Бурдани тарзи ҳаёти солим

Ғизои солим.
Машғулияти мунтазам ба варзиш.
Одатан дар давоми умр аз 11 нафар зан танҳо 1 нафар ба саратони сина дучор мешавад.
Аз 10 ҳодисаи омоси сина 9 ҳодисааш метавонад шифо ёбад.
Сари вақт ташхис кардани омос бисёриҳоро аз марг наҷот мебахшад.
Дарёфт ва табобати саривақтии саратони сина натиҷаҳои хуб дорад.

Хадамоти Оғохон оид ба тандурустӣ дар Тоҷикистон.
Бинои "Дӯстӣ"
К. Азизбек 2, ошёнаи 3
Тел: (+992) 35222 61 71: 65 80

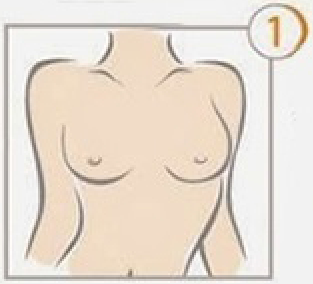
Canada
AGA KHAN FOUNDATION
Хадамоти Оғохон оид ба тандурустӣ, Тоҷикистон
Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон

Маълумот оиди

САРАТОНИ СИНА

Бемории саратони сина ва ё ғадуди ширӣ, ки солона сабаби марги садҳо ҳазор зан дар ҷаҳон мешавад, дар Тоҷикистон ҳам рӯ ба афзоиш аст..

ДАР ХОТИР ДОРЕД! АЗ 10 ҲОДИСАИ САХТШАВИИ СИНА 9 ТОАШ САРАТОНИ СИНА НЕСТ



Худмуоинакунии синаҳо

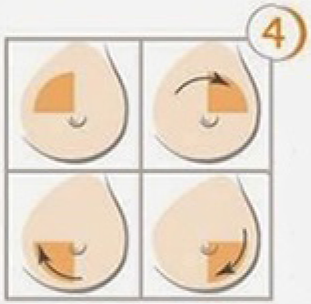
Пеши оина истода, дастонатонро озод овехта, синаҳоро аз назар гузаронида, барои дарёфти тайғирот мушоҳида намоед.

Дар пеши оина дастонатонро ба боло бардошта, назора кунед, оё ягон тои синаҳо боло ё поён ё худ ба чап ё ба рост моил нашудаанд?

Дастонатонро ба рони пой гузошта, мушакҳои қафаси синаро таранг кунед. Дар сурати ягон тайғирот Шумо метавонед онро бинед.

Дигаршавии шакли синаҳоро ҳангоми хам намудани бадан ба ҳар тараф мушоҳида кунед.

Ламси синаҳо



Ин амалро ҳангоми оббозӣ кардан баҳузур ҳар моҳ дар як рӯзи муайян иҷро кардан мумкин аст. Дастони собунолуд имкони бештари дарёфти ягон сахтиро медиҳад. Агар ин амал дар ҳуҷра иҷро гардад, он гоҳ ба дастонатон малҳам бимолед.

Бо дасти рост синаи чап ва бо дасти чап синаи ростро ламс кунед. Ламскуниро бо се ё чоркафи ангуштони ба ҳам ҷафскардашуда, бо ҳаракатҳои ёзандаи даврии воридшаванда гузаронидан лозим аст. Ангуштони калон ҳангоми ламскунӣ иштирок намекунанд.

Ҳангоми муоинаи синаҳои калоншуда дасти муқобил синаро медорад. Аввал ламси шиносоӣ ё рӯякӣ гузаронида мешавад. Бо кафи ангуштон чуқур зер накарда, омосҳои зери пӯсти синаҳоро дарёфт кардан мумкин аст. Баъдан ламси чуқур мегузаронед. Он гоҳ бо кафи ангуштон оҳиста оҳиста чуқур ламс карда, то қабурғаҳо мерасед.

Ламсро аз устухони охурак то қабурғаи охирин ва аз устухони сина то хати таги каш дар ҷое, ки калоншавии гиреҳҳои лимфатикиро ёфтан мумкин аст, гузаронидан лозим аст.

Дар кадом маврид ба духтур муроҷиат кардан лозим аст?

Ҳангоми тағйир ёфтани андоза ва шакли синаҳо
Агар як сина назар ба дигаре поёнтар ҷо гирифта бошад
Ҳангоми тағйирёфтани ранги пӯсти синаҳо ё пайдошавии доначаҳо
Ҳангоми пайдошавии чин ё чуқурӣ дар пӯсти сина
Ҳангоми фурӯравии нӯги синаҳо ё тағйирёбии ҷойгиршавӣ ва шакли синаҳо
Гиреҳи сахт ё сахтшавӣ дар синаҳо ё дар таги кашҳо
Ҳангоми пайдошавии доначаҳо дар атрофи синаҳо ё ихроҷ аз онҳо
Дарди доимӣ дар як тарафи қафаси сина