**Жіті респираторлық вирустық жұқпалардың және тұмаудың алдын алу шаралары**

Жіті респираторлық вирустық жұқпалар жер бетінде ең таралған жұқпа түрі болып саналады. Бұл топтың құрамында 200-ден аса түрлі вирустар бар, ең танымалысы – тұмау. Ал, паратұмау, аденовирус, риновирус, реовирус сияқты түрлерін көпшілік біле бермейді. Аталмыш аурулармен бәрі ауырады, тек кей адам бұл сырқатқа көп шалдықса, енді бірі керісінше, аман-сау болады, бірақ бәрі емес. Қыс мезілінде (айтқандай, дәл жыл мезгілінің осы уақытында вирустар анағұрлым белсенді) жиі болса, жазда – сирек, десе де, сақтану керек, ауырып қауіпі жоқ емес.

ЖРВЖ тудыратын вирустар эпиталды жасушалар, яғни, мұрын қуысынан өкпеге дейін тыныс алу жолдарын бітейтін жасушалар зақымдайды. ЖРВЖ белгілері барлығына айқын, осындайда ЖРВЖ-мен бірде бір рет ауырмаған адам жоқтың қасы дегенді айтсақ та жеткілікті. Алдымен, бойыңыздағы әлсіздікті сезінесіз. Тамағыңыз жыбырлап, дене қызуыңыз көтеріледі. Тұмауратып, жөтел қыса бастайды. Бұл тұмаудың белгілерін «тіпті өзімді жаман сезініп тұрмын» деген бір-ақ сөзбен жеткізе аласыз. Көбінде тұмау, жөтел, тамақтың сыздауы, өте жоғары дене температурасы, өте қатты қалтырау, ұйқы басу, жалпы әлсіздік пен тәбеттің мүлде жоғалуы берекеңізді қашырып, маза бермейді.

ЖРВЖ алды алуының ең басты шарты толығымен мүмкіндігінше анық науқастанған адаммен байланысты болдырмау болып табылады. Егер сіздің жұмыстағы әріптесіңіз кәдімгі жоғарыдағы айтқан белгілермен түшкіріп-пысқырып отырған болса, дереу оған үйге қайтып, ем алуға еңес беріңіз, ол адаммен ол сауығып кеткенінше сөйлеспеуіңіз керек. Қоғамдық көлікте жүру, театр, корпоративті мерекелерге немесе өзге де адам көп шоғырланатын жерлерге бару ЖРВЖ жұқтырудың қауіпті ықтимал орындары болып саналады. Бірақ бұл дегеніміз, сіз үйде қамалы отырып, адамдармен қарым-қатынасты үзу деген сөз емес. Сіз өз денсаулығыңызға өзіңіз жауапты екендігін сезінуіңіз қажет, иммунитетіңіздің мықты болуы, көңіл күйіңіздің жоғары болуы, бәрі-бәрі сау және бақытты өмірдің бірден-бір кепілі болмақ.

Сіз жақын туыстарыңыздан ЖРВЖ ауырып қалған кезде өзін өзі қалай ұстау туралы қарапайым ережелерді сақтауды талап етуіңіз қажет. Сырқат адам беті бері қарағанға дейін үйде отыруы маңызды. Өкінішке орай, бұл ережені бәрі, барлық жерде бұзып жатады, ал, дәл осы бұзушылқтар науқастанған адамдар санының негізгі көбеюіне әкеп соғады. Сырқат адам вирусты тасушы екендігін түсінуі қажет, дәл оның жөтелі – өзінің жеке ісі ғана емес, ол өзі кездестірген адамдарға да әсерін тигізетінін жете түсінген абзал.

Өзінің білетін барлық әдістермен иммунитетіңізді нығайтыңыз. Құрамында дәрумені бар азық-түліктерді тұтыныңыз. Табиғи дәрумендер әркезде де химиялыққа қарағанда жақсырақ.

С дәрумені лимонға қарағанда итмұрында көбірек. Киви, ащы алмалар жеңіз, әсіресе, сарымсақ пен чеснокты да жеуді ұмытпаңыз. Таза ауада демалып, көп далада жүріңіз. Егер таңғы уақытта сумен шайынамын десеңіз – тайсалмаңыз, шайыныңыз. Мүмкін болғанша жиірек басқа адамдар көп отыратын үй-жайларды желдетіп отырған жөн. Себебі, ауаның циркуляциясын күшейту вирустық бөлшектердің шоғырлануын азайтады. Сіз байқадыңыз ба, ЖРВЖ көбінде дала жылына бастаған уақытта, әйнек-терезелер ашылған мезгілде жойыла бастайды. Сол себепті де, ауа мен бөлмелерді дымқылдатып отырыңыздар. Құрғақ, ыстық батареядан шыққан ауа өкпе мен тыныс алу мүшелері үшін зиянды. Егер, дымқылдатқыш болмаса, онда суы бар үлкен тегеш немесе леген қойыңыз.

Вирус бөлшегі аса өміршең болып келеді және құрғап қалған сілеймеде бірнеше күнге дейін өмір сүруге бейімділігін сақтап қалады. Ал енді елестетіңіз, қанша тұмауратқан адам қолмен мұрындарын сүртті, содан кейін сол қолмен ақша ұстап, көлікте тұтқаларға қол тигізді. Күніне он мірте қол алыссаңыз, онда сіздің қолыңызда вирустың бөлшегі бар екендігіне кепілдік береміз. Сондықтан да, қолды жиі жуып, жеке бас гигиенасын сақтанған пәле-жаладан аман болады. Үй-жайларда, офистерде және басқа да жұмыс және оқу кабинеттерінде дымқыл таза жинауды жиірек жасап, есік тұтқаларын, сөндіргіштерді және өзге де заттарды зарарсыздандыру сүлгісімен сүртіп алу керек. Әсіресе, күнде-күнде баланың ойыншықтарын сабынды суда жуу керек.

Вирустың шоғырлануын тек ауада ғана емес, тікелей тыныс алу жолдарында да азайтуға болады. Бұл үшін үздіксіз тұз ерітіндісін мұрын ішіне тамызып, діл сондай сумен тамақ шаю керек, осылайша, жұтқыншақтағы вирустың шоғырлануын болдырмауға болады.

Науқасқа күтім жасау кезінде міндетті түрде маска кию қажет, оны төрт сағатта бір ауыстырып отыру қажет. Мәрлі маскалары жуылады және үтіктеледі. Сырқат адамға жеке ыдыс-аяқ, мүмкіндігінше оңашалауын сақтау керек. Суды көп ішу керек, айтар болсақ, тұмауы бар адам жай күндерден көрі 2-3 есе көп сұйықтық қабылдауы керек. Бұл шамадан тыс терлеуден сұйықтықты көп жоғалтумен, сондай-ақ, тұмау токсиндерін ағзадан шаюмен түсіндіріледі.

Шөп шайлары, мүкжидек морсы, жи-еміс-жидек компоттары, шырындар өте пайдалы. Алкоголь мен шылымнан бас тарту керек, себебі түтіннің бөлшектерін ішке тарту кезінде өкпе де, трахея мен бронх та қосымша соққыға ұшырап – эпитателиалды барьердің зақымдануына әкеп соғады, ал ол жерден қосымша бактериалдық жұқпа ағзаға енеді.

Сақтанудың маңызды әдістерінің бірі болып дегенмен де, тұмауға қарсы вакцинациялау қалып отыр. Денсаулық сақтаудың Халықаралық ұйымы бекітеді:

**Тұмауға қарсы вакицнациялау алдын алудың жалғыз ең тиімді әдісі болып қала бермек, ол көптеген ауруларға төтеп беріп, өлімнен аман сақтап қалады.**

**Тұмауға қарсы вакцинациялау барлық жас ерекшеліктегі топтар үшін айтарлықтай әсері бар. Вакцинация – қарт адамдар мен балалардағы тұмаумен күрестің ең үнемді тиімді әдісі.**

Тұмаудан көп заманауи вакциндер тиімді, ең дегенде үш вирусқа қарсы әсері бар. Әсіресе, ДСХҰ мамандарын ерекше атап өту керек, келесі тұрғындар санатына асқынудың жоғары қауіпі бар тұлғалар үшін вакцинациялау, айтар болсақ, медициналық қызметкерлер, мұғалімдер, полиция өкілдері, банк қызметкерлері, сатушылар – яғни, жұмыс бабында тұмау вирусын ықтимал тасушылардың көбімен сөйлесуге тура келетін адамдар;

-жиі ауыратын балалар;

-тыныс алу мүшелерінің созылмалы аурулары бар адамдар (мысалға, бронх демікпесі) және-немесе тыныс алу жүйесінде кінәраты дамып жатса;

-орталық жүйке жүйесінің сырқаттарымен немесе кінәратынығ дамуы бар;

-туа біткен немесе жүре пайда болған жүрек ақаулары, жүрек қағысының бұзылуы;

-бүйрек сырқатымен ауырса (созылмалы гломерулонефрит, жетіспеушілігі);

-қан аурулары бар емделушілер;

-эндокринологиялық сырқаты бар адамдар (қант диабеті);

-иммун тапшылығы бар тұлғалар, соның ішінде, иммун жүйесін басатын негізгі ауру бойынша ем қабылдап жатқандар;

-жабық балалар мекемесіндегі балалар.

Вакцинді қолданудың тиімділігі шамамен 70 пайызды құрайды.

Жүргізілген зерттеу жұмыстары тұмауға қарсы вакциннің әсерінде ағзаның тұмау вирусына ғана емес, басқа да ЖРВЖ қоздырғыштарға да қарсылық танытуы арта түседі.

Тұмауға қарсы екпені емханадағы екпе кабинеттерінде жасап бере алады. Екпе жасатыңыз және аман-сау болыңыз!

**Л.С. Каримова,**

**№3 ПҚА-ның**

**эпидемиолог дәрігері**