

Qış 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 şiddətli və immunitet sisteminin sıxılması səbəbindən normaldan daha uzun müddət davam edir. SİA mövzu ilə bağlı araşdırma aparıb.

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

Qrip anadan körpəyə keçə bilər

Hamiləlik dövründə ürək döyüntüsündə, üreyn vurduğu qan miqdarında, oksigen istehlakında, ağciyər tutumunda və immunitet sisteminə baş verən fizioloji dəyişikliklər qripə bağlı ağırlaşma riskini artırır. Hamiləliyin gec dövrlərində 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 verilə bilər. Peyvənd qolda əzələdəxili yeridilir. Gələcək 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 dərmədən istifadə etməkdən çəkinmək və bu müddətin sonunda peyvəndi almaq daha yaxşıdır.

Hamiləlik zamanı qripə daha az qalib gəlmək üçün nəzərə alınmalı olanlar

Bakterial infeksiya olmadığı halda antibiotiklərdən istifadə edilməməlidir. Xəstəliyin qarşısını almaq onu müalicə etməkdən daha vacibdir. Bu səbəbdən epidemiya 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 daha çox yastıqla yatmaq) postnazal damcı narahatlığını da azaldacaq.

Ətraf mühitin kifayət qədər isti və yaxşı havalandırıldığına diqqət yetirilməlidir. Havanın qurumasının qarşısı alınmalı və nəm saxlanmalıdır. Adekvat maye qəbulu son dərəcə vacibdir. Xəstəlik dövründə qidalanmaya diqqət yetirilməlidir. İştahsızlıq varsa, enerji ehtiyacını ödəmək üçün karbohidratlarla zəngin bir pəhriz tətbiq edilməlidir.

Boğaz ağrısını aradan qaldırmaq üçün pastillərdən istifadə etmək olar. Burun tıxanıklığı üçün duzlu su və ya okean suyu istifadə edilə bilər. Semptomlar yaxşılaşdıqda, normal fəaliyyət dərhal bərpa edilməməlidir. Tam sağalma üçün istirahət bir müddət davam etdirilməlidir.

Həkimə müraciət etmək üçün vaxt itirməyin

Hamiləlik və QRIP



rünə bilər.

Hamiləlik zamanı evdə qrip necə müalicə etmək olar?

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

Qrip əlamətlərinin öhdəsindən gəlmək üçün bədənə istirahətə ehtiyacı var. Yataqda dincəlmək orqanizmin sağalma prosesini sürətləndirir. Digər mühüm məqam isə hamiləlik və qrip zamanı gələcək ananın bol maye qəbul etməsidir.

Su, meyvə şirələri, bitki çayları və ya

Gözleyen analarda qrip bəzən ciddi simptomlara səbəb ola bilər. Hərərət uzun müddət 38,5 dərəcəni keçərsə, nəfəs almaqda çətinlik yaranarsa, döş qəfəsində ağrılar yaranarsa, şiddətli qulaq ağrısı, qulaqdan axıntı və qanaxma olarsa, səpgi və qızartı olarsa, boyun tutuqluğu yaranarsa və xroniki öskürək müşahidə edilirsə həkimə müraciət edilməlidir.

Hamiləlik zamanı qripin əlamətləri hansılardır?

Hamiləlik zamanı qrip adi 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 gələcək ananın bədən istiliyinin normaldan yüksək olmasıdır. Əgər qızdırma 38°C-dən yuxarı temperaturda ölçülürsə, gecikmədən səhiyyə müəssisəsinə müraciət etmək lazımdır.

Öskürək

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

Boğaz ağrısı

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

Baş ağrısı

Qrip həm də güclü baş ağrısı ilə əlaqələndirilir. Hamiləlik zamanı baş ağrıları hormonal dəyişikliklərlə baş verir və tez-tez qripə daha şiddətli olur.

Yorğunluq



şorba kimi mayələr bədənə nəmləndirir. Beləliklə, bədən maye balansını qoruyur və gələcək ananın qızdırması varsa qızdırmasını azaldır.

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

Hamiləlik zamanı qripə qarşı hansı çayları içmək lazımdır?

Hamiləlik qripə zamanı müəyyən bitki çayları içmək gələcək 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 içilə biləcək bitki çaylarının seçimi və istehlakına diqqətli olmaq lazımdır. Hamiləlik dövründə qripə qarşı aşağıdakı çaylar istehlak edilə bilər:

Zəncəfil çayı
Çobanyastığı çayı
Adaçayı
Nane çayı
Alma və darçın çayı

Hamiləlik dövründə qrip əlamətlərinin öhdəsindən gəlmək üçün bu bitki çaylarından istifadə edə bilərsiniz. Ancaq hamiləliyin çox həssas bir proses olduğunu unutmalısınız. Odur ki, bu çayları qəbul etməzdən əvvəl həkiminizlə və ya dietoloqunuzla əlaqə saxlamalısınız.

Ayşən Vəli