



Сонгы вакытларда күпләребезне борчыган сорауларнын берсе – торле салкын тию нәм вируслар белән корәш, чонки бер жылыта, бер салкынайта. Шуна вирус та бер кочәя, бер азая. Вирус бер хәл, ә осложненияләре – икенче. Күбрәк гайморит, отит, ангина, бронхит, пневмония, миокардит кебекләре белән иза чигәргә туры килә.

Фактларга тукталыйк. Республикабыз Роспотребнадзора хәбәр иткәнчә, Мордовиядә сонгы атнада грипп белән барлыгы 78, ә андагы атнада 21 кеше йоктырган иде. ОРВИ нәм грипп буенча эпидемия бусагасы 18,7% дәрәжәсенә житте; Роспотребнадзорабыз хезмәткәрләре контрольдә тотта.

Кешеләрне атна-ун конгә эшкә яраксыз итүдә гриппка тиннәр юк. Котмәгәндә башлана, авыр уза, сәламәтлекне бик нык кашатырга сәләтле. Кешене үлемгә китерә торган йогышлы чирләр арасында грипп икенче урында. «Вирусы типа «Мичигана» весьма опасны, так как легко проникают в легочные ткани,» - ди Мордовия сәламәтлек министры урынбасары Наталья Юдина. «Сначала начинается ассоциированная пневмония, затем присоединяется бактериальная. Высока вероятность летального исхода...» Әнә шуна күрә дә инде, алдан ук саклану чараларын күрсән, урынлы булыр. Шул сорауларга жавапны стажлы нәм профессионаллар компетентлы, Кадошкино районы Большие Поляны авылы остендә зур хормәт яулаган утыз еллык эш стажлы фельдшер Светлана Петровна Тумпаровадан алдым. Анын белән аралашканда:

- Ин яхшы саклану чарасы - гриппка каршы вакцина ясату. Авылыбыз кешеләрен «Совигрипп» дигән препарат белән барлыгы 250 кешебезне прививкаладым. Бу авылыбызда яшәүчеләр кешеләреннән яртысына якын цифра, ди Светлана Петровна. – Бүлп бирелгән вакциналарнын 100% кулланылды. Мордовия Роспотребнадзора белгечләренән бүгенге цифраларына игътибар итик: республикабызда барлыгы 348481 кеше прививка салдырган ( 43,1% ). Әлегә авылыбызда грипп белән авырчуларыбыз, шокер, юк, әмма ОРВИ нәм ОРЗ белән утызлап кешебезнен йоктыруы теркәлдә нәм ярдәм күрсәтелде. Әлеге цифра, үткән елга караганда, ким.

- Вакцина ясаткан кеше грипп белән авырмыйлармы?  
- Прививка 100 процент гарантия бирми. Авыру-авырмау күп нәрсәләргә бөйлә: кешенән сәламәтлегенә, яшендә, тормыш шартларына... Шулай да вакцина ясаткан 100 кешенән 70-80е грипп белән авырмый кала. Боларга остәп, прививка ясаткан 100 кешенән 20-25сенә гомумән салкын тию куркынычы да янамай, иммунитететы күп кенә вирусларга,

микробларга каршы тору коче ала, ди доктор.

- Тагы бер сорау кубебезне борчый - прививкадан сон безаз авырып алган очракта, башка кешелерге да чир йоктыру момкинме?

- Вакцина ясатып кына, грипп белен чирлеп китеп булмый. Составында тере грипп вируслары булган вакцина ясатканда да, жинел генэ авырырга момкин.

Язгы чорда всеш ала торган кискен респиратор вируслы инфекциядэн балалар, олкөн яшьтэге кешелер тиз чирлеп китерге момкин. Саф навада кубрэк булырга, кулларны ешрак юарга, булмелерне жиллетеп торырга, борынны тозлы су белен чайкатырга кирек. Дорес туклану да авырмаска ярдем итэ: йомырка, балык, солы боткасы – цинкка бай булганга организмга коч бирэ. Кыяр, помидор, яшел тамлеткечлер организмнан токсиннарны чыгара. Кабак, кишер, афлисун нэм кызгылт сары тостэге башка яшелче нэм жимешлер дэ А, Е, С витаминнарына бай булып, вирусларга каршы торырга булыша. Кипкэн жимешлер, жилек, алма иммун системасына, йорек нэм боерлерге файдалы. Тагы язгы чорда сок, морс нэм минераль сулар ешрак эчерге кинеш итер идем. Сорауларыбызга тулы жавабы очен Светлана Тумпаровага зур рэхмет.

**Наилэ Насырова**