



ДӘРІЛІК БЮЛЛЕТЕНЬ

Адам және антибиотиктер бүгін және келешекте

Әлемдік денсаулық сақтау ұйымының (ӘДСҰ) мәліметтері бойынша бүкіл дүниежүзі бойынша жұқпалы аурулардан жылына 11 миллионға жуық адам қайтыс болады. Жұқпалы аурулармен күресудің ең бір тиімді шараларына антибиотиктерді қолдану жатады. Бірақ дегенмен жұқпалы аурулардың дамуында микроорганизмдердің ролі ХІХ ғасырдың екінші жартысында белгілі болса да, антибиотиктердің тарихы шамамен 70 жылды құрайды. «Антибиотик» терминін айналымға 1952 жылы стрептомицинді ашқаны үшін Нобель сыйлығын алған, американың микробиологы З.Ваксман енгізді.

Қазіргі уақытта әлемде дәрігерлердің қорында әртүрлі антибиотиктердің жеткілікті саны бар. Бірақ қазіргі кезде де медицинаның барлық жаңа жетістіктеріне қарамастан, адам жұқпалы аурудан өлуі мүмкін! Оның негізгі себептеріне антибиотиктерге микроорганизмдердің тұрақтылығының дамуы жатады. Қоздырғыштардың емдік препараттарға тұрақтылығының дамуы, жұқпалы аурулардың этиотропты еміне тиімділігінің бірден төмендеуіне әкеледі.

Микробтардың антибиотиктерге тұрақтылығы немесе бейімсіздігі жаратынды және жүре пайда болатын деп бөлінеді. Жаратынды тұрақтылық болжамды және нұсқауында көрсетілген антибиотиктің әсер ету

спектрі сияқты, антибиотиктің ана немесе мына микробтарға бағытталған әсерімен көрінеді.

Мысалы, бронхит немесе пневмонияны емдеу үшін гентамицинді қолдану жәнсіз және тиімсіз, себебі гентамицин тыныс алу жолдарының қабыну аурулары кезіндегі микробтарға әдетте әсер етпейді. Осы

жағдайда гентамицинді тағайындау арқылы біз нені аламыз? *Біріншіден*, терапиялық тиімділіктің жоқтығы – уақыт және денсаулық кетеді, *екіншіден*, гентамицинге тұрақты микроорганизм штамдарының қалыптасуына ықпал жасаймыз, *үшіншіден*, гентамицин зиянсыз препаратқа жатпайды – ол бүйрекке және есту мүшелеріне улылық әсер етеді.

Дүниежүзі бойынша қоғамдық денсаулық сақтаудың ең байсалды мәселелеріне микробтардың антибиотиктерге жүре пайда болған тұрақтылығы жатады. Әлемдік денсаулық сақтау ұйымымен (ӘДСҰ) барлық қоғамдық денсаулық сақтау деңгейінде, антибиотиктерге тұрақтылықты басып тұру бойынша Ғаламдық стратегия жасалды. ӘДСҰ барлық қатысушыларды антибиотиктерді ақылдылықпен және жауапкершілікпен қолданылуына шақырады, осы өмірді сақтаушы препараттарды қолданылуда. Жалпыға бірдей танылған,

Есіңізде болсын, өмірдің ең басты байлығы – бұл өмірдің өзі, Сіздің денсаулығыңыз және Сіздің туыстарыңыздың денсаулығы!

.Көңіл аударыңыздар

«Салауатты өмір салты мен адамның өз денсаулығына деген ортақ жауапкершілік принциптері – міне осы денсаулықты сақтау саласы мен халықтың күнделікті өміріндегі ең басты мемлекеттік саясат болуы керек»

Қазақстан Республикасын ың Президенті Н.Ә. Назарбаев

ӘРІ ҚАРАЙ НӘМІРДЕ:

СУЫҚ ТИЮДІ 2
АНТИБИОТИК
СІЗ ЕМДЕУ

ІШ ӨТУ ЖӘНЕ 4
АНТИБИО-
ТИКТЕР



СУЫҚ ТИЮДІ АНТИБИОТИКСІЗ ЕМДЕУ

микробтарға қарсы тұрақтылық жиі тәжірибеде антибиотиктерді жазып берудің, сақтаудың және босатудың, науқастардың өздері емделгенде дұрыс қабылдамауының және сапасы нашар препараттарды қолдануының нәтижесіне тиістілі болады.

Антибиотиктер тиімділігінің төмендеуіне үлкен үлесті халық өз емдулерімен енгізеді. Суық тию, іш өту, цистит, бронхит, баспаның және көптеген ауруларды халық өздері емдейді және әрине антибиотиктерді қолданады!

Арасынша, антибиотиктерді қолданудың өте маңызды тиесілі ережесі бар:

- антибиотикті дәрігер тағайындауы тиіс;
- антибиотиктер өмірге қауіпсіз жағдайларда, тек микробтарға сезімталдығы анықталғанан кейін барып тағайындалынады;
- антибиотиктер тиімді терапиялық мөлшерде толық курсымен тағайындалуы керек.

Азамат өздігінен антибиотиктермен емделу керектігіне бел бұғанда, ол осылай жасай ма? Көп жағдайларда әрине, жоқ! Антибиотиктерді осылай қолдану салдарымен әрбір дәрігер қақтығысады және өкінішке орай, жұқпалы аурулармен күресуде медицина қызметкерлерімен науқастарды қашанда емдеумен аяқталмайды.

Қорытындай келе, құрметті қазақстандықтар — өз өміріңізді, өзіңіздің және өз туыстарыңыздың денсаулығың қастерлеңіздер, кез келген себептермен асығыс антибиотиктерді қабылдауда, әрдайым жауапты болыңыздар. Антибиотиктер — өмірді сақтаушы препараттар және оларға тиісінше қарау керек! тәжірибеде антибиотиктерді жазып берудің, сақтаудың және босатудың, науқастардың өздері емделгенде дұрыс қабылдамауының және сапасы нашар препараттарды қолдануының нәтижесіне тиістілі болады.

Антибиотиктер тиімділігінің төмендеуіне үлкен үлесті халық өз емдулерімен енгізеді. Суық тию, іш өту, цистит, бронхит, баспаның және көптеген ауруларды халық өздері емдейді және әрине антибиотиктерді қолданады!

Арасынша, антибиотиктерді қолданудың өте маңызды тиесілі ережесі бар:

- антибиотикті дәрігер тағайындауы тиіс;

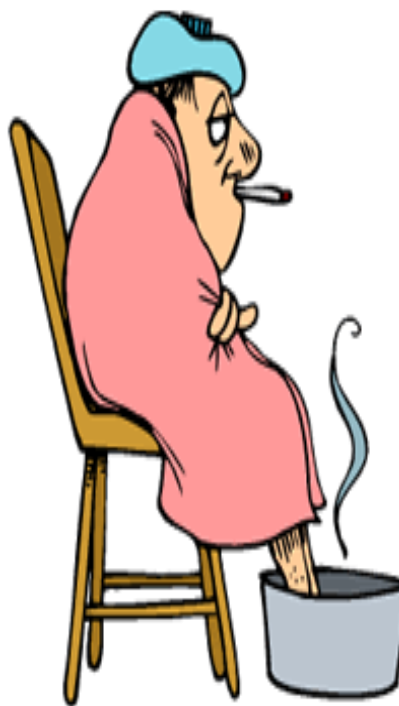
- антибиотиктер өмірге қауіпсіз жағдайларда, тек микробтарға сезімталдығы анықталғанан кейін барып тағайындалынады;

- антибиотиктер тиімді терапиялық мөлшерде толық курсымен тағайындалуы керек.

Азамат өздігінен антибиотиктермен емделу керектігіне бел бұғанда, ол осылай жасай ма? Көп жағдайларда әрине, жоқ! Антибиотиктерді осылай қолдану салдарымен әрбір дәрігер қақтығысады және өкінішке орай, жұқпалы аурулармен күресуде медицина қызметкерлерімен науқастарды қашанда емдеумен аяқталмайды.

Қорытындай келе, құрметті қазақстандықтар — өз өміріңізді, өзіңіздің және өз туыстарыңыздың денсаулығың қастерлеңіздер, кез келген себептермен асығыс антибиотиктерді қабылдауда, әрдайым жауапты болыңыздар. Антибиотиктер — өмірді сақтаушы препараттар және оларға тиісінше қарау керек!

СУЫҚ ТИЮДІ АНТИБИОТИКСІЗ ЕМДЕУ



Суық тию, сірә біз сезінетін жиі сырқаттың бірі. Біз жүргізген өзін-өзі емдеу жауапкершік сауалдамасы бойынша, жауап берген 92% сұралушылар, дәл суық тию кезінде өзін-өзі емдеуге жүгінетінін айтты. Еске салатын жәй, суық тиюді вирусты індеттермен, баспа және тұмаумен,

трахеитпен жүретін ларингитпен шатастырады. Сондай-ақ, суық тиюді емдеуде көптеген әдістер ұсынылады – халық емінен бастап, өте күшті әсер

СУЫҚ ТИЮДІ АНТИБИОТИКСІЗ ЕМДЕУ

ететін дәрілік заттарға дейін.

Құрметті оқырмандар, біз өзіміздің мақаламызда Сіздерге, суық тию кезінде өзіне нақтама мен өзіне көмек көрсету бойынша, Ұлыбританияның Ұлттық денсаулық сақтау қызметінің тәжірибелік кеңістеріне негізделген ұсынастарды ұсынамыз.



СУЫҚ ТИЮ – бұл жоғары тыныс алу жолдарын зақымдайтын індет – мұрын, тамақ, мұрын қуыстары, тыныс жолдары – аңқа, кеңірдек және бронхтар. Суық тию ең бір кең таралған патологиялық жағдайларға жатады.

Суық тию аурулары негізінен қыс айларында жиі байқалады. Сол сияқты, жазғы кезең арасында, ауа баптағыштарын қолдану, ашық су-айдында шомылу кезінде тоңазыту, құбылмалы күн райы суық тиюдің дамуына ықпал етуші факторлар болуы мүмкін. Көбінесе ересектерге қарағанда балалар суық тиюмен көп ауырады, себебі балалардың иммунды жүйесі әліде болса жеткілікті қалыптаспаған. Орта есеппен ересектер жылына екі-төрт рет ауырса, ал балалар сегіз немесе он ретке дейін ауырады.

СЕБЕПТЕРІ

Суық тию ауруларын вирустар туғызады. Қазіргі кезде суық тиюді тудыратын екі жүзге жуық әртүрлі вирустар анықталынған. Көбінесе суық тию вирустары жиі екі топтың біріне жатады: риновирустарға және коронавирустарға. Суық тиюді тудыратын әртүрлілік вирустар, бірінен соң біріне ауысатын суық тию ауруларының негіздемесі болуы мүмкін және олардың әр қайсысы әр түрлі вирустардан туындауы мүмкін.

Суық тиюді тудыратын вирустар, жоғары тыныс алу жолдарының шырышты қабыршағына түсіп, қабынудың дамуына әкеледі және ол тұмау, түшкірумен көрінеді.

Вирустар туғызған суық тию аурулары, әр түрлі жолдармен таралуы мүмкін:

- ◆ Ауа-тамшы жолымен: жөтелгенде, түшкіргенде, тұмауратқанда. Түшкіру, жөтелу,

сінбіруден кейінгі және жәй науқастың тыныс алуынан ауаға түскен бөлшектермен демалу.

- ◆ Тікелей және жанама қатынас жолымен: шырышты қабыршақтың бөлуін науқастың қолымен басқа адамға жанасу кезінде, жұқпалы науқастың нәрселері арқылы (науқаспен ортақ ыдыс-аяқ, жеке басы гигиенасының нәрселері, есік тұтқасы немесе телефон).

СУЫҚ ТИЮ АУРУЛАРЫНЫҢ СИМПТОМДАРЫ:

- ◆ түшкіру;
- ◆ мұрынның бітелуі;
- ◆ тұмау (ринорея), мұрыннан сулы бөлінулерден басталады (шырыш), ол 2-3 күннен кейін жиі іріңді бөлінулерге ауысады (сары-жасылды бөлінулер);
- ◆ тамақтың ауруы, жұтынған кезде аурудың болуы;
- ◆ шамалы дене қызуының жоғарлауы (жоғары дене қызуы 37° С -тан 38,3 ° С-қа дейін);

- ◆ құлақта жеңіл аурудың пайда болуы;

- ◆ қалжырағандық;
- ◆ бастың ауруы;
- ◆ жөтел.

Суық тию симптомдары көбінесе бірінші 2-3 күнде ауыр жүреді және соңғы күндері жеңіл өтеді. Кейбір суық тию аурулары екі жұмадан артық созылуы мүмкін. Көптеген адамдар суық тиюден бір жұманың ішінде айығып кетеді.

Суық тиюдің бірінші белгілері болып келетін, ең жұқпалы дәрежесі түшкіргенде, тұмауда және жөтел кезінде байқалады. Кейбір адамдар суық тиюдің ауыр түрлерін тұмауға жатқызады. Бірақ, суық тию ауруларының ауыр барысына және науқастың нашар халіне қарамастан, тұмау



NB Егер сізде келесі симптомдар пайда болса тез арада дәрігермен кеңесіңіз: тыныс алудың қиындауы немесе көкірек қуысының ауруы, ортаңғы құлақта пайда болған құлақтағы жедел ауыру.

СУЫҚ ТИЮДІ АНТИБИОТИКСІЗ ЕМДЕУ



кезіндегі науқастың жағдайынан айтарлықтай ерекше және тұмауды тудыратын вирустар суық тиюді тудыратын вирустардан өзгеше болып келеді. Суық тию симптомдары әдетте бірнеше күнде дамиды, ал

тұмау симптомдары күтпеген жерден, көбінесе бірнеше сағаттың ішінде дамиды.

ЕМДЕУ.

Әдетте суық тиюді үй жағдайларында емдеуге болады. Суық тию ауруларын тудыратын қоздырғыштарға қарсы тиімді дәрілік заттар жоқ және антибиотиктерді қолданудың қажеті жоқ, себебі олар вирусты індеттерге қарсы тиімді емес. Негізінен, жалпы тәжірибелік дәрігерлер антибиотиктерді, егер тұмау кезінде немесе тұмаудан кейінгі бактериялар туғызған асқинулар кезінде ғана тағайындайды (синусит, отит, тонзиллит, созылмалы бронхиттің асқинуы).

Айрықша тәуекел тобын балалар, қарт адамдар, жүкті әйелдер сонымен қатар, көкірек қуысының, тыныстың созылмалы аурулары бар адамдар құрайды. Бұл жағдайларда Сіз капелімде дәрігерге қаралуыңыз керек.

Суық тию симптомдарын жеңілдету үшін келесі кеңестерді қолдану керек:

Сусыздануды болдырмау үшін, алкогольсіз сусындарды ішіңіз – бұл әсіресе балалар үшін маңызды. Ең жақсысы кәдімгі суды қолданыңыз, жылы сусындар тыныштандыратын әсер етеді.

Тыныс алуға және тұлғалық жүктеме түсірмеуге тырысыңыз.

Бөлме температурасын жайлы жасаңыз, ауаның таза ауаға алмасуына көз жеткізіңіз.

Жөтелге қарсы дәрілер тітіркендіргіш немесе құрғақ жөтелді тыныштандыруға көмектесуі мүмкін. Оларды дәріханадан рецептсіз алуға болады және өндірушінің нұсқауын қатаң сақтау арқылы қолдану қажет. Сіз қолданатын дәрілік заттың мөлшері, көрсетілген нұсқауға және сіздің

симптомдарыңызға сәйкес екендігіне көз жеткізіңіз.

Түтін тамақ пен мұрынды тітіркендіреді. Темекі шегетін ортадан, сонымен қатар темекі шегілген жайларда болмауға тырысыңыз. Егер сіз темекі шегетін болсаңыз, оны мүмкіндігі болғанша аз шегіңіз.

Төсек басын жоғары қойыңыз, жастығыңызды матрас астына салыңыз – бұл түнде жөтелді азайтуға көмектесуі мүмкін. Жөтелгенде немесе түшкіргенде аузыңызды тасалаңыз – бұл вирустың басқаларға таралу тәуекелін төмендетеді. Қолыңызды жиі жуыңыз. Қолданған майлықты артынша тастаңыз.

БАСҚА ЕМДЕУ ӘДІСТЕРІ

◆ БУМЕН ИНГАЛЯЦИЯЛАУ

◆ **ИССІНУГЕ ҚАРСЫ ЗАТТАРДЫ** ішке немесе мұрынға арналған спрей (мұрын арқылы қолданылатын заттар) түрінде қолдануға болады. Олар мұрын жолдарының ісінуін төмендетіп, тыныс алуды жеңілдетеді.

Есте сақтаңыз, мұрын арқылы қолданылатын заттарды жиі қолданған кезде немесе ұзақ уақыт бойы қолданса, нәтижесінде сіз «мұрынның бітелуін» нашарлатуыңыз мүмкін және мұрын тамырларының атрофиясын туғызасыз. Тамырларды тарылтатын тамшыларды 5-7 күннен артық қолдануға болмайды! Суық тию кезінде Сізге дәріханалардан сатып алуға болатын немесе басқа да қауіпсіз заттарға жататын тұзды ерітінділер көмектесуі мүмкін.

◆ ҚЫЗУДЫ БАСАТЫН ЖӘНЕ ҚАБЫНУҒА ҚАРСЫ ДӘРІЛЕР

Қызуды басатын заттар ретінде парацетамол, ибупрофен және ацетилсалицил қышқылын қолдану ұсынылады, олар сонымен қатар ауырғанды басатын және қабынуға қарсы әсер етеді. Бұл дәрілерді қолданған кезде, әр қашан қолдану бойынша берілген нұсқауға еру қажет және қолдану ұзақтығы мен ұсынылған мөлшерді

NB! Әлемдік денсаулық сақтау ұйымының (ӘДҰ) ұсынысы бойынша қызуды басатын дәрілерді тек дене қызуы 38,0°С-тан жоғары болған кезде ғана қолданады, себебі температура ағзаның иммунды жүйесінің қорғаныш реакциясына жатады және өздігінен емделуге мүмкіндік береді.

ІШ ӨТУМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУ КЕРЕК?

жоғарлатпастан, ұсынылған қажетті мөлшерде қолдану керек.

Парацетамол, ибупрофен және аспирин – рецептурасыз берілетін суық тиюге қарсы дәрілер

Сізге ол препараттарды қолданар алдында, фармацевттің немесе емдеуші дәрігердің кеңесі қажет. Бір мезгілде бірнеше қызуды басатын препараттарды қолданбаңыз (сонымен қатар біріктірілген препараттарды), ол ағзаның дәрімен улануының күшейтілу мүмкіндіктерімен байланысты!

Үй жағдайларында емделудің тиімділігі болмаған кезде немесе жағдайдың нашарлауында жедел дәрігерге қаралыңыз, себебі «суық тию» немесе «ЖРА», немесе «ЖРВИ» бетпердесінің астында аса қатерлі, өмірге қауіпті асқынулардың дамуына әкелетін жұқпа аурулардың жасырынуы мүмкін (тұмау, парагрипп, РС- немесе аденовирусты инфекциялар). Бұл инфекциялар әсіресе балалар үшін өте қауіпті болып келеді.

Суық тию біздің үнемі жолсерігіміз, ол тек қана суық ауа райында ғана емес екендігі күмәнсіз. Расында - суық тию кезінде симптомдарды дұрыс бағалау мен дұрыс тәртіп, өзіңіздің денсаулығыңызға зиян келтірместен, тез емделуге көмектеседі. Ұлыбританияның Ұлттық денсаулық сақтау қызметінің суық тию кезіндегі дәрілерді ақылмен қолдану жоспарының ұсыныстары – жуыр дәріханадағының барлығын бірден қолданудың қажеті жоқ.

Әсіресе, бұл антибиотиктерге байланысты болады – суық тию кезінде олар көмектеспейді, ал микробтарға тұрақтылық пен жанама әсерлер туғызуы сөзсіз. Дәрігерлер өздігінен антибиотиктермен емделуге байланысты мәселелермен өте жиі қақтығысады. Өз денсаулығыңызды сақтаңыз!

Құрметті оқырмандар, біздің, сізге ұсынылған кеңесіміз өз жағдайыңызды тура бағалауға көмектесіп, үй жағдайларында суық тиюді емдеуде дұрыс тәсілді таңдауға көмектеседі деп сенеміз.

Макалкина Л.Г., Жиренова Ж.Т.
<http://www.cks.nhs.uk/home> сайт
 Материалдары бойынша



БҰҰ (ЮНИСЕФ) Балалар қоры мен Әлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша қазіргі кезде іш өту ауруының таралуы суық тию ауруларынан кейінгі екінші орынға ие. Жыл сайын дүниеде бес жасқа дейінгі жарты миллион балалар іш өтуінен өледі. Ал планетада жыл сайын іш өтуімен екі миллиардқа жуық адам ауырады — бұл өте үлкен сан!

Іш өту өз алдына жеке ауру емес, бұл асқазан ішек жүйесінің әртүрлі ауруларының симптомы болып келеді. Көбінесе іш өту ішек инфекцияларының жедел көріністеріне жатады. Бірақ, іш өту синдромы жұқпалы емес болуы да мүмкін және жиі аурудың басты көрінісіне жатады.

Ұлыбританияның Ұлттық денсаулық сақтау қызметінің тәжірибелік ұсынысына сәйкес, іш өту симптомдары бар науқастар үшін, іш өту түсінігі (тышқақтау) күніне жиілігі 3 реттен артық сұйық

NB! ! Егер сәбиде іш өту бірнеше сағатқа созылса және ересектерде 5 күннен артық болса, сонымен қатар сусыздану белгілері кезінде, қатты түйілулерде немесе іштің ауруында, нәжіс күңгірт, қанды немесе шырышты болып бөлінген кезінде, жедел дәрігерге қаралыңыз. Емізулі балалар мен егде жастағы адамдар жоғарыда атап өткен кез келген симптомдарда жедел ауруханаға жеткізілуі тиіс

ІШ ӨТУМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУ КЕРЕК?

нәжістің болуымен анықталынады. Іш өтуді жедел және созылмалы деп бөледі. Жедел іш өту ұзақтығы 5 күннен 10 күнге дейін созылады, ал созылмалы іш өту екі жұмаға созылады.

Іш өтудің себептері. Көбінесе іш өту ішек жолдарының қалыпты қызметі мен асқорыту үдерісі жылдамдығының бұзылыс салдарынан туындайды, ол нәжістің сұйылуына және үлкен дәреттің жиілігіне әкеледі.

Жедел іш өту. Жедел (қысқа мерзімді) іш өтуді көбінесе вирус немесе бактериялы індеттер туғызады және гастроэнтерит немесе ішек індеті симптомдарымен көрінеді. Гастроэнтеритті туғызуы мүмкін:

- ◆ вирус, мысалы, норовирус немесе ротавирусты індет;
- ◆ тамақпен улану, сальмонелла, кампилобактерия, стафилококк, ішек таяқшалары немесе басқа да індеттер туғызады;
- ◆ антибиотиктерді қолдану;
- ◆ көбінесе саяхатшыларда, экзотикалық елдерге барушыларда болатын, ластанған тамақ немесе судан туындайтын «саяхатшының іш өтуі» деп аталады.

Сонымен қатар, қысқа мерзімді іш өту себептеріне жататындар: сезімдік бұзылыстар немесе қорқыныш, ішімдік немесе кофені шамадан тыс қолдану, кейбір дәрілік препараттардың жанама әсерлері.

Созылмалы іш өту жасырын созылмалы аурудың көріністері жатуы мүмкін, мысалы: диабет, панкреатит, тітірген ішек синдромы (тартылу колиті) және т.б.

Сонымен қатар, созылмалы іш өту себептеріне жататындар: бактериалды немесе вирусты індеттер, ішті босататын дәрілердің әсері, дұрыс тамақтанбау (кофе, ішімдік және тәттіні шамадан тыс көп қолдану). Бұндай жағдайларда дәрігердің кеңесі қажет.

Іш өту **симптомдары** қысқа мерзімді асқазан бұзылыстарымен жүретін сұйық нәжістен, спазммен жүретін, мол сулы нәжіске дейін болуы мүмкін. Соңғы жағдайда ағзаның ауыр сусыздануы мүмкін.

Іш өту жиі келесі симптомдармен жүреді: асқазанның түйілуі, жиі және тосыннан дәретханаға жүгіру, жүрек айнуы немесе құсу, қызудың көтерілуі, бастың ауруы, тәбеттің болмауы.

Ағзаның сусыздану белгілері. Көп жағдайларда іш өту бірнеше күннен кейін,

қатерсіз асқинуларсыз өздігінен өтеді. Бірақ, ағзаның сусыздануымен жүретін іш өту балалар, қарттар мен иммунды жүйесі төмендеген адамдар үшін өте қауіпті болуы мүмкін.

Сусау сезімі ағзаның сусыздану көрінісінің жалғыз ғана көрінісі емес. Егер Сіз қатты шөлдесеңіз, бұл ағзада әлдеқашан сұйықтықтың жетіспеушілігін көрсетеді. Сусызданудың аса көрсетімдік белгілеріне несептің түсі мен мөлшері жатады. Егер несеп аз және қою сары түсті болса, бұл ендеше ағзада сұйықтық қорының жетіспеушілігіне жатады және оны толықтыру қажет. Сусызданудың дамуына сонымен қатар, жоғары температураға байланысты қарқынды тердің шығуы да себеп болуы мүмкін.

Сусызданудың бастапқы белгілеріне келесі симптомдар жатады:

- ◆ несептің аз мөлшері, қатты сусау, ауыздың құрғауы;
- ◆ көздің астында күңгірт айналым;
- ◆ балаларда белсенділіктің төмендеуі;
- ◆ ересектерде зорығу.

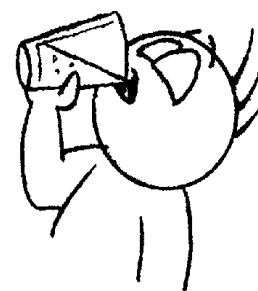
Сусызданудың екінші, аса қатерлі белгілеріне жататындар:

- ◆ сананың шатасуы;
- ◆ әлсіздік;
- ◆ естен тану;
- ◆ балаларда немесе жас адамдарда тері иілімділігінің жетіспеушілігі (егер теріні қысса немесе шымшыса, ол қалпына баяу келеді).

NB! *Есте сақтаңыз, ұзақ сусыздану, әсіресе балалар мен қарт адамдар үшін қауіпті, олардың ағзасы бұндай бұзылыстармен өздігінен күресуге шамасы келмейді, кейбір жағдайларда ол тек қауіпті жүйелік ауруларға әкеліп қана қоймай, кейде өлімге де әкеледі.*

Сусыздану қаншалықты қатерлі?

Есте сақтау керек, іш өту – бұл сұйықтықты және электролиттерді жоғалту, ағзаның гомеостазын қамтамасыз ететін қоректі заттар мен



ІШ ӨТУМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУ КЕРЕК?

басқа да құрамдастардың сіңірілуінің бұзылуы, ол науқас жағдайының тез нашарлауына алып келеді. Өздігінен іш өту, симптом ретінде қауіпсіз, бірақ сусыздану мен микроэлементтерді жоғалту сияқты салдары қауіпті.

Бұл жағдайларда жедел ауруханаға жатқызылу арқылы, көк тамырға сұйықтықты енгізу қажет, себебі су мен тұзды жоғалту ауыр асқынуларды беруі мүмкін - індетті-токсикалық шок, жедел бүйрек жетіспеушілігі, пневмония, миокардтың инфаркты, ми қан айналымының бұзылыстары. Созылмалы іш өту, жиі витаминді жетімсіздік пен минералдардың тапшылығын туғызады, ол қаназдық сияқты аурулардың туындауына әкелуі мүмкін.

Емдеу. Іш өту жиі дәрі-дәрмекпен емдеусіз бірнеше күннің ішінде өтеді, себебі иммунды жүйе өздігінен індетпен күреседі.

Іш өту симптомдарын жеңілдету үшін, келесі әрекеттерді орындауды ұсынамыз:

Сұйықтықты қолдану бойынша ұсыныстар.

Мол сусын, сусыздануға жол бермейді.

Регидратационды ерітінділер. Мамандар, нәжістің жиілігін азайтпайтын, аурудың созылуын қысқартпайтын, бірақ, дегидратацияның ауыр салдарының себептеріне жол бермейтін, регидратационды ерітінділерді қолдануды ұсынады. Оларды дәріханадан арнайы пакеттерде сатып алуға болады. Сіз жай пакеттің ішіндегісін сумен араластырасыз.

Регидратационды ерітінділер судың, тұздың және қанттың кемшіліксіз тепе-теңдігін қамтамасыз етеді. Олар жай суға қарағанда жақсы сіңеді, ағзада ішек арқылы жақсы сіңіріледі. Оларды сусызданудың алдын алу шаралары немесе емдеу кезінде қолданады. Қолдан жасалған сусындарды қолданбаңыз – тұз бен қанттың мөлшері нақты болуы тиіс! Егер регидратационды ерітінді Сіз үшін қолжетімді болмаса, балаға негізгі сусын ретінде жай сусусын немесе су ұсыныңыз. Көп мөлшерде қанты бар сусындарды беруге болмайды, себебі олар іш өтуді күшейтуі мүмкін. Мысалы, уақытша іш өту доғарылғанша, жеміс шырындарын, кола немесе басқа газдалған сусындарды шеттетіңіз.

1. Мүмкіндігінше сұйықтықты көп қолданыңыз (1 кг дене салмағына 30 мл-ден артық). Әсіресе құсық кезінде жылы минералды су тиімді, себебі ол ағзамен көп мөлшерде сіңіріледі.

2. Іш өту кезінде, мысалы, қант және тұз сияқты өте маңызды қоректі заттарды

толықтыру.

3. Тіпті, егер балада құсу болса, аз үлеспен, кішкене жұтыммен ішкізу керек. Ештемеден көрі, кішкене сұйықтық болса да жақсы!

Тамақтану бойынша ұсыныс.

Егер ертеде бірінші екі күнде ештеме қолданбау керек деп кеңес берсе, ал қазіргі кезде жоғары көмірсулардан тұратын азық-түлікті (нан, макарон өнімдері, күріш немесе картоп) және басқа да тағам өнімдерін қолдануды ұсынады. Жоғалтқан сұйықтық тұзды ерітінділермен толықтырылады. Бұл жағдайларда Сізге тұздан тұратын мынандай тағамдар, көже, сорпа көмектеседі. Егер Сізде тәбет болмаса, асқазанның қорытылмауын сезсеңіз немесе ішіңіз түйілсе, тамақ жеменіз.

Егер Сіздің балаңыз тамақтан бас тартса, алдымен тәбеті оралғанша күтіңіз. Баланың тәбеті қайта оралғанда, онда бірінші кезекте сорпа және жоғары көмірсулардан тұратын азық-түлікті беріңіз.

Ішек жағдайының толық қалпына келгенінше, жаңа жемістерден, жасыл көкөністерден, ішімдіктен, майлы, татымды және қуырылған тамақтардан бас тартыңыз. Әсіресе дене салмағын жоғалтуымен жүретін ұзақ іш өту кезінде, тез дәрігерге қаралу қажет!

Іш өтуге қарсы препараттар. Қажет жағдайларда, уақытша жағдайды жеңілдету үшін, рецептурасыз іш өтуге қарсы препараттарды қолдану мүмкін. Бірақ, бұл дәрілерді ұзақ уақыт және 6 жасқа дейінгі балаларға қолдануға болмайды, себебі бұлар іш өту ұзақтығын жоғарылатады немесе аса қатерлі бұзылыстарды туғызуы мүмкін.

Құрметті оқырмандар, көрсетілген ұсыныстар Сіздерге үй жағдайында іш өтуді емдеуде өз жағдайларыңызды дұрыс бағалауға және сенімді тәсілді таңдауға көмектеседі деп сенеміз.



Дәрілерді дұрыс қолдану, олардың мүмкін болатын жанама, өзара әсерлері туралы ақпаратты, сонымен қатар осы тәрізді сауалдарға:

Тегін дәрілік заттарды алуға кім құқылы?



Тегін дәрілер жүкті әйелдерге беріле ме?



Қандай ауруларда дәрілер тегін беріледі?



Балаларға қандай дәрілік заттарды, қай ауруларда тегін алуға болады?



ЛИАЦ DIAC



**ДӘРІ-ДӘРМЕК АҚПАРТТЫҚ-ТАЛДАУ
ОРТАЛЫҒЫНЫҢ
мамандары жауап бере алады**

ҚАЗАҚСТАН БОЙЫНША ҚОҢЫРАУ ШАЛУ ТЕГІН

8 800 080 88 87

сауалдарыңызды www.druginfo.kz сайтына жолдаңыздар

Материалды дайындаған:

Макалкина Л.Г., м.ғ.к., PhD, MD, ДАСО басшысы

Жиренова Ж.Т., ЖШС «СК-Фармация» бас менеджері

Сагиндыкова М.Ж.— ДАСО ДАҰ бөлімінің менеджері

Назар аударыңыз!

Дәрі-дәрмек ақпаратты-талдау орталығы жарнама берушілермен және дәрі-дәрмек өндірушілерімен бірге қызмет атқармайды.

Халыққа арналған Дәрі-дәрмек бюллетеннің шығарылуы мен таратылуын Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2001-2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасының шеңберінде Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігі қаржыландырады

Біздің мекен-жайымыз; Астана қ., Орынбор к-сі, 4, 1302-кеңсе,

тел.: 8 (7172)700-950 (ішкі 1038)

CALL– қызметінің телефоны: 8 800 080 88 87

E-mail: druginfo-kz@mail.ru

WWW.DRUGINFO.KZ