Hebreo 9:22 At ayon sa kautusan na halos ang lahat ng bagay ay nalilinis sa pamamagitan ng dugo. Kung walang pagkabuhos ng dugo, walang kapatawaran.

Juan 1:7 Siya ay naparitong isang saksi na magpatotoo patungkol sa ilaw upang ang lahat ay sumampalataya sa pamamagitan niya.

Mga Gawa 10:43 Siya ang pinatotohanan ng lahat ng mga propeta. Pinatotohanan nila na ang bawat sumasampalataya sa kaniya ay magkakamit ng kapatawaran sa mga kasalanan sa pamamagitan ng kaniyang pangalan.

Ang Salita ng Diyos (SND)
Copyright © 1998 by Bibles International

ACTION Philippines

MATI BAPTIST HOSPITAL
CHANGES
Alang sa Maayong Panglawas ug Kinabuhi

Sipon at Ubo

Book 1

Sipon at Ubo

Ang sipion ay madaling makahawa sa pamagitan ng "germs" na dala ng hangin. Ang pagsinga o paghatseng ang isa sa mga dahilan para kumalat ang "germs."

Kaya dapat na umiwas ang lahat ng may sipon sa mga tao lalo na't sa tuwing hahatseng, at dapat magtakip ng bibig.

Mga paraan para gamutin:

- Hindi masyadong kailangan ang gamot. Pahinga lang ang kailangan. Uminom ng maraming tubig at mas maganda kung merong kalamansi.
- Kapag kumakati ang lalamunan magmumog lang ng tubig na may konting asin at medyo mainit.
- Sa baradong ilong, pausukan lang ang ilong.
- Kung may sinat punasan ng malamig na tubig.

Pagkontrol sa TB:

1. Alamin at gamutin kung sino ang may TB.
2. Kapag ang ubo ay mahigit sa 1 linggo na, magpakonsulta at magpagamot sa doktor.
3. Ang pagtuturo sa tamang pangangatawan sa barangay o komunidad ay kinakailangan para maiwasan ang sakit na ito.

Kailan dapat magpakonsulta sa Doktor?

1. Kung ikaw ay mayrong ubo na matagal-tagal na ng mahigit 2 linggo.
2. Madalas ay sumasakit ang dibdib.
3. Pagsuska ng dugo.
4. Kung madalas ay may lagnat at ubo na may kasamang plema.
5. Kung humihinga ng malakas ay sumasakit ang dibdib.

Sinisabi Ang Biblia

1 Kay Timoteo 1:15 Narito ang isang mapagkakatiwalaang pananalita at karapat-dapat na lubos na tanggapin: Si Cristo Jesus ay naparito sa sanlibutan upang iligtas ang mga makasalanan. At ako ang pinakapusakal sa mga makasalanan.

1 Mga Taga-Corinto 15:3 Ito ay sapagkat ibinigay ko na nga sa inyo nang una pa lamang ang akin ding tinanggap, na si Cristo ay namatay para sa ating mga kasalanan ayon sa mga kasulatan. 4Siya rin ay inilibing at siya ay ibinangon sa ikatlong araw ayon sa mga kasulatan.

Nakamamatay ito sa mga matatanda na at sa mga sanggol lalo na't kulang sa tamang pagkain.

Ang TB

Ang TB ay napapagaling o nagagamot. Hindi ito dumadapo kundi sa pamamagitan ng "hawa" o paglipat galing sa ibang tao. Ang palatandaan ng taong grabe na ang kanyang sakit, ay kung sa tuwing sya'y umuubo ay parang nasusuka, ito ay makakahawa sa mga tao sa kanyang paligid.

Mga dahilan ng TB:

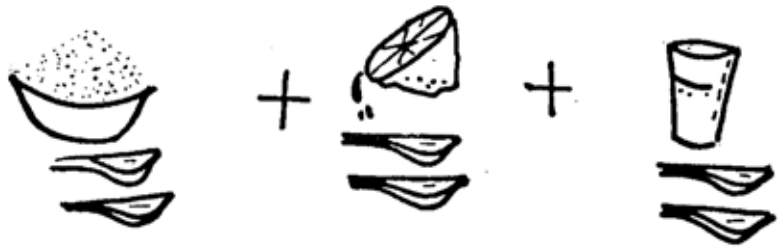
1. Madalas na inuubo
2. "Dry cough" na may kasamang plema
3. Madalas na nilalagnat lalo na sa hapon
4. Pamamayat
5. Pinagpapawisan sa gabi
6. Pagod at panghihina ng katawan
7. Sumusuka ng dugo

Paano iiwasan o susugpuin ang TB?

1. Ang taong may TB ay kailangan magpagamotnito sa loob ng 6 na buwan hanggang 1 taon. Hindi dapat bumaba ng 6 na buwan.
2. Takpan lagi ang bibig sa tuwing uubo.
3. Ang dura ay ilagay sa lalagayang may takip at ibaon sa lupa kasama ang lalagyan. Kung babalutin ito ng papel ay kailangan sunugin ito.
4. Ang taong may TB ay kinakailangan ihiwalay ang higaan sa karamihan. Ang kwarto ay dapat laging may sariwang hangin. Para makontrol ang "germs" o "virus" sa kwarto.
5. Kailangan pakuluan ang lahat ng gamit sa pagkain ng pamilya lalo na't may 1 miembro ng pamilya na may TB.

"Syrup" na gamot sa ubo

Asukal Kalamansi Tubig



Ganito ang dapat gawin:

Ihalo:

- 2 Kutsarang Asukal
- 2 Kutsarang Kalamansi
- 2 Kutsarang Tubig

Oras ng paggamit:

- Sa bata —1 kutsarita tuwing 2 o 3 oras
- Sa may edad — 1 kutsara tuwing 2 o 3 oras

Ang pagpapausok sa ilong ay epektibo sa pagpapalambot sa ubo. Gawin ito sa loob ng 15-20 minuto 3 beses sa 1 araw. Magpakulo ng tubig sa kaldero. Magtupi ng karton o papel at butasan sa dulo. Itapat sa ilong ang singaw ng kumukulong tubig.

Lagnat o Trangkaso

Naguumpisa ang lagnat sa sipon, pangangati ng lalamunan at ubo. Ang lagnat biglang tataas. Madalas mataas ang lagnat sa araw at lalo pang tataas pagsapit ng hapon. Sumasakit ang ulo, kalamnan, at kasu-kasuan. Umaabot sa 3 hanggang 5 araw ang lagnat at dahan-dahan itong mawawala.

Ang "flu" ay hindi grabeng sakit maliban sa mga bata. Ang 1 matanda na ay pwedeng mamatay sa kumplikasyon ng "flu." Ang "flu" ay natatapos o gumagaling sa loob ng 1 linggo.

Kumplikasyon ng ubo at flu

Kung ang sipon ay malagkit at dilaw at sumasakit ang ulo baka sakaling may "sinusitis."

Kung ang plema na lumalabas kapag umuubo ay dilaw malamang may "bronchitis."

Kung ang lagnat ay pabalik-balik at patuloy na tumataas. Mabilis ang paghinga. Ang plema ay dilaw o berde o parang kalawang ang kulay. Masakit ang dibdib. Ito ay tanda ng "pneumonia."

Pneumonia

Ang "pneumonia" ay impeksyon baga na biglang umaatake ang lagnat ay napakataas.

Sa umpisa matigas ang ubo at sumasakit ang dibdib hanggang sa ang plema ay lumambot at pwede nang ilabas.

Ang plema'y konti lang at ang kulay ay nagbabago mula puti at nagiging dilaw. Minsan ay may kasamang dugo.

Gumagaling ito mula 2 hanggang 4 na linggo.