

Тұмау мен ЖРВИ алдын алу

Жедел респираторлық вирустық инфекциялардың (ЖРВИ) және тұмаудың алдын алу проблемасы қазіргі уақытта аурушаңдықтың ерекше жоғары деңгейін ескере отырып, өте өзекті болып көрінеді. ЖРВИ және тұмау жұқтырғандар мен ауырғандар санының өсуі әдетте маусымдық эпидемия сипатына ие.

ЖРВИ және тұмаудың жоғары жиілігі адамдар көп шоғырланған топтарда (жұмыста, көлікте, отбасында және т.б.) вирустардың таралуының ерекше жеңілдігімен және вирустардың таралуын болдырмау мүмкіндіктерінің толық дерлік болмауымен байланысты. Ауа. Тәуекел тобына жататын адамдар маусымдық ауруға көбірек бейім: балалар, егде жастағы адамдар, әртүрлі иммунитет тапшылығы бар науқастар, бронх-өкпе аурулары, бүйрек аурулары, қант диабеті, жүрек-қан тамырлары аурулары. ЖРВИ және тұмау адамның жүрек-тамыр жүйесін біртіндеп бұзады. Ауыр жағдайларда жүрек-тамыр жүйесінің қайтымсыз зақымдалуы жиі кездеседі, бұл жүрек пен қан тамырларының ауруларын қоздырады.

Инфекция қалай пайда болады

Вирустар өте оңай беріледі. Инфекцияның таралу жолы – ауа-тамшылы. Сондай-ақ мүмкін (сирек болса да) және тұрмыстық жұқтыру жолы - мысалы, тұрмыстық заттар арқылы инфекция.

Жөтелгенде, түшкіргенде, сөйлескенде сілекей, шырыш, патогенді микрофлорасы бар қақырық, соның ішінде вирустар науқастың немесе вирус тасымалдаушының мұрын-жұтқыншақтарынан шығарылады. Қысқа уақыт ішінде пациенттің айналасында аэрозоль бөлшектерінің максималды концентрациясы бар жұқтырған аймақ қалыптасады. 100 мкм-ден асатын бөлшектер (ірі тамшы фазасы) тез тұнады. Олардың таралу диапазоны әдетте 2-3 м-ден аспайды.

Вирустардың концентрациясының дәрежесі және олардың ауада суспензияда болу ұзақтығы ең алдымен аэрозоль бөлшектерінің мөлшеріне байланысты. Соңғысы физиологиялық әрекеттердің күші мен жиілігімен анықталады - түшкіру, жөтелу, сөйлесу. Бұл деректер тұмаумен және басқа да жіті респираторлық инфекциялармен ауыратын науқастардың қарапайым гигиеналық ережелерді сақтауын нақты санитарлық насихаттау қажеттілігін нақты растайды. Науқасты аузын жауып түшкіруге сендірген жөн, өйткені ауаға шығарылатын аэрозоль бөлшектерінің саны 10-70 есе азаяды, яғни ауадағы концентрация төмендейді.

Инфекциядан кейін вирустық бөлшектер тыныс алу жолдарының эпителийінде қалады. Әдетте, мұрын, тамақ және тыныс алу жолдарының шырышты қабатындағы жасушалар вирустарды «сыпырып», инфекцияның алдын алады. Бірақ кейбір жағдайларда вирус бөлшектері дененің негізгі қорғаныс механизмдерін айналып өтіп, альвеолаларға тікелей енеді.

Вирустардың көбеюі ерекше жоғары қарқынмен жүреді: егер бір вирустық бөлшек жоғарғы тыныс жолдарына енсе, 8 сағаттан кейін жұқпалы ұрпақтардың саны 10 есе өседі. Содан кейін вирус қанға еніп, бүкіл денеге таралады. Вирус қанға түсіп, гемопоздді және иммундық жүйені тежейді, әртүрлі асқынулардың дамуына ықпал етеді.

Симптомдары

Инкубациялық кезең әдетте 1-2 күнге созылады, бірақ 5 күнге дейін созылуы мүмкін. Содан кейін жедел клиникалық көріністер кезеңі басталады. Аурудың ауырлығы көптеген факторларға байланысты: жалпы денсаулық, жас, пациент бұрын вирустың осы түрімен байланыста болды ма. Осыған байланысты науқаста тұмаудың 4 формасының бірі дамуы мүмкін: жеңіл, орташа, ауыр және гипертотоксикалық. Симптомдар мен олардың күші аурудың ауырлығына байланысты.

Тұмаудың жеңіл (соның ішінде өшірілген және субклиникалық) түрлерінде дене температурасы қалыпты күйде қалуы немесе 38 ° C-тан жоғары емес көтерілуі мүмкін, жұқпалы токсикоз белгілері жеңіл немесе мүлдем жоқ.

Тұмаудың орташа (манифестті) түрі кезінде температура 38,5-39,5 ° C дейін көтеріледі және аурудың классикалық белгілері байқалады:

1. Интоксикация
2. Қатты терлеу
3. Әлсіздік
4. Фотофобия
5. Буындар мен бұлшықеттердегі ауырсыну
6. Бас ауруы
7. Катаральды белгілер
8. Жұмсақ таңдайдың және жұтқыншақтың артқы қабырғасының гиперемиясы
9. Конъюнктиваның гиперемиясы
10. Тыныс алу белгілері

11. Көмей мен трахеяның зақымдануы
12. Құрғақ (кейбір жағдайларда дымқыл) ауыратын жөтел
13. Фонацияның бұзылуы
14. Төс сүйегінің артындағы ауырсыну
15. Ринит (мұрынның ағуы)
16. Асқынулар мен салдарлар

ЖРВИ мен тұмаудың ең жиі кездесетін асқынуы пневмония болып табылады және әдетте бұл қайталама бактериялық инфекция (*Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae* немесе *Staphylococcus aureus* туындаған). Сирек жағдайларда аралас инфекция (вирустық және бактериялық пневмония) пайда болады. Біріншілік вирустық пневмония - өлім деңгейі жоғары сирек кездесетін асқыну. Ол тұмауды ең жоғары вирулентті вирус қоздырған кезде пайда болады. Бұл кезде «найзағай» өлімге әкелетін геморрагиялық пневмония дамиды, ұзақтығы 3-4 күннен аспайды. Шынайы біріншілік тұмау пневмониясын, ең алдымен, өкпедегі тоқыраумен бірге жүретін жүрек пен өкпенің созылмалы ауруларымен ауыратын науқастарда байқауға болады. Тұмаудан кейін жиі пайда болатын басқа қайталама бактериялық инфекциялар па - ринит, синусит, бронхит, отит. Жүрек-тамыр жүйесі тарапынан болатын асқынулар егде жастағы адамдарда жиі кездеседі. Миокардит, перикардит (жүрек жеткіліксіздігіне әкелуі мүмкін жүрек бұлшықеттерінің қабыну ауруы) дамуы мүмкін.

Қазіргі уақытта ЖРВИ және тұмауды емдеудің негізінен симптоматикалық әдістері әзірленді. Сондықтан алдын алуға көп көңіл бөлінеді.

Ұсынылатын алдын алу шаралары мыналарды қамтиды:

- мүмкіндігінше көп адамдардан аулақ болыңыз;
- көшеге шыққанда оксолинді жақпа немесе вазелин қолданыңыз (мұрын жолдарын күніне 2-3 рет майлаңыз);
- сабынмен қолды ғана емес, бетті де үнемі жуыңыз;
- күнделікті ылғалды тазалауды және үнемі (әр 2 сағат сайын) жасаңыз;
- бөлмені желдету;
- дәрігермен кеңескеннен кейін - вирусқа қарсы препараттар (римантадин, анаферон, арпетол);
- витаминді-минералды кешендер (теравит, олиговит, ревит, ундевит, гексавит, антиоксикапс, пиковит және т.б.);
- пияз, сарымсақ (оны тағамға қолдануға немесе ұсақталған өнімнің буларын дем алуға болады);
- эфир майлары (шырша, қарағай, балқарағай, арша, шай ағашы, лаванда, эвкалипт, ментол) хош иістендіргіш лампаларды пайдалана отырып, ингаляция түрінде, ваннаны қабылдау кезінде буларды ингаляциялау;

дененің жалпы төзімділігін арттыратын заттарды қолданыңыз (алоэ, бал, итмұрын, теңіз шырғаны, женьшень тұнбалары, эхинацея, элеутерококк, магнолия жүзімі, пантокрин) - дәрігермен кеңесуді ұмытпаңыз;

тұмау және ЖРВИ вирустарымен күресудегі маңызды қару – таза ауада тұрақты серуендеу.

Тиімді алдын алу шараларының бірі қорғаныс гигиеналық таңғышты (маска) қолдану болып табылады.

Вакциналар тұмау мен ЖРВИ-мен күресудің сенімді құралы болды және болып қала береді. Вакцинация ауру қаупін 90%-ға дейін төмендетеді. Ең алдымен созылмалы ауруға шалдыққан адамдарды және халықпен үнемі байланыста болатын кәсіптердегі жұмысшыларды (дәрігерлер, көлік, сауда, қызмет көрсету қызметкерлері) вакцинациялау қажет. Егер ауруды болдырмау мүмкін болмаса, ЖРВИ мен тұмаудың алғашқы белгілері пайда болған кезде қажет:

1. төсекке барып, дәрігерді шақырыңыз;
2. төсек демалысы міндетті;
3. науқас орналасқан бөлмені жиі желдетіп, күніне 2-3 рет дымқыл тазалауды жүргізу керек;
4. науқасқа бөлек ыдыстар, сүлгі, бір рет қолданылатын маска, бір рет қолданылатын орамалдар берілуі керек;
5. дәрігер емдеуді тағайындамас бұрын, көп мөлшерде жылы сусынды қолданыңыз.

Науқастың туыстарына 4-5 қабат дәкеден тұратын маска кию немесе бір рет қолданылатын маскаларды қолдану, жеке гигиена ережелерін сақтау ұсынылады.