**Суық тиюді алдын алу**

 Жаз, күз өтіп, қыс лебі сезіле бастаған кезде тұмауратушылардың көбейіп кететіні ежелден белгілі. Сондықтан одан сақтана білген жөн.

             Тұмау - бұл жіті респираторлық вирустық инфекциялар (бұдан әрі - ЖРВИ) тобына кіретін тұмау вирусын тудыратын жіті ауру. Қазакстанда жыл сайын эпидемиологиялық кезеңде ЖРВИ-мен және тұмаумен 800 мыңнан 1 миллионға дейін адам ауырады. Көпшілік ішінде  тұмау мен ЖРВИ-ға жеңіл өтетін ауру ғой деп немқұрайлы қарайтындар да кездеседі, олар тұмау мен ЖРВИ дің адам ағзасының басқа органдарына әсер етіп, адам өміріне қауіпті асқынуларға ұшырататынын біле бермейді

             Тұмау, грипп (лат. Бас салу, шап беру) тыныс жолдарының вирустық ауруы. Аурудың қоздырғышы- ортомиксовирустар, олардың 3 типі: А,В,С бар. Өте жұқпалы ауру. Тұмау вирусының сыртқы қабыршағының құрамында гемаглютицин (ол Н әрпімен белгіленеді) және нейраминидаза (N әрпімен белгіленеді) болады. Олар әр түрлі факторлардың әсерінен өзгеріп, тұмау вирусының жаңа вариантын түзуі мүмкін. Кейде ол асқынып кетіп тыныс жолын, нерв жүйесін, қан тамырды, жүректі ауруға шалдықтырады. Тұмауды қоздыратын вирустар (микробтар) тыныс жолының кілегей қабығында өсіп-өнеді. Тұмау тек ауру түшкіргенде, жөтелгенде тұмау вирустары ауаға тарайды да, ауа тамшылары арқылы басқа адамдарға жұғады.  Тұмаумен ауыратындардың саны артқан сайын, тұмаудың асқынуы да өршиді, бұл – заңдылық. Бұдан кейін вирус ешқайда кетпейді, сырқаттың адам арасындағы циркуляциясы жалғаса береді. Тұмау мен ЖРВИ –лар әлеуметтік маңыздылығы, халықтың денсаулығына және елдің экономикасына келтіретін зияны жағынан басқа ауруларға қарағанда бірінші орында тұрады.

             Тұмау ұжымдық ауру, сондықтан бұл індетпен ауырған адамның өзі ғана ауырып қоймай, қоршаған ортаға, айналасындағы адамдарға (үйде, жұмыста, көлікте, қөпшілік орнындарында) жұқтырады. Қысқы айлардағы сырқаттанушылық шегі адамдардың, әсіресе балалардың, жұмыс орындарында, мектептерде, балабақшаларда және қоғамдық көлікте тығыз байланыста және өте белсенді болуымен түсіндіріледі. Тұмау вирусы ауадағы белсенділігін төрт сағатқа дейін сақтайды. Вирустар төмен температураны плюс 4°С-ге жуық температура (тұрмыстық тоңазытқыштағы жағдай) оңтайлы болып табылады, тек осы температура кезінде вирус ұзақ сақталады.

             Осымен қатар, олардың көбеюіне ыңғайлы температура – бұл адам денесінің температурасы. Сілекей мен қақырық тамшыларында болатын тұмау вирусы, осы тамшылар төсек-орында, жұмыс үстелінде, т.б. кепкен соң және оларға сіңгеннен кейін белсенділігін екі аптаға жуық, ал бөлме шаңында бес аптаға дейін сақтайды! Барлық дезинфекциялаушы құралдар тұмау вирусын тез жояды және осы құралдарды қолданып, стандартты ылғалды тазалау – үй-жайларды зарарсыздандырудың тиімді тәсілі. Бөлмелерді жиі желдетіп тұруды да ұмытпаған жөн. Жоғарғы тыныс жолдарына түскен кезде вирус жасушалардың қабықшаларын зақымдап, оның ішіне кіреді. Жасушалардың ішінде вирус тез көбейеді.

             Жұқтырылғаннан кейін алғашқы тәуліктердің аяғына қарай бір вирус ондаған триллионнан аса вирустық бөлшекті түзеді. Көбейген вирустар жоғарғы тыныс алу жолдарынан шыққаннан кейін жасушалар бұзылады.

             Тұмаудың алғашқы симптомдары – мұрынның бітелуі және тамақтың жыбырлауы осыған байланысты. Жасушалардан шыққаннан кейін кейбір вирустар қанға өтеді және қанмен бірге ары қарай бүкіл организмге таралады. Және де қан тамырларын және ішкі органдарды зақымдайды. Қан тамырларының өте анық байқалатын өзгерістері өкпеде және мида байқалады. Тұмау вирусы адам ағзасының иммунитетін төмендетеді. Инкубациялық кезең бірнеше сағаттан бастап 2-3 күнге дейін созылады. Тұмаудың жеңіл түрімен ауыру ұзақтығы – бір апта. Дене қызуының 40 градусқа дейін көтерілуі, қалтырау, әлсіздік, көз қарығу, буынның және бұлшық еттің, бастың және тамақтың ауыруы, жөтелу, мұрынның бітелуі аурудың негізгі белгілері болып табылады. Тұмаудың асқынуларына құлақ, тамақ, мұрын аурулары, жүйке жүйесіне байланысты асқынулар, сондай-ақ созылмалы аурулардың: жүрек-қан-тамырлық, өкпе, бронх тарапынан, қант диабеті және эндокриндік жүйенің басқа да ауруларының өршуі жатады. 2 жасқа дейінгі балаларда, созылмалы аурулары бар және жасы үлкен адамдарда тұмау ауыр түрде өтеді.

             Сондай-ақ, ерекше қауіптілік тобына жүкті әйелдер де жатады. ЖРВИ және тұмау жүкті әйелдердің иммунды жүйесін де, эндокриндік жүйесін де бұзуы мүмкін. Мұндай жағдайда жүкті әйелдерде әлсіздік пайда болып, ұйқысы бұзылады және созылмалы аурулары өршиді. Әдетте жүкті әйелдер тұмауға шалдыққан кезде балаға қанның жүруі күрт азаяды, осыған сәйкес бала жолдасы арқылы ұрық организміне оттек аз беріледі. Жүкті әйелдердің тұмаумен ауыруы жүктіліктің 12-аптасына дейін, яғни ұрықтың органдары мен тіндері қалыптасатын кезде өте қауіпті. Тұмаудың жүкті әйелдерге қауіптілігі – түсік тастауы немесе мерзімінен бұрын босанып қалуында.

             Сонымен қатар, шала туудың жиіленуін көрсететін нақты мәліметтер бар. Өкінішке қарай, жағдайы нашарлаған дер кезінде емдеу мекемесіне келмеген науқастарға қалыпты жағдайда жиі қолданы­латын жекелеген препараттар көмектеспеуі де мүмкін. Сондықтан өз бетінше емделуге болмайды.

             Тұмаудың басқа жіті тыныс алу органдарының вирусты инфекциясынан айырмашылығы, ауру тез басталады. Аурудың алғашқы сағаттарында-ақ адамның ыстығы қатты көтеріледі, 39 градустан асады, түшкіреді, құрғақ жөтел болады және әлсіздік, ұйқы басады, бас ауырады, көбіне маңдай және шеке тұсы ауырады, көздері қызарып, жасаурап ауырады, бұлшық еттері ауырып, сүйектері сырқырайды, кейде іш ауруы мүмкін, менингиалдық белгілер білініп, есінен айырылуы, сандырақтауы мүмкін, галлюцинация (көзіне бірдеңелер елестейді, құлағына естіледі) болып, жас балалардың аяқ-қолдары тартылып қалуы мүмкін.

             Балалар мен жүкті әйелдерді емдеу тек дәрігердің тағайындауы бойынша және дәрігердің бақылауымен жүргізілуі керек. Тұмаудың алғашқы белгілері байқалысымен дәрігерді үйге шақыру жөн. Кез келген ауруды емдегеннен гөрі, оның алдын алған дұрыс.

             Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) сырқаттанушылықты, асқынуларды және өлім-жітімді айтарлықтай азайтатын, халықты тұмаудан қорғайтын жалғыз және тиімді іс-шара ретінде тұмауға қарсы вакцинациялауды ұсынды. Шетелдік және отандық авторлардың (Исмагулов А.Т., Каральник Б.В.) мәліметтері бойынша, ұжымдарда тұмауға қарсы қыз­меткерлердің жартысынан көбін егумен қамтыған кезде тұмаумен сырқаттанушылық 5 есеге дейін төмендейді; қысқы кезеңде жастары ұлғайған қарт  адамар  арасында пневмония, миокард инфаркты және инсульт жиілігі 3 есеге дейін төмендейді. Тұмауға қарсы егілгендерде инфекция жеңіл өтеді, асқынулар мен өлім-жітім жиілігі азаяды. Сонымен, егілген пациенттер арасында егілмегендермен салыстырғанда, бронхиальды астмамен, жіті орташа отитпен ауру 3 есеге дейін сирек байқалды. Қазақстанда жыл сайын тұмауға қарсы егілушілер саны өсіп отыр. Дүние жүзінде тұмауға қарсы вакцинаның қауіпсіздігін көрсететін, жүктіліктің өтуіне және балаға теріс әсер етпейтін көптеген зерттеу жүргізілді.

             Тұмаудан сақтану үшін ЖРВИ және тұмаумен сырқаттанушылар көбейген кезде халық көп жиналған орындарда болмауға, салқын тигізіп алмауға тырысу қажет және ауа райына сәйкес киіну керек

Тұмаудың алдын алу;

-вакцина жасау;

-вакцинаны күзде жасау;

Ауырған жағдайда:

-дәрігерге қаралу;

-бетперделер тағу;

-керекті, әсіресе С дәрумендерін қабылдау;

-пияз, сарымсақты көп жеу керек;

-күніне 2 рет мұрынды сабынды сумен шаю;

-дәрігер жазып берген дәрілерден басқа, итмұрын,бүлдірген, бал қосылған шайқабылдауға болады.