**«Балбөбек» шағын орталық**

**Тақырып: «Тұмаудың алдын -алу»**

**ЖРВИ, тұмаудың алдын алу**

ЖРВИ және тұмау – кез келген адамның өмірінде кездесетін ауру. Кейбір адамдар бұл аурудың  қауіптілігін елемейді, "құс" және "шошқа" тұмауынан үрейленгенде ЖРВИ мен тұмаудың әлдеқайда қауіпті сырқат екендігін ұмытып кетеді. Сондықтан, тақырыптың ауқымдылығына қарамастан, ең қажетті және өзекті ақпаратты ғана ұсына отырып, аталмыш ауруға бүкіл мақаланы арнауды шештім.

**Тұмау дегеніміз не?**

Тұмау – бұл тыныс алу жүйесін зақымдайтын жедел вирустық ауру. Тұмау ЖРА – жедел респираторлы аурулардың, дәлірек айтсақ, ЖРВИ – жедел респираторлық вирустық инфекциялардың санатына кіреді.

Тұмау иммунитеттің әлсіреуі мен салқын тиюден пайда болмайды, оған ерекше вирус – тұмау вирусы себепкер болып табылады. Оның ерекшелігі өзгергіштігімен сипатталады. Медицинада сипатталған тұмаудың үш түрі (А, В және С) кезектесуімен қатар, олар өз құрылымын өзгерте алады. Сондықтан жыл сайын індет кезінде біздің иммундық жүйе жаңа микроорганизмдермен кездеседі және бұл олармен күресуді қиындатады.

**Қалай жұғады?**

Тұмаудың жұқтыру көзі ауру адам және тек сирек жағдайларда ғана шошқалар мен құстар сияқты кейбір жануарлар болып табылады.

Тұмау ауа - тамшы жолдары арқылы жұғады. Науқас адам тыныс алғанда, жөтелгенде, түшкіргенде, ауаға тарайтын қақырық пен мұрыннан бөлінген шырыштан айналада ауру жұқтырылған "бұлт" пайда болады. Бұларды жұту – сау адамның ағзасына тұмау вирусының ену жолы.

Ауру жұқтырылған "бұлт" біртіндеп қоршаған заттарға қонады. Өкінішке орай, тұмау вирусы тұрақты және сыртқы ортада бірнеше сағат бойы өз белсенділігін сақтай алады. Вирус жұққан тұрмыстық заттардың қасынан өтіп бара жатып немесе оларды пайдалана отырып, біз еріксіз, адамның тыныс алу жүйесіне түсуі мүмкін зарарлы бөлшектерді ауаға қайта көтереміз. Бұл тұмаудың ауа - шаң жолымен жұғуының көрінісі.

**Тұмаудың белгілері қандай?**

Тұмаудың белгілері адамдардың көпшілігіне аян, дегенмен, осындай маңызды ақпаратты қайталау артық болмайды деп ойлаймыз.

Жасырын, инкубациялық кезең – 5 - 6 сағаттан 3 тәулікке дейін созылады. Осы уақыттың аралығында вирус ауыз бен мұрынның шырышты қабықтары арқылы ағзаға еніп үлгереді, ал иммундық жүйе сол уақытта оған кедергі жасауға әрекет жасайды. Инкубациялық кезеңнің ұзақтығы вирустың түріне, адамның иммундық жүйесінің жағдайына байланысты. Инкубациялық кезеңнен кейін аурудың мынандай белгілері пайда болады:

1. Тұмау, мұрынның бітелуі, түшкіру, тамақтың жыбырлауы сияқты аурудың бастапқы белгілері.
2. Әлсіздік, сырқырап ауыру.
3. Аурудың алғашқы сағаттарында температура көтеріледі. Тұмауға 40°С дейін және тіпті одан да жоғары температуралы қатты қызба тән.
4. Кейінірек өнімсіз, құрғақ жөтел пайда болады, ол бірте - бірте ылғалды, қақырық бөлінетін жөтелге айналады.

**Тұмаудың асқынулары**

Тұмау – өздігінен жағымсыз ауру, дегенмен оның иммундық жүйесі әлсіз қарт адамдар мен балалар емделмегенде немесе сәйкессіз ем қолданғанда, режим бұзылған кезде дамитын асқынулары өте қауіпті.

1. Бронх қабынуы: ауру басталғаннан кейінгі бір аптаның ішінде жөтел басыла қоймайды, көп мөлшерде іріңді (сары, жасыл, сұр) қақырық бөлінеді.
2. Пневмония – вируспен зақымдалған шырышты қабық арқылы кірген бактериялардың салдарынан туындаған өкпе тінінің қабынуы. Сырқат азапты жөтелмен, науқастың жалпы жағдайының нашарлауымен, температурасының көтерілуімен сипатталады. Кейде пневмонияның өліммен аяқталатын аса ауыр түрі дамуы мүмкін.
3. Менингит және энцефалит – ми мен ми қабығының ауыр қабыну аурулары. Ауру көбінесе балаларға тән – ересектерде мұндай асқынулар өте сирек дамиды. Менингит пен энцефалит өте ауыр өтеді, қарқынды емдеуді қажет етеді және қайғылы аяқталауы да мүмкін.
4. Селкілдек ұстамалар – орталық жүйке жүйесінің зақымдануының белгісі болуы мүмкін.
5. Галлюцинациялы психоздар – ми қызметінің бұзылуымен сипатталатын ауыр интоксикацияның белгісі болып табылады.

**Тұмауды емдеудің жолдары**

Тұмаудан емделіп жүрген науқасқа тыныштық талап етіледі – көбірек жату ұсынылады. Әдеттегі белсенділіктен (дағдылы еңбек қызметінен) бас тарту керек. Өйткені, ол аурудың асқынуына себепкер болуы мүмкін.

Тұмау кезінде негізгі емдеу жолы – симптомдық емдеу. Симптомдық емдеу кезінде тағайындалатын дәрі - дәрмектер:

- жасын ескере отырып қызуды басатын дәрі - дәрмектер тағайындалады;

- С дәрумені;

- көбірек су ішу;

- қақырық түсіретін, жөтелге қарсы дәрілер: мия, жалбызтікен препараттары, мукалтин, бронхолитин және т.б. дәрі - дәрмектер;

- мұрын тамшылары тағайындалады. Олар мұрынның шырышты қабығының ісінуін жояды, тыныс алуды жеңілдетеді, гаймориттің дамуына жол бермейді.

**Тұмаудың алдын алу**

Тұмаудың алдын алу пайда болған ауруды емдеуге қарағанда әлдеқайда тиімдірек. Тұмаудың алдын алуға бағытталған шараларды жыл бойы сақтаған жөн: дұрыс тамақтану, шынығу иммунитетті арттырып, тұмауға қарсы тұрудың оңтайлы амалдары.

Вакциналау – тұмаудың алдын алудың негізгі медициналық әдісі. Вакцинаны індет басталғанға дейін 1 - 3 ай бұрын егеді.

Мақта - дәке таңғышын тағып жүру вирустың тыныс алу жолдарына түсуіне кедергі тудырады.

Полидәрумендер мен С дәруменін қабылдау керек.

Ауыз қуысындағы микроорганизмдердің санын азайту үшін сарымсақты күнделікті пайдалану қажет.

Мұрынды шаю – әсіресе жұмыстан, мектептен, қоғамдық көліктерден шыққаннан кейін мұрынды жуып-шаю өте маңызды.

Індет кезінде адамдар көп шоғырланатын жерлерден аулақ болу.

Үйді үнемі ылғалды тазалап отыру қажет.

Мұрын қуысына ұдайы оксолин майын жағып отыру керек, әсіресе халық көп жиналатын орындарға барар алдында.

Тұмау індетінің басталуымен интерферон және интерферонның индукторлары, кейбір вирусқа қарсы дәрі – дәрмектер қолданылады.

Тұмау – ауыр және қауіпті дерт. Алайда, күз бен қыс мезгілдерінің басталуынан қорқып, үрейленбеңіздер: салауатты өмір салты тұмаудың алдын алуға көмектеседі. Дендеріңіз сау болсын!