Киҙеүҙе һәм киҫкен респираторлы – вируслы инфекцияны иҫкәртеү (профилактика)

Киҫкен респираторлы-вируслы инфекциялар бөгөнгө көнгә тиклем алдан әйтеп булмаҫ мәсьәлә булып ҡала. Улар бөтә илдәрҙең халҡы һаулығына һәм иҡтисадына ҙур зыян килтерә. Киҙеү эпидемияһы осоронда халыҡтың 5 – 15% ауырый, шуларҙың 50% балалар тәшкил итә. Ҡағиҙә булараҡ, киҙеү һәм киҫкен респираторлы – вируслы инфекцияларҙың эпидемияһы йылдың һыуыҡ осоронда башлана һәм ҡапыл, тиҙ рәүештә ауырыуға еңел бирелгән кешеләр араһында тарала.

Киҫкен респираторлы – вируслы инфекциялар төркөмө

Киҫкен респираторлы-вируслы инфекциялар – был термин үҙенә күбеһенсә вируслы этиологиялы киң таралған инфекциялы ауырыуҙарҙы һыйҙыра. Тын юлдарының зарарланыуы – уларҙың дөйөм һыҙаты. Киң таралған һәм яҡшы билдәле киҫкен респираторлы – вируслы инфекциялар исемлегенә киҙеү, аденовируслы инфекция, парагрипп, риновируслы инфекция һәм башҡалар инә.

Зарарланыу барышы

Киҫкен респираторлы-вируслы инфекциялар осрағында ауырыу кеше, йәки вирусты йөрөтөүсө инфекция сығанағы була. Инфекция һөйләшеүҙә, йүткереүҙә, сөскөрөүҙә һәм тын алыуҙа һауа – тын юлы аша йоға. Киҫкен респираторлы – вируслы инфекцияларға ҡыҫҡа инкубацион осор һыҙатлы. Ауырыу йоҡҡандан алып клиник билдәләр барлыҡҡа килгәнсе 12 – 48 сәғәт үтә.

Ауырыу нисек беленә?

Киҙеү тәүге тәүлектәрҙә интоксикацияланыу билдәләре менән киҫкен башланып китә: юғары температура (38 – 40^0), көслө баш ауыртыуы, һөйәктәр, быуын һыҙлауы, хәлһеҙлек, арығанлыҡ. Ауырыуҙың 2 – 3 тәүлегенә генә тымау, ҡоро йүткереү барлыҡҡа килә. Киҙеү менән ауырыусы үҙен ныҡ насар тоя һәм шунлыҡтан 3 – 7 көн дауамында түшәктә ҡалырға мәжбүр.

Киҙеү нимә менән ҡурҡыныс?

Өҙлөгөү сифатында пневмония, отит үҫеше; йөрәк – ҡан тамырҙары һәм үҙәк нервы системалары зарарланыуы; бәләкәй балаларҙа – тамаҡ шешеүе мөмкин. Киҙеү организмдың һаҡланыу көстәрен хәлһеҙләндерә. Айырыуса ул бәләкәй балаларға һәм өлкән йәштәге кешеләргә ҡурҡыныс.

Киҙеүҙән нисек һаҡланырға?

Киҫкен респираторлы-вируслы инфекцияларҙы специфик иҫкәртеүгә бөтә илдә киҙеүҙән һаҡланыуҙың төп ысулы итеп билдәләнгән вакцинация ҡарай. Прививкалар эпидемия осороалдынан үткәрелә. Уның өсөн Рәсәй һәм шулай уҡ сит ил етештергән төрлө вакциналар ҡулланыла. ВОЗ кәңәштәренә яраҡлы рәүештә йыл һайын вакциналар яңыра.

Организмдың ныҡлығын күтәреү өсөн специфик булмаған иҫкәртеү (профилактика) сифатында А, С, В группаһы витаминдары; үҫемлек препараттары: элеутерококк һығымсаһы (экстракты), аралия һәм женьшень төнәтмәһе кеүек медикоментоз сараларҙы ҡулланырға мөмкин.

Киҙеү һәм киҫкен респираторлы – вируслы инфекцияға ҡаршы көрәштә - елләтеү, бүлмәләрҙе таҙа тотоу, шәхси гигиена ҡағиҙәләрен үтәү кеүек дөйөм гигиена саралары ҙур роль уйнай. Ауырыуҙың юғары осоронда күп кеше йыйылған сараларға бармау тәҡдим ителә.

Әгәр квартирала киҙеү менән ауырыусы барлыҡҡа килһә:

- ауырыуҙы башҡаларҙан айырым бүлмәлә урынлаштырырға;
- өйгә табипты саҡырырға;
- айырым һауыт-һаба бирергә;
- көн дауамында 5-6 тапҡыр квартираны елләтергә һәм йыйыштырырға;
- ауырыуҙың таҫтамалын, ҡулъяулыҡтарын ҡайнар һыу менән йоғошһоҙландырырға, йә иһә уларҙы йыуғандан һуң ике яҡлап үтекләргә;
- ауырыуҙы тәрбиәләгәндә дүрт ҡатлы марлялы битлек ҡулланыу кәрәк;
- ауырыу витаминдары етәрлек күләмле, туҡлыҡлы аҙыҡ ашарға һәм Ғаиләлә бер кеше ауырып китеү менән

башҡалар иҫкәртеү (профилактика) маҡсатында төрлө медикаминтоз саралар ҡуллана ала.