**«Тұмаудың алдын алу»**

**кеңес беру**

Тұмау – бұл тыныс алу жүйесін зақымдайтын жедел вирустық ауру.

Бұл ЖРВИ – жедел респираторлық вирустық инфекциялардың санатына кіреді. Негізінен 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. Тұмаудың жұқтыру көзі ауру адам және тек сирек жағдайларда ғана шошқалар мен құстар сияқты кейбір жануарлар болып табылады. Ауа - тамшы жолдары арқылы жұғады.  Жасырын, инкубациялық кезең – 5 - 6 сағаттан 3 тәулікке дейін созылады. Осы уақыт 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. Тұмау, мұрынның бітелуі, түшкіру, тамақтың жыбырлауы сияқты аурудың бастапқы белгілері. Әлсіздік, сырқырап ауру. Аурудың алғашқы сағаттарында температура көтеріледі. Тұмауға 40°С дейін және тіпті одан да жоғары температуралы қатты қызба тән. Кейінірек өнімсіз, құрғақ жөтел пайда болады, ол бірте - бірте ылғалды, қақырық бөлінетін жөтелге айналады. Көп адамдар мұны зиянсыз ауру, әрбір адам ауыратын және қорқынышты ештеңе жоқ деп түсінеді. Бірақ шын мәнінде тұмау – бұл ең көп асқынулары бар ауру!  Тұмаудың кең тараған асқынуы өкпенің қабынуы– пневмония болып табылады. Тұмаудан кейін жиі пайда болатын басқа да қайталанатын бактериялы инфекциялар: отит (құлақтың қабынуы) гайморит және басқалар. Сонымен қатар, ол жүрек-қантамыр жүйесінің жұмысына үлкен әсер етеді. Жүрек аурулары бар адамдарда миокардит (жүрек бұлшықетінің қабынуы) және перикардит (жүрек қабықшасының қабынуы) дамуы мүмкін, бұл өз кезегінде жүректің жетіспеушілігіне әкелуі мүмкін.  Аурудың алдын-алудың бірден бір жолы –тұмауға қарсы екпе алу. Қарсы вакцинаны жергілікті емханадан ала алады. Облыстық денсаулық сақтау басқармасынан аудан бойынша биыл 3 мың дана вакцина бөлінді. Бұл тегін вакцинаны медицина қызметкерлері, медициналық ұйымдарда медициналық бақылауға жататын балалар, алты айдан асқан көп ауыратын балалар, жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларға арналған білім беру ұйымдары, жүктіліктің екінші немесе үшінші триместрінде жүкті әйелдерді, жүрек-қантамырлық жүйесінің және тыныс алу мүшелерінің созылмалы аурулары бар есепте тұрған тұлғаларға салынады.  Тұмауға қарсы вакцинаны жергілікті емхана арқылы  ақылы негізде де алуға болады.  Тұмаудың алғашқы белгілері пайда болған кезде үйге медициналық қызметкерді шақырту керек. Дәрігердің ұсыныстарын бұлжытпай орындағаны жөн. Жөтелген, түшкірген және сіңбірген кезде аузы мен мұрнын орамалмен жабуы керек, сілекейін шашыратпаған дұрыс. Өйткені сілекей мен қақырықтың тамшылары инфекцияны жұқтырудың негізгі көздері болып табылады. Жіті тұмаудың алдын алу үшін науқастың қоршаған ортасын таза ұстауға,тұрақты түрде бөлмелерді желдету және ылғалды тазарту керек. Иммунитетті көтерудің тағы бір жолы - құрамында С витаминдері бар өнімдерді пайдалану, спортпен айналысу және организмді шынықтыру  болып табылады.