Тұмау және оны алдын алу.

Тұмау дерті — дала ызғарын сездіре бастағаннан адамның бойына жабысып алатын аса қауіпті болмаса да, жағымсыз дерт. Бірақ, ауруды алдын алмай, ауруға ем қолданбай асқындырып алсаңыз, соңы көптеген ауыр асқынуларға әкеп соқтыратын ауруларды тудыруы ғажап емес. Тұмау және тыныс алу жолдарының жедел вирустық инфекциялары - бұл ауа-тамшы жолдарымен жұғатын әртүрлі инфекциялардың жиынтығы. Соның ішінде тұмау циклдік ағымға ие болған. Сонымен қатар адамдардың көпшілігінде тұмау пандемиядан да қауіпті эпидемияға айналып отыр. Қазіргі таңда көптеген адамдардың тұмауға деген салғырттықтарының нәтижесінде инфекцияның күшеюіне жол берілуде. Яғни, бұл өз кезегінде тұмаудың тұрақты вирустарын туғызады. Сөйтіп ауа арқылы басқа адамдарға жұғады, жүрек- қан тамырлары жүйесі, бүйрек және басқа да мүшелер ауруларының асқынуына әкеледі. Тұмау өте құбылмалы және оның құрылымы өзгеріп отырады, осылай тұмау және вирустық инфекциялар жаңа толқынды болады.

 Тұмау кезінде жиі байқалатын клиникалық белгілері: Әлсіздік, дауыс ырғағының бұзылуы, мұрыннан судың тамшылауы, тұмаумен ауыра бастаған адамның мазасын қашырып, төсекке қарай тартады. Есесіне, адам тез әлсірейді, терлейді. Дене қызуы көтеріледі. Бұл иммундық жүйенің күресіп жатқандығы. Демек, дене қызуын түсіруге асықпау керек.

 Тұмауды алдын алудың жолдары:

1. Ең тиімді алдын алу әдісі- тұмауға қарсы вакцинасы.

2. Эпидемия кезінде адамдармен байланысыңызды мүмкіндігінше азайтуға тырысыңыз (қоғамдық көліктермен исрек жүріп,қонаққа барудан бас тартыңыз).

3. Бөлмеңізді, үйіңізді жиі желдетіп, ылғалды түрде жиыстырып қойыңыз.

4. Мұрныңыздың шырышты қабығын интерферонды қолдана отырып, 0,25 пайызды оксалин майымен майлап қойыңыз.

5. Сарымсақ пияз сонымен қатар құрамында Сдәрумені бар өнімдерді көбірек пайдаланыңыз лимон, орамжапырақ, қара қарақат.

6. төрт қабатты дәкелі таңғышты қолданыңыз.

7. Толық тамақтаныңыз

8. Таза ауада жүйелі түрде серуендеу, денешынықтырумен және спортпен айналысуды қолға алыңыз.

9. Тұмаумен ауыратын науқасты басқалардан оқшалауды ұмытпаңыз.

Сондықтанда ең алдымен «Ауырып ем іздегенше,ауырмайтынд жол ізде» деген қағиданы ұмытпауларыңыз керек. Денсаулықтарыңыз мықты болсын!

 Қанат Тоғжан Қабышқызы