**Ата-аналарға кеңес**

**ЖРВИ яғни «жіті респираторлы вирусты инфекция»**ауруларына тұмау және жоғарғы тыныс жолдарын зақымдайтын бірнеше аурулар түрлері жатады. Оларға тұмаудан басқа парагрипп, аденовирсты, риновирусты т.б. көптеген вирусты жұқпалар жатады.

Бұл аурулардың  қоздырғыштары әртүрлі вирустар (А,В,С) және олар әлемде кең таралған. Әрбір ересек адам кем дегенде жылына 2 рет, оқушылар 3 рет, мектеп жасына дейінгі балалар, 6 ретке дейін тұмау  немесе ЖРВИ мен аурады екен. Біздің жерлерде тұмаудың бас көтеруі суық түскен кезде қыс айларында басталып, кейде көктемге дейін созылуы мүмкін.

Тұмау, жіті вирусті инфекциялар тыныс жолдарының зақымдануымен және ағзаның улануымен көрінетін ауру. Тұмау вирусі ауа арқылы  науқас адам жөтелгенде, түшкіргенде, сөйлегенде қоршаған ортаға таратылып сау адамдарға жұғады,әсіресе жұғу  мүмкіндігі бастапқы күндері өте жоғары. Жас балалар мен жүкті әйелдер және қарт адамдар немесе созылмалы ауруы бар адамдар үшін тұмау өте қауыпті. Өйткені бұл адамдарда тұмау ауыр түрде өтеді және асқынуларға әкеліп соқтырады. Ауырғандардың 10-15% асқынуға шалдығады ең жиі кездесетін асқынулар: өкпенің қабынуы, отит,гайморит, менингит.

**Тұмау мен ЖРВИ клиникасы кенеттен басталады** дене қызуының көтерілуімен 38-39С-ға дейін, әлсіздену, бас ауырып адам дел-сал күйде болады, сонымен қатар құрғақ жөтел, тамақтың жыбырлауы, дауыстың қарлығуы кеуденің ашып ауруы. Егер ауырған адам дер кезінде емделсе тұмаудан 5-7 күн ішінде айығып кетуге болады. Тұмаудың жеңіл және орташа ауыр түрлерін участкелік дәрігер немесе отбасылық дәрігердің бақылауымен үйде емделеді, ал ауыр және асқынған түрлері  біздің жұқпалы аурулар ауруханасында емделеді. Ең негізгі міндетті шарт науқасты оқшаулау, жеке басының гигиеналық тәртібін сақтау. Әр адам тұмау кезеңінде бетперде (маска) тағып жүргені дұрыс.Науқас адам тұмау басталысымен міндетті түрде дәрігерге қарану керек.

Тұмаудың алдын алу жолдары: тұмау басталар алдына 1-2 ай бұрын тұмауға қарсы вакцинация алу керек.  **Тұмадың алдын алу үшін** 0.25%-0,5% оксалин майын күніне 2-3 рет мұрын ішіне жағу керек.

«Ремантадин»  деген дәріні 1таблеткадан күніне 1рет тұмаудың алдын алу үшін қолданса, ал емделген жағдайда: 1-ші күн 6 таблетканы 3рет яғни 2 таблеткадан  3рет, 2-ші күн 5 таблеткасын  3рет,3-ші күні 4таблетканы 2рет  ішу керек, бұл дәрілерді аурудың алғашқы күнінен бастап қолданса емдік әсері өте жоғары болады.Құрамында С және Р витаминдері бар сұйықтарды итмұрын тұнбасын,бал қосылған шай,сүт, жеміс-жидектерден жасалған сусындар(компоттар), әртүрлі жеміс шырындарын көп мөлшерде жылы күйінде ішу керек, лимонды көбірек қолданған жөн. Соңғы кездері вирусқа қарсы шыққан тамифлю, реленза атты дәрілерін де қолдануға болады. Пияз, сарымсақты  (чеснок)  тамаққа молырақ қосу керек. Тұмау кезінде антибиотиктерді қолдануға болмайды өйткені олар вирусқа қарсы әсер етпейді, керсінше вирусқа қарсы күресті азайтып, ағзаның қорғаныс жүйесін (иммунитет) әлсіретеді.