пунты мосл, потум йиӊк уӊла вўты.

Хоньщупсы мэш.

Хэн хăннєхэ хўв мăр ищкийн потлы, лўв кăшаӊа йил. Щи пурайн лўв єлал хущи вэлты вирусат па микробат

нух лыдңуптыйллат. Хăннєхә єлал каврума йил, лӯв хәлн, пулшаңан юхатлы. Єлал 38,5 градус температура тăйл ки, щи пурайн пуртән яньщты ăн мосл. Хән мєт каврума йил велщи парацетамол, аспирин па па мосты пуртәнан мăты рăхл. Хоньщупсы мәш пурайн антигриппин, щит аскорбиновая кислота, аспирин па димедрол, тәп хән тәплал мәш тăйл, щимащ пуртән яньщты ăн рăхл. Щи пурайн ипуброфен пуртән яньщты мосл.

Кăшаңа тәп йилты ки имухты арсыр витаминат лєты мосл. Мєт ар, щит витамин С яньщты мосл. Щимащ витамин пунаң анши, хумасвәл, шәмши, вурты воньщумут па лимон хуща ар вәл.

Щи тумпи, А (ретинол), Е (токоферол) – аевит витамин лєты.

Хоньщупсы кăши-мәш пурайн лук па чеснок лєты, єватты па ана пунты па щит єпсєматы мосл.

Нюл эвалт пулшаң мăнл ки нафтизин, санорин, називин, пиносол нюла посыты мосл.

Вєра кăшиттыйн.

Нуви тәрум илпийн кашаң хуят мулты пурайн ухал кăшия ювантас.

Мӯң мӯвевн вәлты хăннєхуятат кӯтн 80 процента хуят и пӯш ухал кăши вәс. 25-40 процента хăннєхә ванкӯтлы ух кăши мәша ювантал.

Муй эвалт щит тывл:

Тăм йисн хăннєхә шимл кăмн шәшийл, и тăхийн хӯв омасл, телевизор, компьютер пєлы вантал. Юхи хăщум олатн мӯват-автат хәләңа вєрсайт. Хăннєхә щимащ вевтам рувн лалтал, хәләң йиңк яньщал.

Ух кăши пурайн парацетамол, пенталгин, баралгин (спазмалгон, тригон) пуртәнат яньщты мосл. Вєрк, мухал, сәл сух кăши пурайн но-шпа пуртән лєты мосл.

Шăнш кăши.

Хэн хăннєхэ мулты ԓаварт ут нух аԓумаԓ ки, хŭв мăр микарэӊа ԓоԓяԓ ки, йищкийн ки потԓы шăншаԓ кăшаӊа йиԓ. Ванкŭтԓы шăнш кăши остеохондроз мэш пурайн вэԓԓяԓ.

Шăнш ищки эваԓт кăшаӊа йиԓ ки, потԓтыйԓты ăн мосԓ. Кŭрԓаԓ хошум тăхийн тăйты, кŭра хошум вей муй па сопек ԓэматты.

Муй мєт сыры шăнш кăши пурайн вєрты мосԓ:

- Шєӊк шăнш кăши пурайн юԓн омасты, хэԓум хăтԓ мăр улты лот эваԓт нух ăн киԓты.
- Щи пурайн кăшаӊ шăнш шєӊк хошмаԓты ăн мосԓ.
- Кăши нух ямаԓты пуртэнат яньщты, щит ортофен, ибупрофен, нурофен, мовалис, найз.
- Шăнш вєра кăши пурайн нємасыя мазь пуртэнан нєрты (финалгон, эфкамон, апизатрон, випросал).
- Щи пурайн массаж па лечебной гимнастика вєрты.

Сăм кăши-мэш.

Роман сăм кăши юхатты пурайн хăннєхэя иԓ омасты муй улты мосԓ. Нитроглицерин пуртэн няԓум иԓпия пунты. Щи пуртэн мосԓ омасман муй па уԓман ԓєты. Муй пăта щимащ вєр? Хэн хăннєхэ нитроглицерин пуртэн ԓєԓ, кăԓы ԓэрԓаԓ ара вортԓыйт па щив ар кăԓы увԓ, щит пăта давленияйԓ иԓ мăнԓ, ух шовԓа шимԓ кăԓы питԓ, хăннєхэ ухаԓ шувємаԓы, ԓŭв иԓ питты вєритԓ.

Нитроглицерин кашаӊ вет минута яньщты мосԓ, тэп хэԓум пуртэн эваԓт ар 15 минута мăр яньщты ăн рăхԓ. Яма ăн ки йиԓ тохтŭр вохты мосԓ.

Нитроглицерин тэп 10-15 минута мăр нётԓ. Щит пăта щимащ пуртэн и сутка мăр ар яньщты мосԓ. Пасыр пуртэнат па вэԓԓат (корвалол, валокордин, валоседан, валосердин, валокормид). Щи пуртэнат ищи нётԓат.

Валокормид пуртэн яньщԓат хэн сăм айԓта путыты питԓ па хэн хăннєхэ давленияйԓ шєӊк иԓ мăнԓ.

Воспаление – вәлдял хән хăннєхә єдад, лŭвлад-сомлад мулты мәш тăйлат. Воспаление пурайн мәшаң лŭв-сом кăшитл, нух пувлад, вуртыя йиң. Хăннєхә щи пурайн арсыр пуртән яньщад, муй па мәшаң тăхия мазь пуртән нєрд.

Єд сух нух пувлад, мәшаңа йиң, хән хăннєхә хŭв măр ăн люхитыйл, хәдәң дәматсух нух дәматд. Щи пурайн мәшаң тăхия арсыр микробат питлат. Лŭв-сом хущи воспаление питл, хән хăннєхә диабет мәшн кăшитл, вевтама дєд, витамин ăн вантад (стафилококкат, стрептококкат, синегнойной палочка па па утат). Єд сухн арсыр тәй мәшат тывлат. Щимащ тăхи вусты йиңкан (зеленью кайн) нєрты. Кăши тăхи ванлтаты пăты леккар хущи яңхты мосд.

Войн пурєматы тăхи.

- Хăннєхә итәх пурайн ампан, кăтийн муй па па войн ёшд муй кŭрд пурємады. Мурт пурайн вой вєнша, сапда муй па мевда пурємад. Щимащ нюдум эвалт ар кăды мăнд.

Муй мєт оңаңан щи пурайн вєрты мосд:

- Кăды мăнты вєр вулытты мосд.
- Нюдум лот йирдад вусты йиңкан (зелёнкайн) нєрты.
- Вєра вән нюдум пурайн кŭр муй ёш тŭңа йирты.

Муй едды вєрты:

- Войн пурум хăннєхә пәдьницая тәты.
- Хән хăннєхә ампан, вухсарн, вŭды пурты войн пурємасы, лŭвед имухты мосд тохтŭр хуща тәты. Ләдн лŭв шутвура ешащд ты ау питас.

Хән хăннєхә шєңк ищкийн потды.

Хән хăннєхә ищки пурайн хŭв măр камн вәу па лŭв шәңха потды, щи эвалт лŭвдад-сомдад мәшаңа йидат. Мєт оңаңан кŭрдад-ёшдад нюр йинтупн похаддыйт. Щăдта потдтум тăхидад нувия йиты па сащды питдат.

Муй мєт сыры вєрты мосд:

- Кŭрдад-ёшдад лоньщи йиңка (шєңк каврума вєрты ăн мосд) єсадты. Оңаңан 10-20 градус па 20-30 минута

мăр йиӈк 40 градус вөнты вєрты.
- Потлтум кўр-ёш айкємн олаӈан потумшак па щăлта каврумшак 37-40 градус йиӈка єслыйлты мосл.
- Щăлта айлтыева ёшн нєрты.
- Кăшаӈ хăннєхө ил ултаты, мөшмалтум кўрлал-ёшлал нухшак пунты.
- Каврумшак шайн муй йиӈкан яньщлтаты.

Муй щирн ищкийн потум хăннєхөя нётты:
- Хăннєхө хошум тăхия төты мосл.
- Потум, йиӈки сухлал хулт єӈхты.
- Єлты хошмалты пăта сорум, хошум сухн лаӈкты.
- Єлал кутраӈ йиӈкан нєрты (спиртан муй водкайн).
- Єл сухл айкємн ёшн нєрты.
- Саккар шайн яньщлтаты.
- Тохтўр вохты.

Мєт сора мосл хăннєхө хошмалты лоньщи 36 градус йиӈка пунты па айкємн йиӈк 38-40 градус вөнты хошмалты. Саккараӈ шайн, кофе муй па еша кутраӈ йиӈкан яньщлтаты.

Лык-сухаӈ хăннєхө.

Хөн хăннєхө мулты атум, вевтам вєра питл ки нумсал шөка йил. Щи пурайн хăннєхө ăн нөмасл муй лўв вєрл. Лўв нюр вөлумн вөл. Щи эвалт лык-сухаӈа йил.

Муй щи пурайн вєрты мосл:
- Мосл хăннєхө щи вевтам, атум вєр тывум тăхи эвалт йира төты.
- Успокоительной пуртөнан мăты.
- Тохтўр вохты.

Хөн хăннєхө иса лыкаӈа тăйлы, мулты шөк олаӈан иса нөмасл, лўв сора кăшаӈа йил.

Щимащ вєр вет хăтл мăр ки вөл, муй па хўнл, сăмл

кӑши, имухты тохтӯр хуща мӑнты мосл.

Алаӊ яма нух вѐрлалтан ки, лӯвлан-сомлан ӑн кӑшитлат ки, нӑӊ тӑлаӊ хӑннєхә.

Тәп интам щимащ хуят шимл. Интам хӑннєхә шимл ул, ар рәпитл . Вет, яӊ, ветхущъяӊ ол лӯв яма вәл, па әхат айлтыева кӑшитты щи пиньщал.

Мосл 8 щос мӑр яма улты, шєӊк ар ӑн рәпитты, мосты пурайн рӯтьщаты.

Тӑлаӊ ёш, тӑлаӊ кӯр нынана!