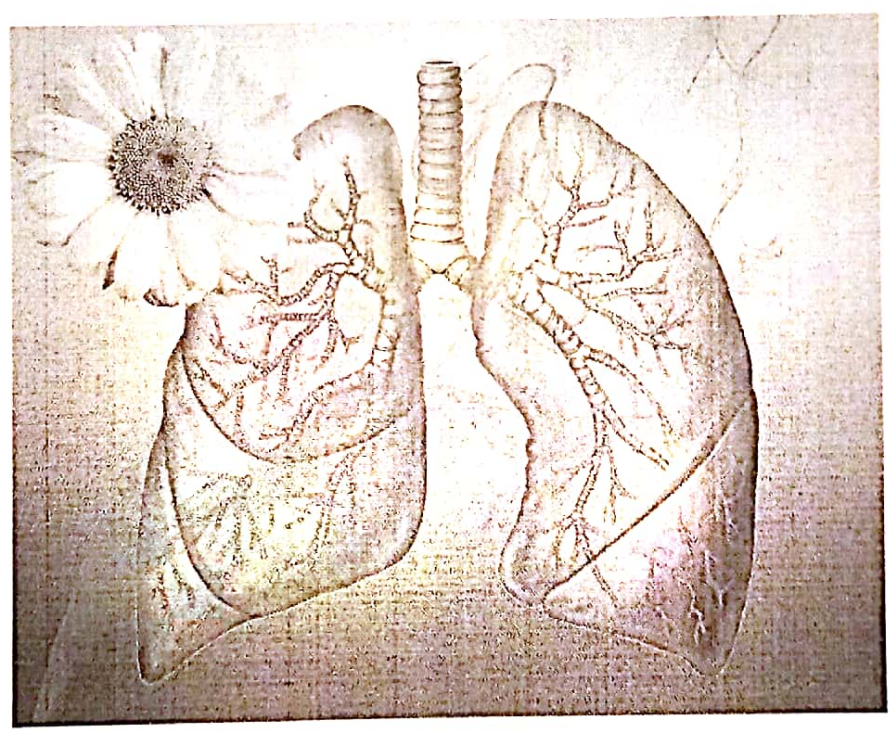


Те Кеңештери
Жама



Тарбиялык саат

«Туберкулёз - жугуштуу оорудан сак бол!»



Класс жетекчи: Каимбаева Г.К.

Тарбиялык саат

Классы: 7 «б»

Сабактын темасы: «Туберкулёз - жугуштуу оорудан сак бол!»

Сабактын максаты:

- Окуучулар ден-соолугун коргоого, сактоого жана чыңдоого тарбияланышат.
- Алардын ден-соолугуна кам көрүү максатында балдарга жугуштуу оорулар, аларды алып жүрүүчү жана козгоочу микробдор, вирустар жөнүндө түшүнүк алышат.
- Окуучулар ар дайым таза жүрүүгө үйрөнүшөт. Ден-соолукка байланыштуу көптөгөн пайдалуу кеңештер менен таанышышат.

Сабактын жүрүшү:

Мугалимдин сөзү: Балдар азыркы мезгилде коомдо ар түрдүү жугуштуу оорулар күндөн-күнгө көбөйүүдө. Мисалы, гепатит оорулары, грипптин ар кандай1 формалары, дизенетерия, кызамык, ветрянка ж.б.у.с көптөгөн оорулар.

Келгиле балдар, азыр өзүбүзчө ой жүгүртүп, эмне үчүн вирус көбөйүп, адамдарга тез арада жугушуп жатат, коомдо вирустардын, микробдордун көбөйүшүнүн себептери эмнеде? Жугуштуу оорулардын алдын алууга, аларды жок кылууга биз салым кошо алабызбы

Гепатит (сарык) жугуштуу оорулардын катарына кирет. Дарыгерлердин айтымында, учурда жаш балдар арасында бул оору кеңири жайылууда. Андыктан сарыктын түрлөрү, белгилери жана сактануу жолдору тууралуу маалымат беребиз.

Оору тууралуу маалымат

Гепатит оорусу – боордун вирустар жана организмдеги уулуу заттар, ошондой эле иммунитеттин төмөндөшү менен пайда болгон сезгенүүсү болуп саналат. А гепатиттин сарык оорусу же жугуштуу гепатит деп да аташат. Бул – гепатиттин жөнөкөй түрү, анын оор кесепеттери жок. Анын жугуу механизми ичеги жугуштуу ооруларына да окшош болот. Ал ооз жана кир колдор аркылуу да жугат. Вирустан улам боордун сезгенүүсү жугуштуу гепатит деп аталат. Анын учурда А, Е, В, D, С, F, G деп аталган 7 түрү белгилүү. Кыргызстанда сарыкты аныктоонун 5 түрү боюнча реактив бар. Вирустук гепатит жугуштуу оору болуп саналгандыктан, негизинен боордун ткандарын бузуп, өзүнүн функциясын аткарууга кедергисин тийгизет. Азыркы учурда 1 жаштан 14 жашка чейинки балдарда вирустук гепатиттин А деген түрү кездешет. Гепатиттердин арасында А вирустук гепатити 6 жашка чейинки балдарда 90 пайыз, 6-14 жашка чейинки балдарда 50 пайызга чейин болот. Бул мектептеги жана балдар бакчасындагы балдардын санынын бир имаратта көп болушу, жай, күз айларында мөмө-жемиш бышкан чакта аларды жууп-тазалап жебегенден улам болот. Вирус гепатити ичеги жугуштуу ооруларындай эле адамдын организмине ооз аркылуу тамак-аш жегенде жана арыктардан суу ичкенде кирет. Ал айлана-чөйрөгө оорулуунун заңы менен бөлүнүп чыгат жана ага конгон чымындар гепатиттин таралышына өбөлгө түзөт. Анткени вирус салкын абада көбөйө баштайт. Ошондуктан ар бир адам ден-соолугуна өзгөчө кам көрүшү керек. Азыр көчөдө тамак-аш сатуу көбөйдү. Өзгөчө базарларда көчө бойлото санитардык талапка жооп бербеген тамак-аштар сатылганын көрүп жүрөбүз. Мындай тамактарды жегенден кийин сарык оорусунун башталышына себепкер болот. Ошондой эле, бул оору кайнатылбаган, тазаланбаган суудан жугат. Өзгөчө алыскы региондордо арыктагы суудан ичишет. Андан ар кандай вирустарды жугузушат.

ул сарык оорусунун башталышына жол ачат. Сарыкты жугузуп алган оорулуунун температурасы 38 градустан жогору которүлөт. Жүрөгү айпанып, тамак ичпөйт, ичи ооруйт, териси саргая баштайт. Алгач оору бир жума аралыгында көп билинбөйт. Көпчүлүк адамдар сарыкты сасык тумоо менен алмаштырып алышат. Сасык тумоодо оорулуунун температурасы түшөт, ал өзүн жакшы сезип калат. Ал эми А гепатитинде температура болбошу деле мүмкүн, оорулуунун абалы көпкө жакшы боло албайт. Оорулуу чарчап-чаалыгып, бир күндө бир нече жолу уктайт.

БЕЛГИЛЕРИ

Оорунун вирусу адамдын организминө көлип түшкөндөн кийин ал 10 күндөн 35 күнгө чейинки убакытта вирустун инкубациялык мезгили өкүм сүрөт, бул мезгилде дарттын белгилери пайда боло баштайт. Инкубациялык мезгил учурунда оорулуу алсырайт, тамакка табити тартпайт, кускусу келет, ичи өтөт, денесинин температурасы көтөрүлөт, териси жана көзүнүн склерасы (агы) саргаят, зааранын өңү кочкул тартып сыранын өңүнө окшоп калат, заңдын түсү болсо агыш тартат. Дарыгер боордун тушун басып көргөндө ооруйт. Бул учурда бейтапты ооруканага жаткыруу зарыл.

С гепатити боорду шишитет

С гепатити кан аркылуу жугат. Ал көпчүлүк учурда байкала бербей, акырындап өнөкөткө айланып кетет. Тилекке каршы, стоматологиялык кабинеттерден, маникюр салондорунан, татуировка-студияларынан (денеге сүрөт тарткан), ал турсун, хирургиялык жана гинекологиялык аспаптарды тазаланбаган шартта колдонууда да жугуп калган учурлар көп кездешет. Текшерүүнүн бардык көзөмөлүнөн өтпөгөн кан куйдурууда абдан коркунучтуу болуп саналат.

Дарттын алгачкы белгилери. Адамдын денесине вирус өткөндөн кийин биринчи белгилери пайда болгонго чейинки убакыт сезилбеген (скрытый) мезгил деп аталат, ал 15 күндөн 35 күнгө чейин созулат. Көпчүлүк убакта оорунун белгилери сасык тумоо (грипп) оорусуна окшошуп, дененин температурасы 38 С чейин көтөрүлөт. Денеси чыйрыгып, башы ооруйт, жүрөгү айланып куса баштайт, ичи ооруйт, табити жоголот. Бул белгилер 5-7 күнгө чейин созулат да, андан кийин көздүн агынын жана көз былжырчаларынын саргара баштаганы сезилет. Андан кийин дене саргарат. Айрым учурда жогорудагы белгилер жеңилерээк болот, саргаюу байкалбайт. Оорунун жеңил өтүшү оорулуу үчүн жакшы болгон менен, айлана-чөйрөдөгүлөр үчүн оорунун "булагы" болуп эсептелинет. Себеби алар катуу ооруган адамдарга караганда активдүүрөөк болушуп, айлана-чөйрөдөгүлөр менен карым-катнаштары көбөйүп, ооруну жугузууга көбүрөөк шарт түзүлөт. Анткени вирус оорулуунун денесинен жашыруун мезгилдин акыркы күнүнөн саргарып кеткен мезгилине чейин өтө көп бөлүнүп чыгат. Ошондуктан оорулуу адам козгогучту канча убакыт бөлүп чыгарса, ошончо убакыт бою оору тарата турган булак болуп эсептелинет.

Тазалыкты сактоо зарыл

Бул ооруну дарылаганга караганда ооруну алдын алуу кыйла жеңил. Сарыктын жугуу жолдору өздүк гигиенаны сактоо менен тыгыз байланыштуу. Бул өзгөчө жай айларында күн ысык болуп, чымындардын тамак-ашка конуусу аркылуу адамдарга берилет. Тазалыкты сактабаган жайларда чымын көбөйөт. Алар тамак-ашка, сууга, биз колдонуп жаткан буюм-тайымдарга конот. Өзгөчө кайнатылбаган чийки сууда ал вирустар өлбөйт. Ошондуктан кайнатылган гана сууну ичүү талап кылынат. Тамак-аш таза даярдалган жайлардан гана тамактануу сунушталат. Жер-жемиш, жашылча-мөмөлөрдү пайдаланарда, сөзсүз жууп алуу зарыл. Эң башкысы – тамак ичердин алдында, колду самындап жууп, анан гана ичүү керек. Коомдук тамак-аш сатуучу жайларда, базарларда даярдалган тамак-аш даярдоо санитардык нормага туура келиши керек.

Диета кармоо зарыл

Бул жугуштуу ооруда диета кармоо өтө маанилүү. Туздуу, ачуу, куурулган, консерваланган тамактарды жегенге болбойт. Жашылча, жер-жемиштер, сүт, кычкыл эмес быштак, тузу жок нан, сүрсүбөгөн, кайнатылып бышырылган майы жок уйдун этин, тооктун этин жеш керек. Жер-жемиштин кактарынан, өзгөчө өрүктүн кагынан жасалган компотторду ичкен пайдалуу. Диетаны бузбай аткарган бейтап бат айыгат.

Эгер бул оору менен ооруп калса...

Жугуштуу сарык оорусуна чалдыгып калган адам дароо дарыгерге кайрылышы шарт. Бул ооруну иликтеп көрүп, анын түрүнө жараша дарыланууну аныкташат. Кээ бир адамдар өз алдынча дарыланууну туура көрүшөт. Мындай учурда, тескерисинче, ооруну татаалдаштырып жиберилиши мүмкүн. Анткени сарык жугуштуу оору болгондуктан, үй-бүлөдө бир адам ооруса, бир туугандарына, чогуу иштеген адамдарга жугузуп алышы ыктымал. Андыктан сарыктын алгачкы белгилерин байкаган адам дарыгерге кайрылышы шарт. Алгач сарыктын түрү аныкталып, тиешелүү дары-дармектер менен дарыланат. Оорулууга сөзсүз түрдө диета жазылат да, витаминдерди ичүү осунушталат.

Сарык оорусуна кабылбаш үчүн кеңештер

Ар бир адам өзүнүн ден-соолугуна кам көрө билиши керек. Жеке гигиенаны сактоо өтө зарыл. Жогоруда айтып өткөндөй, көчөдө жана базардын тегерегинде ачык сатылган тамак-аштардан оолак болуш керек. Жер-жемиштерди дагы жууп, тазалап колдонуу шарт. Азыр жаш балдар сарык оорусуна көп чалдыгып жаткандыктан, ата-энелерге эскерте кетчү нерсе – балдардын иммунитетин жогорулатуунун камын көрүү менен бирге организмди чыңдоо зарыл.

Кургак учук жугуштуу дарт. Жабыркоо

Жыл сайын кургак учук оорусу менен дүйнө жүзүндө 8 млн.дон ашык адам ооруйт. Өлүмгө дуушар болгондордун саны 2 млн.дон ашат.

Кургак учук оорусу - жаратылышта жугуштуу оорулар менен катар социалдык ооруларга да кирет. Ошондуктан кургак учук оорусу менен ооругандар социалдык-экономикасы төмөн, өрчүп келе жаткан жумушсуздук, миграция көрүнүштөрү көп өлкөлөрдө кездешет. Ага Индия, Кытай, Орто Азия өлкөлөрү кирет.

Кохтун таякчалары

Негизинен бул оору өпкөсүндө кургак учук оорусу бар, ал карыганда бактерияларды бөлүп чыгарган кишиден жугат. Бактериялар демекчи, бул көзгө көрүнбөгөн абдан кичинекей туберкулёз таякчалары, мисалы аларды лабораторияда микроскоп алдында 1000-1200 эсе чоңойтуп караганда гана көрүнөт. Бул микробду 1882-жылы 24-мартта немец окумуштуусу Роберт Кох ачкан. Ошондуктан бул бактерияларды көпчүлүк жерде Кохтун таякчалары деп келишет. Ушул таякчалардын ачылуусунун негизинде 100 жылдан кийин бүткүл дүйнөлүк ден-соолукту сактоо закону бул күндү кургак учук менен күрөшүү күнү деп белгилеген.

Кургак учук таякчалары 3 айга чейин кургакчылыкта -26 градус C ге чейин муздаткычта, спиртке да өлбөй туруштук беришет. Түз тийген күндүн нурунда жарым саатка чейин жашашат. Бул микробдун мындай өзгөчөлүктөрү кургак учук оорусунун канчалык коркунучтуу экенин, аны менен күрөшүү канчалык кыйынчылыкты туудурганын ачык-айкын далилдейт.

Таралуу жолдору

Негизинен кургак учук оорусу өпкөсү ооруган киши жөтөлүп, чүчкүргөндө, сүйлөгөндө какырык менен шилекейинде кохтун таякчаларын бөлүп чыгаруу менен таралат. Бул жерде эл арасында айтылып келген ачык туберкулёз деген түшүнүктү айтып кетүү зарыл. Мындай оорулар менен чогуу жүргөн, бирге жашаган, көп убакыт бирге байланышта болгон кишилер ушул ооруга чалдыгышы мүмкүн.

Кичик түрүндөгү өпкө кургак учугу менен дарыланбай жүргөн оорулуу киши бир жылда 10-15 кишиге жуктурушу мүмкүн.

Кургак учук таякчалары организмине кирген кишилердин баарысы эле ооруй бербейт.

Оору өөрчүп, белгилери пайда болуш үчүн белгилүү шарттар керек.

Кургак учук менен кандай адамдар оорушат?

Ден-соолугу таза кишиде белгилүү деңгээлде иммунитетти болот, б.а. микробдор, вирустар жана башка ооруну чакыруучу агенттер менен күрөшүү механизмдери иштейт. Анын төмөндөп кетүүсүн, башка жугуштуу оорулар, кокустук жарат алгандар, жашоо шарты начар, тамак-аш сапаты төмөн, белок, витаминдер жетишпеген балдар, аялдар арасында төрөттөн, аборттон кийинки мезгилдер алып келет. Кимден жана эмнеден жугат?

Кургак учук 90% га чейин аба аркылуу жугат. Ошондуктан чандан, турмуш эмеректеринен жана тамак-аш аркылуу жугушу мүмкүн.

Аялдар кош бойлуу учурунда ичиндеги балага жугушу мүмкүнбү?

Эгерде өпкө кургак учугунун өтүшүп кеткен оор, аябай тараган түрү менен ооруса жугушу мүмкүн, бирок, көпчүлүк учурда ымыркай төрөлгөндөн кийин энесинен жуктурат.

Кургак учуктан уулануу

Негизинен кургак учук жаш балдарга бакча жана мектеп курагындагыларга жугат. Бул кезде балдардын организмине ар түрдүү өзгөрүштөр менен байкалат. Мисалы, баланын айлана-чөйрөгө кызыгуусу азаят, тез чарчайт, ачуусу бат келип, тамакка болгон табити төмөндөйт, дененин ысышы пайда болот, мектеп курагындагылардын окуу деңгээли төмөндөшү байкалат. Муну биз кургак учуктан уулануу деп атайбыз.

Оорунун алгачкы белгилери

Көпчүлүк учурда балдардын тышкы жана ички көкүрөк көңдөйүндөгү аба түтүкчөлөрүнүн жанында жайгашкан гимфа бездери сезгенип, чоңоюп баштайт. Оору жуккандан кийин дененин ысыганы 2-3 жумага созулуп, кээ бир кезде кан аралаш чыгышы мүмкүн.

Көкүрөк ооруп, дененин салмагы түшө баштайт, табити төмөндөйт, мындай учурда дарыгерлерге кайрылуусу керек. Көпчүлүгү өтүшүп кеткенде кайрылышат. Оору аябай өтүшүп кеткенде өпкө эти тешилип, көңдөйлөр пайда болгон чакта кан какырып же өтө көп кан кускан учурда келишет.

Дартты аныктоо

Дартты аныктоо азыркы мезгилде жакшы системага коюлган. Ар бир дарыгер кайрылган оорулууларда кургак учук күмөн болсо какырыкты 3 жолу изилдегенге жөнөтүшөт. Бул ыкма дартты тез жана оңой жол менен дарылайт. Себеби какырыктын ичинде кохтун таякчалары табылат. Кээ бир мезгилде өпкөнүн кайсыл жагы сезгенгенин аныкташ үчүн рентген сүрөттөр жасалат. Оорулуу дарылоо курсунан өтөт. Тилекке каршы жаңы табылган оорулардын ичинен 15-20 пайызынын өпкө көңдөйлөрү жабылбай, оору өтүшүп, дагы деле кургак учуктун таякчаларын бөлүп чыгаруусу улана берет. Мындай учурда өпкөнүн ооруга чалдыккан жерлеринен өнөкөттүү көңдөйлөрдү алып салып, таза айыктырууга толук шартыбыз бар.

Өзгөчө белгилей кетүүчү нерсе. Оорулуу жана аны курчап тургандар үчүн өздүк жана жалпы гигиенаны сакташ зарыл. Буларга көрүнгөн жерге какырып, түкүрбөө, эл арасында, транспортто жетелгөндө оорулуу мурдун бет аарчы менен тосуу, үйбүлөдө орулууну өзүнчө бөлмөгө бөлүп, идиш-аяктарын 2% соода ээритмесинде кайнатып тазалоо, бөлмөлөрдү шамалдатуу, төшөнчү, жаздыктарды күнгө жаюу, убагында эс алып, тамеки тартпай, спирт ичимдиктеринен алыс болуусу шарт

Үйгө тапшырма берүү: "Жугуштуу оорулардан мен кантип сактанам"-тушунук айтуу