

**Q**ış aylarında tez-tez rast gəlinən qrip bir çox insanın həyatına mənfi təsir etməklə yanaşı, hamiləlik zamanı körpənin sağlamlığını da təhlükə altına alır. Hamiləlik dövründə qrip daha şiddetlidir və immunitet sisteminin sıxlaması səbəbindən normaldan daha uzun müddət davam edir. SIA mövzu ilə bağlı araşdırma aparıb.

Qrip insandan insana yaxın temas və damcı yolu ilə ötürülür. Xəstəliyin tipik inkubasiya dövrü 1 ilə 4 gün arasındadır. Yetkinlərde, simptomların başlamasından 1 gün əvvəldən başlayaraq 5 günə qədər yoluxucu olaraq qalır.

## Qrip anadan körpəyə keçə bilər

Hamiləlik dövründə ürək döyüntüsündə, ürəyin vurduğu qan miqdərində, oksigen istehlakında, ağıcyər tutumunda və immunitet sisteminde baş verən fizioloji dəyişikliklər qripə bağılı ağırlaşma riskini artırır. Hamiləliyin gec dövrlerində qripə yoluxan ananın doğuşdan sonra xəstəliyin körpəsinə keçmə riski yüksəkdir.

## Hamiləlik zamanı qrip peyvəndi vurula bilər

Qripin ciddi fəsadlarının qarşısını almağın yeganə və ən təsirli yolu qrip peyvəndidir. Peyvənddən sonra anada əmələ gələn antikorlar körpəyə müəyyən qədər keçərək həyatının ilk aylarında qripdən qoruyacaq. Qrip peyvəndinin tərkibində canlı virus olmadığı üçün hamiləlik zamanı istifadə etməyin heç bir zərəri yoxdur. Qrip peyvəndi südverən analara təhlükəsiz şəkildə verile bilər. Peyvənd qolda əzələdaxili yeridilir. Geləcək analara hamiləliyin ikinci və üçüncü aylarında qrip mövsümündə qripə qarşı peyvənd edilməsi tövsiyə olunur. Qrip peyvəndi hamiləliyin istənilən mərhələsində təhlükəsiz olsa da, çox zərurət olmadıqca ilk ayda dərmandan istifadə etməkdən çəkinmək və bu müddətin sonunda peyvəndi almaq daha yaxşıdır.

## Hamiləlik zamanı qripə daha az qalib gəlmək üçün nəzərə alınmalıdır

Bakterial infeksiya olmadığı halda antibiotiklərdən istifadə edilməlidir. Xəstəliyin qarşısını almaq onu müalicə etməkdən daha vacibdir. Bu səbəbdən epidemiyə dövründə qapalı yerlərdə uzun müddət qalmaq və əlləri tez-tez yumaq qoruyucu ola bilər.

Ən yaxşı və ən təsirli dəstəkləyici müalicə yataq istirahətidir. Yatarkən başınızı yüksək tutmaq (2 və ya dənədən yastıqla yatamaq) postnazal damcı narahatlığını da azaltacaq.

Ətraf mühitin kifayət qədər isti və yaxşı havalandırıldığına diqqət yetirilməlidir. Havanın qurumasının qarşısını alınmalıdır və nəm saxlanmalıdır. Adekvat maye qəbulu son dərəcə vacibdir. Xəstəlik dövründə qidalanma-ya diqqət yetirilməlidir. İştahsızlıq varsa, enerji ehtiyacın ödəmək üçün karbohidratlarla zəngin bir pəhriz tətbiq edilməlidir.

Boğaz ağrısını aradan qaldırmaq üçün pastillərdən istifadə etmek olar. Burun tixanıqlığı üçün duzlu su və ya okean suyu istifadə edile bilər. Səmptomlar yaxşılaşdırıqda, normal fəaliyyət dərhal bərpa edilməlidir. Tam sağalma üçün istirahət bir müddət davam etdirilməlidir.

## Həkimə müraciət etmək üçün vaxt itirməyin

# Hamiləlik və Qrip



Gözləyən analarda qrip bəzən ciddi simptomlara səbəb ola bilər. Hərəket uzun müddət 38,5 dərəcəni keçərsə, nəfəs almaqdə çətinlik yaranarsa, döş qəfəsində ağrılar yaranarsa, şiddetli qulaq ağrısı, qulaqdan axıntı və qanaxma olarsa, səppi və qızartı olarsa, boyun tutuqluğu yaranarsa və xroniki öskürək müşahidə edilirsə həkimə müraciət edilməlidir.

## Hamiləlik zamanı qripin əlamətləri hansılardır?

Hamiləlik zamanı qrip adı qripə eyni simptomlara malikdir. Ancaq bəzən hamiləlik zamanı qrip bəzi fərqli simptomlar da göstərir. Hamiləlik zamanı qripin simptomları bunlardır:

### Qızdırma

Qrip qızdırma ilə başlayır. Hamiləlik dövründə qızdırma geləcək ananın bədən istiliyinin normaldan yüksək olmasına nəzərdən. Əger qızdırma 38°C-dən yüksək olursa, gecikmədən səhiyyə müəssisəsinə müraciət etmək lazımdır.

### Öskürək

Qrip quru və ya məhsuldar öskürək ilə özünü göstərir. Hamiləlik zamanı öskürək geləcək ananın nəfəs alması ilə bağlı narahatlılığı səbəb olur.

### Boğaz ağrısı

Boğaz ağrısı qrip əlamətləri arasında ümumi bir narahatlıqdır. Hamiləlik dövründə boğaz ağrısı, udma və ya danişarkən geləcək anaya narahatlıq yarada bilər.

### Baş ağrısı

Qrip həm da güclü baş ağrısı ilə əlaqələndirilir. Hamiləlik zamanı baş ağrıları hormonal dəyişikliklərə baş verir və tez-tez qripə bağılı olur.

### Yorğunluq

rüne bilər.

## Hamiləlik zamanı evdə qripi necə müalicə etmək olar?

Hamiləlik dövründə qripə qarşılaşan analar evdə müalicə üsulları ilə qrip əlamətlərini minimuma endirə bilərlər. Hamiləlik zamanı qrip zamanı görüləcək ilk şey istirahət etməkdir.

Qrip əlamətlərinin öhdəsindən gəlmək üçün bədənin istirahətə ehtiyacı var. Yataqda dincəlmək organizmin sağalma prosesini sürətləndirir. Digər mühüm məqam isə hamiləlik və qrip zamanı geləcək ananın bol məye qəbul etməsidir.

Su, meyvə şirələri, bitki çayları və ya



şorba kimi mayeler bədəni nəmləndirir. Bələliklə, bədən maye balansını qoruyur və gələcək ananın qızdırmasını varsa qızdırmasını azaldır.

Hamiləliyin müalicə üsullarına daxil olan başqa bir maddə düzgün qidalanmadır. Bu dövrde yüngül və faydalı qidaların qəbulu organizmə gücləndirir və sağalma prosesini dəstəkləyir.

## Hamiləlik zamanı qripə qarşı hansı çayları içmək lazımdır?

Hamiləlik qripi zamanı müəyyən bitki çayları içmək geləcək anada simptomları aradan qaldırmağa və sağalma prosesini dəstəkləməyə kömək edir. Bununla belə, qeyd etmək lazımdır ki, hamiləlik dövründə istehlak edilən hər şey körpənin sağlamlığına potensial təsir göstərə bilər. Ona görə də hamiləlik dövründə qripə qarşı içile biləcək bitki çaylarının seçimi və istehlakına diqqəti olmaq lazımdır. Hamiləlik dövründə qripə qarşı aşağıdakı çaylar istehlak edilə bilər:

Zəncəfil çayı  
Çobanyastığı çayı  
Adaçayı  
Nanə çayı  
Alma və dərçinli çayı

Hamiləlik dövründə qrip əlamətlərinin öhdəsindən gəlmək üçün bu bitki çaylarından istifadə edə bilərsiniz. Ancaq hamiləliyin çox həssas bir proses olduğunu unutmağınız nəzərdən düşməniniz. Odur ki, bu çayları qəbul etmədən əvvəl həkiminizle və ya dietoloquzuza əlaqə saxlamalısınız.

Ayşən Vəli