**Салауатты өмір салты туралы мәлімет**

Салауатты өмір салты дегеніміз-әр адамның озіне деген көз қарасы әр адам өзине өте қатты көңіл бөлу керек. Денсаулық байланысты: · Салауатты өмір салты 55% · Тұқымқуалау 18% · Қоршаған орта 17% · Денсаулық сақтау органдары 10% Денсаулыққа әсер беретін факторлар · Темекі шегу · Жергілікті сусындар · Нашақорлық Салауатты өмір салтының ең маңызды факторлары. 1. Куніне 8 сагаттан кем уйықтамау 2. Күніне 3 рет тамақтану сонымен қаттар аз көлеммен 4-5 рет тамақтану керек. 3. Таңғы асты тастамау ботқа немесе нан жеу қажет 4. Артық салмақпен күресіп бір қалыпты салмақты ұстау керек. 5. Дереу темекі тартудан бас тарту 6. Күніне 30 минут жаяу журу керек, үнемі дене жаттығуымен шұғылданыңыз. Казіргі кезде туберкулезбен ауыратын адамдар саны Казахстанда жылдан жылға көбейіп келе жатыр.Сонымен қатар әр адам жылына 1 рет тексерістен өтіп отыру қажет. Әр бір адам өзінің қан қысымын білу қажет. Артериялық қан қысымын өлшеу кейде тіпті белгілері білінбейтін гипертонияны анықтаудың негізгі әдісі болып табылады. Аитқым келгені әр адам өзінің қан қысымын да біліп журуі тиіс дегім келеді. Дифтерия корь, паротит, краснуха, коклюш, столбняк, екпелерін уақытында алу керек. **

**ТҰМАУДЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ** Тұмау және тыныс алу жолдарының өткір 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. Адамзатқа пандемияның бірнеше түрі белгілі, ең қатерлісі «Испанка» пандемиясы. Қазіргі таңда тұмау эпидемиясы кезінде адам өлімі жоқ, бірақ 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. Ең алдымен « Ауырып ем іздегенше,ауырмайтынд жол ізде» деген қағиданы ұмытпауларыңыз керек. Сақтықта қорлық жоқ дегендей, әрбір адам өз денсаулығына жауап беруі тиіс. 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 таңғыштықолданыңыз. 7. Толық тамақтаныңыз 8. Таза ауада жүйелі түрде серуендеу, денешынықтырумен және спортпен айналысуды қолға алыңыз. 9. Тұмаумен ауыратын науқасты басқалардан алшақтауды ұмытпаңыз.

Алдын алу шаралары

Тұмауға нақтылы диагноз қойып, науқасты оқшаулап, ауруханаларда не басқа тиісті мекемелерде[карантин](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD) жарияланады. Тұмауға қарсы [вакцина](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0) егіледі, оның ішіндегі ең тиімдісі – тазартылған вириондық вакцина. Алдын ала организмді шынықтыратын емдер жасап, спортпен шұғылданған дұрыс. Тұмау басталғанда адамның денесі дел-сал болып, көңіл-күйі нашарлайды және тағамға тәбеті шаппайды. Бір-екі күннен кейін дене қызуы көтеріледі, басы ауырады, бұлшық еттері сыздап, буын-буыны сырқырайды, мұрны бітеді, дауысы қарлығып, жөтеледі, тамағы қызарып, жұтынғанда ауырады, көзі қызарып жасаурайды. Адам дереу дәрігерге көрініп, емделсе, үш-бес күннен кейін дене қызу төмендеп, сауыға бастайды.

Емі

Емі — [дәрігердің](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D3%99%D1%80%D1%96%D0%B3%D0%B5%D1%80&action=edit&redlink=1" \o "Дәрігер (мұндай бет жоқ)) бақылауында болып, оңаша, ауасы таза бөлмеде жатып емделу. Дене қызуын, дене сырқырауын, аспирин, пирамидон және т.б. дәрілер тез басады. Тұмау [вирусына](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81%22%20%5Co%20%22%D0%92%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81) [антибиотиктер](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%22%20%5Co%20%22%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA)пайда етпейді. Ауру адам жөтелгенде, түшкіргенде аузы-мұрнын қолымен немесе орамалмен (шүберекпен) жабуға тиіс. Науқастың тек өзіне арналған ыдысы, орамалы т.б. болуға, олар жиі қайнатылып, жуылуға тиіс. Тұмау асқынғанда науқасты [ауруханаға](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D1%80%D1%83%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%90%D1%83%D1%80%D1%83%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B0) жатқызып, кешенді емдеу шараларын жүргізеді. Арнайы [дәрілер](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D3%99%D1%80%D1%96%22%20%5Co%20%22%D0%94%D3%99%D1%80%D1%96) ([оксолин](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9E%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD&action=edit&redlink=1" \o "Оксолин (мұндай бет жоқ)), [амантадин](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%90%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BD), [ремантадин](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BD&action=edit&redlink=1), [интерферон](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BD), т.б.), антибиотиктер, қызу басатын, организмнің улануын азайтатын [дәрі-дәрмектер](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D3%99%D1%80%D1%96-%D0%B4%D3%99%D1%80%D0%BC%D0%B5%D0%BA%22%20%5Co%20%22%D0%94%D3%99%D1%80%D1%96-%D0%B4%D3%99%D1%80%D0%BC%D0%B5%D0%BA) беріледі.