

**Жыл сайын 24 наурызда
Дүниежүзі туберкулезге
қарсы күрес күнін атап өтеді.
Дүниежүзілік денсаулық сақтау
ұйымының бастамасымен
белгіленген бұл күн жыл сайын
әртүрлі ұранмен өтеді.**

Жалпы, туберкулез бүгінгі қоғам үшін таңсық емес. Адамзат одан толық айығу жолдарын жақсы біледі, дәрі-дәрмек пен микробқа қарсы препараттарды табу да қиын емес. Соған қарамастан, жұқпалы дертті толық ауыздықтау мүмкін болмай отыр. Ендеше, туберкулез ауруының белгілері, оның алдын алу туралы не білген жөн, біз туберкулезді қалай жеңеміз, туберкулезге қарсы күресуге қандай үлес қоса аламыз деген сауалдарға жауап іздеп көрелік. Алдын алу шаралары:

Жаңа туған нәрестелерге перзентханадан шықпай тұрып, туберкулезге қарсы екпе етіледі. Міне, осы екпе құрамында әлсіреген

туберкулез таяқшалары болады. Вакцина құрамындағы бактериялар ағзаға түскеннен кейін көбейіп, органдар мен тіңдерге орналасады, сол арқылы иммунитет қалыптасады.

Перзентханада етілген туберкулезге қарсы екпе адамды ұзақ уақыт бойы осы аурудан қорғайды. Бірақ 7 және 14 жаста вакцина тағы салынады. Мұны қайталап егу деп атайды. Қайта егер алдында туберкулезге қарсы сынама жасалады (Манту сынамасы). Манту – вакцина емес, ол адамның туберкулез ауруын жұқтырған-жұқтырмағанын анықтау тәсілі ғана. Сондықтан одан хәрқудың қажеті жоқ. Жалпы, бұл балаларға қолданылатын әдіс.

Ал, ересектер жыл сайын (кеуде қуысын) флюорографиялық тексеруден өтіп тұруы тиіс.

Жасыратыны жоқ, тұрғындардың басым көпшілігі өз денсаулығына немқұрайлы қарайды. Денсаулықты ауырған кезде емес, ауырмас бұрын, үнемі күту қажет. Адамға берілген күш-қуат пен әр ағза қалыпты тепе-теңдікте, күтіммен жұмыс істеген жағдайда, ағза да сізге ұзақ қызмет етеді. Себебі, адам ағзасы – өз заңдары бойынша жұмыс істейтін механизм. Таза ұстаса, тепе-теңдік сақталса, ағзаға қандай да бір салмақ түспесе, яғни артық жүктеме болмаса, ол бұзылмайды. Профилактикалық тексерулер мен скринингтерден уақытылы өтіп тұрған жөн.

Ағзаның саулығы, негізінен, дұрыс тамақтануға, дұрыс демалуға, қимыл-қозғалысқа, өмір сүру салтына тікелей байланысты. Сондықтан дәруменді, қуатты тағамдармен уақытылы тамақтану

керек. Ал салауатты өмір салтын ұстану, белсенді қимыл-қозғалыс денсаулықты одан әрі нығайта түседі. Темекі мен ішімдік алыс болсын. Ағзаның сыртқы әсерлерге қарсы тұру, күресу қабілетін, яғни иммунитетті күшейтейік!

Ең бастысы – туберкулез жазалатын ауру және оның алдын алуға болады. Жұқтырған күннің өзінде дер кезінде, дұрыс емделсе пациенттің құлаң-таза айығып кетуге мүмкіндігі бар. Ол үшін медицина қызметкерлері ғана емес, әр адам өз денсаулығына жауапкершілікпен қарап, өз-өзін күтуі қажет.

А.Е. ЕСЕНБЕКОВА,
хронобиология орталығы магистрі,

Н.М. СЕЙДАЛИЕВА,
биофизика, биомедицина
және нейробиология
кафедрасының оқытушысы

ӨЗ ДЕНСАУЛЫҒЫҢ – ӨЗ ҚОЛЫҢДА

**XIII Халықаралық «Қазіргі тіл білімі және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері» атты
бүкілресейлік ғылыми-әдістемелік конференция өтті**