

Ата—аналарға тұмау жөнінде.

Өткір респиратор - вирустық инфекциялары (ОРВИ) кең таралған инфекция болып табылады. Олар жылдар бойы эпидемиялық жарқ етулер шақырады да, барлық жерде және кез келген уақытта кездеседі, әсіресе суық мезгілде.

Өткір респиратор - вирустық инфекциялары (ОРВИ) атынан тұмауды, парагрипп, аденовирустық, риновирустық, жұқпалы инфекцияларды біріктіреді. Олар организмнің қарсы тұруын төмендетеді, өкпе қабынуларымен асқынады, қабынудың созылмалы ошақтарын іске қосады. Ауру адамның тыныс жолдарда тұрған бүкіл вирустар жөтелу, түшкіру, әңгіме барысында қоршаған ортаға таралады, содан сау адамның тыныс жолдарына түсіп, ауру шақыра көбие береді.

Тұмау – төтенше жұқпалы. Күшті интоксикациямен және жоғарғы тыныс жолдарын шел басуымен бейнеленеді.

А, В, С топтарының вирустары қоздырушы болып табылады. Ауру орман отындай тез таралады, ең алдымен үлкен адамдар ауырады, содан балалар ауыра бастайды. Индеттер тек қана қыстыгүні болады (қоршаған ортадағы төмен температурасының және адамдардың тығыздығының жанында). Тұмауға ұққыштық барлығына ортақ және өте биік.

Ауру 39-40°C температураның тез көтерілуінен басталады, бас айналып, жалпы әлсіздік сезініп, бұлшық ет және буын аурулары, кейінгі күндері жөтел, мұрынның бітелуі, тамақ аурулары басталады. Ауыр жағдайларда мұрыннан қан кетіп, құрысу, қысқа мерзімді есеңгіреу болады. Дірілдеу мерзімінің ұзақтығы 3-5 тәулік. Науқас адамның қызуы түскен соң, қалы жақсара бастайды. Аурудың мерзімінің ұзақтығы 7-10 күн. Тұмауратып тұрған науқаста 2-3 апта әлсіздік сезініп, тез шаршап, ашуланшақ болып, бас аурулары болып тұрады.

Кейде шиеленісулер болуы мүмкін: өкпе қабынуы, бронхтар, мұрын қойны, жүйке жүйесі жақтан: менингит, энцефалиттер, нервиттер, созылмалы аурулардың асқынуы.

Сақтандыру және емдеу үшін қажетті: Төсек тәртібі.

Сұйық көп ішу керек, ыстық шай ретінде, лимон қосылған шай, мүк жидек шайы, ит бүлдірген морсы, сілтілі минералды сулар.

Қызу 38°C жоғары болса парацетамол.

Аскорбин қышқылы, поливитаминдер.

Аура бастаған кезде дәрігерге көрінген жөн. Өз бетімен антибиотиктар ішуге болмайды. Вирустар антибиотиктерге сезгіш емес, антибиотиктер науқас адамның ағзасын әлсіретіп, зиянын клетіреді. Антибиотиктерді тек қана дәрігер тағайындайды, егер кедергілердің симптомдарының пайда болуы және бактериялық инфекцияның қосылуын байқаса.

Тұмау симптомдары болған жағдайда дәрігерлік жәрдемсіз қалу, баланың өмірі үшін қауіпті!

Тұмау және ЖРВИ алдын алу

Ата аналардың назарына Тұмау ауруы күзгі қолайсыз ауа райы мен қысқы салқынның ажырамас бөлігі іспетті. Осы кезеңде адамдарда тұмаурату мен жөтел, жалпы әлсіздік пен қызудың көтерілуі байқалады. Тұмау және басқа ЖРВИ (жіті респираторлық вирустық инфекция) несімен қауіпті? Тұмау және басқа да ЖРВИ жоғарғы тыныс жолдары, жүйке жүйесі, құлақ және жоғарғы тыныс органдарының зақымдануымен қауіпті. Асқынулар 3 жасқа дейінгі балалар арасында жиі кездеседі, себебі олардың иммунитеті әлі де жетілмеген және жүйке жүйесі толық қалыптаспаған. Тұмау және басқа ЖРВИ сырқаттану балалар арасында ересек адамдарға қарағанда жыл сайын 4-5 есе жоғары болады. Соның ішінде 5 жасқа дейінгі балалар арасында тұмау және ЖРВИ ауыр ағымда өтіп, асқынулар туындауы мүмкін. Респираторлы ауруларға шалдығу мүмкіндігі мектепке дейінгі балалар мекемесіне және мектепке баратын балалар арасында жоғары, себебі үлкен ұжымдарда инфекция тез таралады.

Тұмау – жоғары тыныс алу жолдары зақымдалу және уыттану белгілерімен сипатталатын жұқпалы инфекциялық ауру. Ауру адамнан сау адамға жөтелген, түшкірген кезде ауа тамшысы арқылы беріледі.

Тұмаудың белгілері мыналар - тамақ ауруы, дене қызуының көтерілуі, бас ауруы, сонымен қатар, бұлшық еттің ауруы, осыдан барып адам еңбекке уақытша жарамсыз болып қалады. А,В,С грипп вирусымен түр- түріне бөлінеді. Тұмау ауруы 5-10күнге дейін созылып қайта өрбіп асқынып кетуі мүмкін. Асқынған ауру бактериялды инфекциялармен қозып (отит,гайморит) ауруларына айналады.

Тұмау және ЖРВИ алдын алу: баланы вирустан қалай сақтауға болады?

- Вакцинация. Жылына бір рет, күз айларында, барлық жанұя мүшелерінің тұмауға қарсы вакцина алуына кеңес беріледі. Жыл сайын біздің облысымызда ақысыз түрде тұрғындардың неғұрлым әлсіз топ өкілдері: балалар үйінің, сәбилер үйінің тәрбиеленушілері, мектеп – интернат оқушылары, қарттар үйіндегі адамдар, медқызметкерлер егіледі.
- Тұмауға қарсы витаминдік профилактика балалар мен ересек адамдардың респираторлық вирустарды жұқтыруына тосқауыл болады.
- Жоғарғы тыныс жолдарының кілегей қабаты және тері жамылғысының тазалығы (тамақты шаю, мұрын қуысын шаю, қолды жиі сабындап жуу және тұрақты шомылу шаралары);
- Үйдің тазалығын сақтау – қоршаған орта әсерінен тұмау вирусы тез жойылады (тұрақты түрде бөлмелерді желдету және ылғалды тазарту, бөлме температурасын 20-24С және ылғалдылықты 30-35% аралығында ұстау);
- Көкөніс пен жеміс-жидектен тұратын толыққанды байытылған тамақ көздерін пайдалану;
- Дене шынықтырумен, спортпен айналысу және организмді шынықтыру. Егер бала сырқаттанса — не істеу керек? Ең бастысы - үйде қалыңыз. Осылайша сіз балаңызды аурудың асқынуынан сақтайсыз. Мұрын қуысына “Оксолин” майын жағыңыз — ол вирустың таралуына тосқауыл болады. Оны науқас та, сырқаттанбаған адам да пайдалануға болады. Баланы үй жағдайында өзіңіз емдемеңіз – бұл оның денсаулығы мен өміріне қауіпті. Дәрігер шақыртыңыз – себебі тек білікті маман ғана дұрыс диагноз қойып, ем-шара тағайындай алады.

Ата - аналарға кеңес

1. Баланың міндетті түрде өздігінен орындайтын жұмыстары болуы қажет. Сіз тек осы жұмыстардың орындалуын қадағалауыңыз керек.
2. Мейлі қаншалықты тиянақты әрі жылдам орындасаңызда, балаға жүктелген жұмыстарды өзіңіз орындауға тырыспаңыз.
3. Балаңызды тыңдауды үйреніңіз. Шыдамды болыңыз, балаңыздың сөзін бөліп, оның ойын өзіңіз аяқтауға тырыспаңыз және баланы асықтырмаңыз.
4. Балаңызға өз көзқарасыңызды тықпаламаңыз. Өзіңіздің нұсқаңыздың дұрыс екенін дәлелдермен түсіндіріңіз.

5. Баланың кез-келген қалауын орындауға асықпаңыз.
 6. Балаға өзінің іс әрекетін түсіндіруді үйретіңіз. Яғни бала ең алдымен ойланып содан соң ғана шешім қабылдауды үйрену керек. Ең жақсысы өзі сенімсіздік танытқан мәселелерде ата-анасымен кеңесуге болатынын білуі қажет.
 7. Баланы қоршаған әлемді танып білуге дағдылаңыз.
 8. Баланың жан-жақты дамуына қолайлы қауіпсіз жағдай жасаңыз.
 9. Баланы тым еркелетпеңіз. Онымен өзіңізбен тең дәрежедегі адам ретінде сөйлесіңіз. Есіңізде болсын сіздің сөйлеген сөзіңізді, іс әрекетіңізді балаңыз қайталайды.
 10. Балаға өз бетінше жеке басының тазалығын қадағалауды және де әр түрлі жағдайларда өзін қалай ұстау керектігін түсіндіріңіз.
 11. Жақсы іс әрекеті үшін сөзбен немесе сыйлықпен мадақтап көтермелеңіз.
 12. Бала кішкентайынан бастап ата-анасын, үлкендерді, жақындарын сыйлау керектігін білу тиіс.
 13. Ешқашанда баланың икемсіздігін күлкіге айналдырып және де қорқыныштарына күлмеңіз. Қайта керсінше баланың қорқыныштарын бірге шешіп сенімді қарым-қатынас орнатыңыз.
 14. Қаншалықты уақытыңыз аз болсада балаңыздың жан-жақты дамуына көңіл бөліңіз.
- Есіңізде болсын балаңыз сіздің ең басты байлығыңыз.