**Ата- аналарға ақыл-кеңес**

**Тақырыбы: " Тұмау мен ЖРВИ алдын алу"**

Кез — келген ата-ананың қалауы баласын әлемдегі барлық адамдардан қорғауқиындықтар мен аурулар. Балалардағы тұмаудың алдын алу үшін ауыр жағдай қажет емес немесе өте қымбат іс-шаралар, өйткені ол негізінен вакцинацияны қамтиды, жалпы гигиена мен салауатты өмір салтын ұстану. Және ол ең жақсы төлейді маңызды нәрсе — бұл сіздің балаларыңыздың денсаулығы.

**Тұмау дегеніміз не? Тұмау** – бұл жоғарғы және жоғарғы бөліктерге әсер етуі мүмкін жедел вирустық ауру. Төменгі тыныс жолдары, негізінен адамнан адамға беріледі ауа тамшылары арқылы, сондай-ақ мұрынды жабатын қолдар арқылы және түшкіру және жөтелу кезінде ауыз. Үнемі өзгеріп отыратын вирус тудыратын тұмау келесідей респираторлық ауру, ғалымдар вирустың 200-ден астам түрін анықтайды -тұмау және ЖРВИ қоздырғыштары. Тұмау әртүрлі жолдармен жүруі мүмкін және мыналарды тудыруы мүмкін асқынулар. Сарапшылар асқынулардың екі түрін ажыратады: олар өкпе жақтары (өкпе) және басқа мүшелерден көрінеді. Егер біріншісі пневмония мен ринитпен қауіпті, екінші түрі асқынулар тудыруы мүмкін токсикалық-аллергиялық шокқа дейін бірқатар ауыр аурулар. Сондықтан тұмау немесе ЖРВИ-ны ауырлатуға болмайды. Бұл ауруларды емдеу қажет алғашқы белгілер пайда болған кезде бастаңыз. **Тұмаудың алғашқы белгілері пайда болған кезде :** дереу дәрігерге үйге қоңырау шалыңыз. Ешқандай жағдайда сіз тұмауға шыдай алмайсыз және өзін-өзі емдеу. Ауру үй пайда болған кезде оны орындау керекбасқа отбасы мүшелерінің тұмаумен ауыруын болдырмауға арналған бірқатар шаралар. Кез келген дезинфекциялау құралдарын қолдана отырып дымқыл тазалау бөлмені дезинфекциялайды. Кірді дезинфекциялау жуу арқылы қамтамасыз етіледі. Бөлмелердегі ауаны тазарту жиі желдету арқылы жүзеге асырылады. Тұмаудың алдын алу шарасы ағзаның қорғанысын нығайту болып табылады – қатаю, дұрыс тамақтану, витаминдер қабылдау және т. б. ең тиімді алдын алу әдісі-вакцинация, бұл қауіпті айтарлықтай төмендетеді аурудың пайда болуы, сондай-ақ тұмаудың ауыр түрлері мен асқынуларының дамуы. Тұмауды қалай емдеуге болады: симптоматикалық терапия көп жағдайда тұмауды емдеу денеге көмектесуге негізделген вирусты өз бетіңізше жеңіңіз. Тұмауды температурада қалай емдеуге болады, бас ауырсыну және басқа жағымсыз белгілер?

Бас ауруы кезінде ибупрофен (Нурофен) сияқты препараттар көрсетілген, Парацетамолмұрыннан су ағу, тыныс алу жолдарының бітелуі белсенді және мұрын-жұтқыншақты сулы-тұзды ерітіндімен жиі жуу, содан кейін көрсеткіштер жергілікті вазоконстрикторлы препараттарды қолданады (Називин, Нафтизин және т.б.). Науқас жақсы төзімді болса, температураны 38,2°C дейін төмендету ұсынылмайды гипертермия, ұстамалар мен басқа асқынулардың қаупі жоқ.

Жоғарыда-әл-ауқат азайту үшін Парацетамол, Ибупрофен қолданылады.

Жөтелді жеңілдету және қақырықты жоюды жақсарту үшін дәрі қолданылады муколитикалық препараттар (Лазолван және аналогтар, Амбробексал, Бромгексин және т.б.). Препаратты таңдауды дәрігер симптоматология негізінде жүзеге асырады. Тамақтың ауыруы мен қабынуын сода ерітіндісін қолдану арқылы шаю арқылы жоюға болады азық-түлік, түймедақ, календула отвары, фурациллин және басқа да жергілікті препараттар жұмсартатын және антисептикалық әсері бар әрекеттер. Аралас құралдар (Антигриппин, Террафлю, Колдрекс және т. б.) олар медициналық препараттарға жатады. Көп жағдайда әсер ол антипиретикалық және анальгетиктердің әсерінен қол жеткізіледі (Парацетамол, ибупрофен), антигистамин (ісінуді азайтады шырышты және тыныс алу жолдары) және С дәрумені ыстық ішіңіз.

**Ішу режимі**

Ауру кезінде терлеудің жоғарылауы байқалады, бұл мүмкін дегидратацияға әкеледі. Сондықтан су-тұзды сақтау үшін баланс, мол сусын ішу керек (шөп шайлары, шырындар, жеміс сусындары, итмұрын сорпасы, лимон бал қосылған шай.)

**Төсек демалысы**

Ауруды аяққа беру мүмкін емес, сондықтан осы кезеңде оны сақтау керек төсек демалысы және көбірек ұйықтау. Бірақ аурудың себеп емес екенін ұмытпаңыз теледидар көруге немесе компьютерге уақыт бөлу.

**Егер бала ауырса:**

Өз күшіңізге үміт артпаңыз-бұл баланың денсаулығы мен өміріне қауіпті. Дәрігерді шақырыңыз - тек ол дұрыс диагноз қойып, тағайындай алады тиімді емдеу курсын.