Сонгы вакытларда кvплəребезне борчыган сорауларнын берсе – торле салкын тию һəм вируслар белəн корəш, чонки бер жылыта, бер салкынайта. Шуна вирус та бер кочəя, бер азая. Вирус бер хəл, ə осложнениялəре – икенче. Кvбрəк гайморит, отит, ангина, бронхит, пневмония, миокардит кебеклəре белəн иза чигəргə туры килə.
Фактларга тукталыйк. Республикабыз Роспотребнадзоры хəбəр иткəнчə, Мордовиядə сонгы атнада грипп белəн барлыгы 78, ə андагы атнада 21 кеше йоктырган иде. ОРВИ һəм грипп буенча эпидемия бусагасы 18,7% дəрəжəсенə житте; Роспотребнадзорыбыз хезмəткəрлəре контрольдə тота.
Кешелəрне атна-ун конгə эшкə яраксыз итvдə гриппка тиннəр юк. Котмəгəндə башлана, авыр уза, сəламəтлекне бик нык кашатырга сəлəтле. Кешене vлемгə китерə торган йогышлы чирлəр арасында грипп икенче урында. «Вирусы типа «Мичигана» весьма опасны, так как легко проникают в легочные ткани, - ди Мордовия сəламəтлек министры урынбасары Наталья Юдина. - Сначала начинается ассоциированная пневмония, затем присоединяется бактериальная. Высока вероятность летального исхода…» Əнə шуна кvрə дə инде, алдан ук саклану чараларын кvрсəн, урынлы булыр. Шул сорауларга жавапны стажлы һəм профессиясендə компетентлы, Кадошкино районы Большие Поляны авылы остендə зур хормəт яулаган утыз еллык эш стажлы фельдшер Светлана Петровна Тумпаровадан алдым. Анын белəн аралашканда:
- Ин яхшы саклану чарасы - гриппка каршы вакцина ясату. Авылыбыз кешелəрен «Совигрипп» дигəн препарат белəн барлыгы 250 кешебезне прививкаладым. Бу авылыбызда яшəvче кешелəрнен яртысына якын цифра, ди Светлана Петровна. – Бvлеп бирелгəн вакциналарнын 100% кулланылды. Мордовия Роспотребнадзоры белгечлəренен бvгенге цифраларына игътибар итик: республикабызда барлыгы 348481 кеше прививка салдырган (43,1%). Əлегə авылыбызда грипп белəн авыручыларыбыз, шокер, юк, əмма ОРВИ һəм ОРЗ белəн утызлап кешебезнен йоктыруы теркəлде һəм ярдəм кvрсəтелде. Əлеге цифра, vткəн елга караганда, ким.
- Вакцина ясаткан кеше грипп белəн авырмыйлармы?
- Прививка 100 процент гарантия бирми. Авыру-авырмау кvп нəрсəлəргə бəйле: кешенен сəламəтлегенə, яшендə, тормыш шартларына... Шулай да вакцина ясаткан 100 кешенен 70-80е грипп белəн авырмый кала. Боларга остəп, прививка ясаткан 100 кешенен 20-25сенə гомумəн салкын тию куркынычы да янамый, иммунтитеты кvп кенə вирусларга,

микробларга каршы тору коче ала, ди доктор.
- Тагы бер сорау кvбебезне борчый - прививкадан сон бераз авырып алган очракта, башка кешеләргә дә чир йоктыру момкинме?
- Вакцина ясатып кына, грипп белән чирләп китеп булмый. Составында тере грипп вируслары булган вакцина ясатканда да, жинел генә авырырга момкин.
Язгы чорда vсеш ала торган киcкен респиратор вируслы инфекциядән балалар, олкән яшьтәге кешеләр тиз чирләп китәргә момкин. Саф һавада кvбрәк булырга, кулларны ешрак юарга, бvлмәләрне жиллəтеп торырга, борынны тозлы су белән чайкатырга кирәк. Дорес туклану да авырмаска ярдәм итә: йомырка, балык, солы боткасы – цинкка бай булганга организмга коч бирә. Кыяр, помидор, яшел тәмләткечләр организмнан токсиннарны чыгара. Кабак, кишер, әфлисун һәм кызгылт сары тостәге башка яшелчә һәм жимешләр дә А, Е, С витаминнарына бай булып, вирусларга каршы торырга булыша. Кипкән жимешләр, жиләк, алма иммун системасына, йорәк һәм боерләргә файдалы. Тагы язгы чорда сок, морс һәм минераль сулар ешрак эчәргә кинәш итәр идем.
Сорауларыбызга тулы жавабы очен Светлана Тумпаровага зур рәхмәт.

Наилә Насырова