

Mambo ya kufanya ili kupona majeraha mapema

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Hakuna mtu anayependa kupata majeraha au kuchelewa kupona majeraha. Kwa kuwa uhai na uzima wetu haupo mikononi mwetu, ni vyema tukafahamu kuwa kuna wakati tunaweza kuumia.

Kwa kutambua hili karibu nikufahamishe mambo matano unayoweza kuyafanya ili kuharakisha kupona majeraha.

1. Kula vizuri

Lishe bora ni muhimu wakati wote, lakini ni muhimu zaidi mara unapokuwa na majeraha. Ili uweze kupona majeraha mapema unahitaji ule matunda na vyakula vyenye protini, vitamini C, B12 pamoja na madini ya chuma kwa wingi.

Vyakula na matunda hayo ni kama vile machungwa, mapapai, mayai, maziwa, samaki, maharage, n.k. Kwa kula vyakula hivi mwili utaweza kutibu majeraha kwa haraka zaidi.

2. Pumzika vya kutosha

Kupumzika ni njia ya kuupa mwili nafasi ya kujijenga na kujitibu wakati wa majeraha. Kutokana na mtindo wa maisha au changamoto za kiuchumi, baadhi ya watu hawapati muda wa kupumzika wapatao majeraha.

Hivi leo utamkuta mtu akiendelea na shughuli zake huku akiwa na plasta, au bandeji bila hata kujali. Ili uweze kupona mapema unahitaji kuupumzisha mwili kwa kiasi cha kutosha ili upone vyema.

3. Fuata maelekezo

Kutokana na majeraha uliyoyapata daktari anaweza kukataza usile au sifanye kitu fulani lakini wewe hutaki; je unafikiri utaweza kupona mapema?

Watu wengi hukatazwa vitu kama vile pombe au kazi ngumu mara wapatao majeraha, lakini ni wachache ndiyo wanaoheshimu hili.

Ni lazima ufuate ushauri wa daktari ikiwa unataka kupona mapema.

4. Kunywa maji mengi

Maji huchukua takriban asilimia 70 ya mwili wa binadamu. Kunywa maji mengi uwapo na majeraha kutakuwezesha kupona majeraha yako mapema.

Maji huboresha kinga mwili, huboresha misuli pamoja na viungio (joints) mbalimbali hivyo kukuwezesha kupona majeraha mapema.

5. Ogea maji ya baridi

Tafiti mbalimbali zilizofanywa zimeonyesha kuwa kuna manufaa makubwa ya kuogea maji ya baridi. Manufaa haya pia yapo kwa mtu aliyepata majeraha.

Kuogea maji ya baridi kutasababisha mzunguko mzuri wa damu, hivyo viini lishe na tiba vitasafirishwa vyema kwenda kuponya majeraha; pia maji baridi hupunguza maumivu ya

vidonda au majeraha.

Kwa hakika lishe bora ni tiba ya maradhi takriban yote. Katika makala hii umeona jinsi lishe bora pamoja na kuzingatia kanuni chache za msingi za afya kunaweza kukusaidia kupona majeraha mapema.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25128>