**Тұмау мен жіті респираторлық вирустық жұқпаның алдын алу.**

Өз өмірінде бір де бір рет тұмаумен ауырмаған адам кездеспес, сондықтан оның белгілері баршаға таныс.Тұмау науқас адамнан дені сау адамға, үлкенге болсын, балаға болсын оңай жұғады.

Аурулардың ішінде - жіті респираторлық жұқпалар мен тұмау аурушаңдығы бірінші орында тұр. Аурушаңдық кеңінен таралады, індет түрінде байқалып, тұрғындардың аурушаңдыққа бейімді бірқатар тобын қамтиды, ол елеулі әлеуметтік және медициналық проблемалар тудыруы мүмкін. Тұмау мен жіті респираторлық вирустық жұқпалардың үлесі барлық жұқпалы аурушаңдықтың 90-95% құрайды.

Бұл аурумен адамдардың бәрі ауырады, тек біреулер жиі, біреулер сирек ауырады. ЖРВИдің таралуы қыста жиірек (вирустар бұл кезде белсендірек), жазда-сирегірек.  
 Тұмаудың тез таралуына, оның жасырын кезеңінің қысқалығы, ауа-тамшы арқылы жұғуы, қабылдау қасиетінің жоғары болуы, сондай-ак, халықтың әлеуметтік жағдайы да ықпал етеді.

Тұмау - жұқпалы ауру, ол дене қызуының көтерілуімен, қысқа мерзімді қалтырауымен, мұрынның бітелуі мен жөтел пайда болуымен, ағзаның уыттануымен және жоғарғы тыныс алу жолдарының сілемей қабығының кабынуымен сипатталады

Науқас адам жұқпаның көзі мен сақталу қоры болып табылады. Вирус қоршаған ортаға сөйлегенде, жөтелгенде және түшкіргенде сілекей, қақырық арқылы таралады. сондықтан түшкірген, жөтелген және сөйлескен кезде сілекей немесе мұрын шырышының тамшыларымен бірге ауаға түседі. Сонымен, тұмауды тек науқас адамнан ғана жұқтырып алуға болады.Сондай-ақ, тұрмыстық жолмен, яғни вирус жұққан күнделікті пайдаланатын заттар арқылы да жұғу мүмкіндігі жоққа шығарылмайды.

Адамдар үшін тұмау аурушаңдығы көптеген асқынуларымен қауіпті. Ауыр және асқынған түрлері барлық адамдарға тән, бірақта көбінесе балалар, егде адамдар, өкпе және жүрек-қан тамыры жүесінің созылмалы түрімен ауыратын адамдарда жиі тіркеледі.

Тұмау және жіті респираторлық вирустық жұқпалы аурушаңдықтан сақтану үшін алдағы індеттік кезеңге дер кезінде әзір болған жөн.  
Жалпы тұмау мен жіті респираторлық вирустық жұқпалы аурушаңдықтың алдын алу бойынша негізгі 2 әдісі белгілі, олар спецификалық және спецификалық емес.  
Спецификалық әдіске екпе егу жатады, ол тұмаудың алдын алу әдісінің ең негізгісі болып есептеледі. Адамның ағзасына жұқпа агентінің бөлігін енгізу арқылы ағзаны қорғаныс денелерін (антиденелер) бөліп шығаруға ықпал етеді, соның нәтижесінде вирустардың көбеюі мен жасушалардың зақымдалуы төмендей түседі.  
 Қазақстан Республикасында тұмауға қарсы екпелер ҚР аумағында пайдалануға рұқсат етілген және тіркелген екпелермен жасалады.

Уақытында жасалаған егудің тиімділігі, спецификалық емес дәрі-дәрмектерге қарағанда екі есе жоғары, сондай-ақ, кері әсердің жиілігінің төмендігімен ерекшеленеді.

Спецификалық емес әдістерге, иммундық жүйенің қызметін қалыптастыруға араналған дәрі-дәрмектер мен емшаралар жатады.  
 Тұмау мен жіті респираторлық вирустық жұқпалы аурушаңдықтың алдын алу үшін, сондай-ақ, аурудың алғашқы белгілері біліне бастаған кезде, келесі қарапайым ұсыныстарды орындау керек:

* Аскорбин қышқылы мен поливитаминдерді қабылдау;
* Науқас адамды жеке бөлмеге оқшаулау:
* Науқас адамды күтуші және қарым-қатынаста болатын тұлғалар (тек ауруханада ғана емес, үйде де) төрт қабатты бетперде (маска) киюі керек;
* Науқас адамның жеке ыдысы, күнделікті қолданылатын заттары, төсек жабдықтары болуы қажет;
* Бөлмені жиі желдетіп, күнделікті ылғалды жинау жүргізген жөн;
* Тұмаудың алғашқы белгілері біліне бастағаннан соң, төсек тәртібін сақтап, жылы дәрумендік сусындарды: итмұрынның тұнбасын, қара және қызыл қарақаттан, құлпынайдан, таңқұрайдан жасалған сусындар, лимонмен, балмен шәй ішу керек;
* Аурушаңдықтың алдын алу және жұқпаның таралуына жол бермеу мақсатында мектеп және мектеп алды мекемелеріне науқас баланы жібермеу үшін, ата-аналар балаларының денсаулығын күнделікті мұқият қадағалап отыруы тиіс, мектепке барар алдында дене қызуын өлшеп, ал ағзаның уыттануы немесе жоғарғы тыныс алу жолдарының кабынуы, дене қызуының көтерілуі байқалған жағдайда, дәрігер кеңесіне жүгініп, баланы үйде қалдырып, дәрігерді үйге шақыру керек;
* Қолды жиі сабындап жуу керек, өйткені вирус есіктің тұтқасы, күнделікті қолданылатын заттар арқылы, науқас адамнан сау адамның қолына жұғып, мұрын, ауыз қуысы, көз арқылы ағзаға түсүі мүмкін;
* Аурушаңдықтың деңгейі күрт көтерілген кезеңде, сау адамдар 0,25% оксалин майын үйден далаға шығар алдында күніне 2-3 рет қолдану керек;
* Тұмау аурушаңдығының алдын алу мақсатында, лекоцитарлық интерферонды 0,25 мл. немесе танаудың әр қуысына шашыратқыш аркылы 5 тамшыдан тәулігіне 2 рет тамызу керек:

Қорытындылай келе кез-келген респираторлық жұқпалы аурушаңдық науқас адамның тек өзіне ғана емес, оны қоршаған адамдардың да денсаулығына айтарлықтай зиян келтіреді, сондықтан оны емдеп, жазғаннан көрі, оның алдын алу әлдеқайда жеңіл және тиімді!

Алдын алу шараларын орындап, деніңіз әрқашан да сау болсын!

ШЖҚ "Павлодар облыстық балалар ауруханасы" КМК

қабылдау бөлімшесінің педиатр-дәрігері Жанболатова Н.Қ.