

***Түркістан облысының адами әлеуетті  
дамыту басқармасының Сарыағаш ауданының  
адами әлеуетті дамыту бөлімінің  
№6 «Балаби» бөбекжай-бақшасы мемлекеттік  
коммуналдық қазыналық кәсіпорыны***



# ***Баяндама***

***(ТҰМАУ- өте жұқпалы ауру)***

*Мейірбике:*

*Г.Сафарова*

**2021 ж**

**Тұмау ауруын алдын алу:**

Тұмау ауруы күзгі қолайсыз ауа райы мен қысқы салқынның ажырамас бөлігі іспетті. Осы кезеңде адамдарда тұмаурату мен жөтел, жалпы әлсіздік пен қызудың көтерілуі байқалады. Тұмау және басқа ЖРВИ (жіті респираторлық вирустық инфекция) несімен қауіпті? Тұмау және басқа да ЖРВИ жоғарғы тыныс жолдары, жүйке жүйесі, құлақ және жоғарғы тыныс органдарының зақымдануымен қауіпті. Асқынулар 3 жасқа дейінгі балалар арасында жиі кездеседі, себебі олардың иммунитеті әлі де жетілмеген және жүйке жүйесі толық қалыптаспаған. Тұмау және басқа ЖРВИ сырқаттану балалар арасында ересек адамдарға қарағанда жыл сайын 4-5 есе жоғары болады. Соның ішінде 5 жасқа дейінгі балалар арасында тұмау және ЖРВИ ауыр ағымда өтіп, асқынулар туындауы мүмкін. Респираторлы ауруларға шалдығу мүмкіндігі мектепке дейінгі балалар мекемесіне және мектепке баратын балалар арасында жоғары, себебі үлкен ұжымдарда инфекция тез таралады.

**Тұмау** – жоғары тыныс алу жолдары зақымдалу және уыттану белгілерімен сипатталатын жұқпалы инфекциялық ауру. Ауру адамнан сау адамға жөтелген, түшкірген кезде ауа тамшысы арқылы беріледі.

**Тұмаудың белгілері мыналар** - тамақ ауруы, дене қызуының көтерілуі, бас ауруы, сонымен қатар, бұлшық еттің ауруы, осыдан барып адам еңбекке уақытша жарамсыз болып қалады. А,В,С грипп вирусымен түр- түріне бөлінеді. Тұмау ауруы 5-10күнге дейін созылып қайта өрбіп асқынып кетуі мүмкін. Асқынған ауру бактериалды инфекциялармен қозып (отит,гайморит) ауруларына айналады.

**Тұмау және ЖРВИ алдын алу: баланы вирустан қалай сақтауға болады?**

- **Вакцинация.** Жылына бір рет, күз айларында, барлық жанұя мүшелерінің тұмауға қарсы вакцина алуына кеңес беріледі. Жыл сайын біздің облысымызда ақысыз түрде тұрғындардың неғұрлым әлсіз топ өкілдері: балалар үйінің, сәбилер үйінің тәрбиеленушілері, мектеп – интернат оқушылары, қарттар үйіндегі адамдар,

медқызметкерлер егіледі. Сонымен қатар осы жылдың қазан айынан бастап қаланың барлық емханаларында ақылы түрде тұрғындарға вакцинация жасалады;

- Тұмауға қарсы витаминдік профилактика балалар мен ересек адамдардың респираторлық вирустарды жұқтыруына тосқауыл болады. Респираторлық вирустарға қарсы тұруға жеке бас тазалығын сақтау және белсенді салауатты өмір салты көмектеседі, соның ішінде:
- Жоғарғы тыныс жолдарының кілегей қабаты және тері жамылғысының тазалығы (тамақты шаю, мұрын қуысын шаю, қолды жиі сабындап жуу және тұрақты шомылу шаралары);
- Үйдің тазалығын сақтау – қоршаған орта әсерінен тұмау вирусы тез жойылады (тұрақты түрде бөлмелерді желдету және ылғалды тазарту, бөлме температурасын 20-24С және ылғалдылықты 30-35% аралығында ұстау);
- Көкөніс пен жеміс-жидектен тұратын толыққанды байытылған тамақ көздерін пайдалану;
- Дене шынықтырумен, спортпен айналысу және организмді шынықтыру. Егер бала сыр аурудың асқынуынан сақтайсыз. Мұрын қуысына “Оксолин” майын жағыңыз — ол вирустың таралуына тосқауыл болады. Оны науқас та, сырқаттанбаған адам да пайдалануға болады. Баланы үй жағдайында өзіңіз емдемеңіз – бұл оның денсаулығы мен өміріне қауіпті. Дәрігер шақыртыңыз – себебі тек білікті маман ғана дұрыс диагноз қойып, ем-шара тағайындай алады. Ең бастысы – үйде қалыңыз. Осылайша сіз балаңызды аурудың асқынуынан сақтайсыз. Мұрын қуысына оксолин майын жағыңыз — ол вирустың таралуына тосқауыл болады. Оны науқас та, сырқаттанбаған адам да пайдалануға болады. Баланы үй жағдайында өзіңіз емдемеңіз – бұл оның денсаулығы мен өміріне қауіпті. Дәрігер шақыртыңыз себебі тек білікті маман ғана дұрыс диагноз қойып, ем-шара тағайындай алады.

#### **Аурудың алғашқы белгілері пайда болса:**

1. Үйде қалыңыз;
2. Төсек режимін сақтаңыз;
3. Бөлмені күніне 2 рет таза ауамен желдетіңіз;
4. Мұрыннан су аққанда, жөтелгенде, медициналық демперде киген жөн;
5. Сусын, шай, шырын түрінде сұйықты көп ішіңіз;
6. Жеке бас тазалығын сақтаңыз; Дәрігерді үйге шақырып,

#### **Жіті респираторлық вирустық инфекция және басқа да вирусты инфекциялардың алдын алу шаралары**

1. Үйден шығарда мұрныңыздың ішіне оксалин жақпасын жағыңыз;
2. Адамдар көп жиналған жерден аулақ болыңыз;
3. Сұйықты көпішіңіз, таза ауада көп жүріңіз;
4. С дәрумені бар тағамдарды көбірек қолданыңыз;

5.Халық емін қолданыңыз(пияз, сарымсақ).

6. Ұсыныстарын қатаң сақтаңыз.

*Мейірбике:*

*Г.Сафарова*

*Түркістан облысының адами әлеуетті  
дамыту басқармасының Сарыағаш ауданының  
адами әлеуетті дамыту бөлімінің  
№6 «Балаби» бөбекжай-бақшасы мемлекеттік  
коммуналдық қазыналық кәсіпорыны*



# **Баяндама**

*(Қызылша ауруы)*

*Мейірбике:*

*Г.Сафарова*

**2021ж**

## **Қызылша ауруы**

**Қызылша** — бұл жылдам таралатын жұқпалы ауру, әсіресе, тамаққа жарымайтын балаларға қауіпті. Ауру адаммен байланыста немесе қасында болғаннан кейін он күннен соң суық тию белгілері бойынша басталады: бұлар — дене қызу, тұмау, көздің қабынуы және жөтел. Ауру уақыт өткен сайын үдей түседі. Ауыз іші қабынып, ісініп, іш өтуі мүмкін. 2 немесе 3 күннен кейін ауыздың шырышты қабығында тұздың жартысындай кішкентай ақ дақтар көріне бастайды. Одан кейін екі немесе үш күн өткен соң құлақта және мойында, сосын бетте және денеде, ең соңында қол мен аяқта бөртпелер пайда болады. Денеге бөртпелер шыққаннан кейін баланың жағдайы әдетте жақсарады. Бөртпелер 5 күннің ішінде шығып болады. Кейде тері астына қанның құйылуы (қара қызылша) салдарынан шашыраңқы қара дақтар (көгерген жерлер) байқалады. Бұл дерттің өте күшті екендігін білдіреді. Мұндайда дәрігерлік көмек керек.

### ***Емдеу жолдары***

1. Бала төсекте жатуы керек, сұйықты көп ішіп, құнарлы тамақ жегені жөн. Егер ол қою тамақты жей алмаса, сұйық сорпа беріңіз. Егер балаға емшек ему қиынға соқса, онда емшекті сауып, сүтті қасықпен ішкізіңіз.
2. Көздің бүлінуін болдырмау үшін мүмкіндігінше А дәруменін беріңіз.
3. Қызу көтерілгенде және бала тынышсызданғанда парацетомол (аспирин) беру қажет.
4. Егер құлағы ауырса, антибиотиктер ішкізген жөн.
5. Өкпесінің қабынғандығын, менингитті немесе құлақ пен асқазанның қатты ауырғандығын білдіретін белгілер байқалса, дәрігер шақырыңыз.
6. Егер баланың іші өтсе, регидрационды су беріңіз.

### ***Алдын алу***

Қызылшамен ауырған баланы басқа балалардан бөлек ұстаған жөн. Әсіресе, тамаққа жарымаудан болатын аурумен ауыратын, туберкулезбен немесе бойға сіңіп кеткен басқадай аурумен ауыратын балаларды сақтандыру керек. Қызылшамен ауырып жатқан баласы бар үйге басқа үйдің балаларының келуіне болмайды. Қызылша ауруы бар үйдің балалары, егер олар бұл аурумен ауырмаған жағдайда мектепке, дүкенге немесе басқа да қоғамдық орындарға 10 күнге дейін баруына болмайды. Жас балалар организмінің қызылша ауруына қарсы тұрып, шетінемеуі үшін олардың жетіліп, ет алуы қажет. 8 айдан 14 айға дейінгі бала қызылшаға қарсы егілу керек.

***Түркістан облысының адами әлеуетті  
дамыту басқармасының Сарыағаш ауданының  
адами әлеуетті дамыту бөлімінің  
№6 «Балаби» бөбекжай-бақшасы мемлекеттік  
коммуналдық қазыналық кәсіпорыны***



# ***Баяндама***

**(Балалардағы ішек құрт ауруы)**

***Мейірбике:***

***Г.Сафарова***

***2022ж***

## **Балалардағы ішек құрт ауруы**

**Ішек құрт ауруы** — паразитарлық ауруға жатады. Ең көп таралғаны — домалақ құрттар, олардың ішінде көбінесе аскаридалар. Бір қарағанда ұсақ паразиттер қауіпсіз көрінгенімен, ағзаны улайтыны есте болсын. Әсіресе олар сәби ағзасына тез еніп, өз туған мекеніндей орналасып алады. Бұл адам денсаулығына, әсіресе бала ағзасына кері әсерін тигізеді. Алайда олардан тез арада құтылу амалдарын жасауға болады. Назарларыңызға балалардағы ішек құрт ауруының белгілері, емделу жолдары жөнінде ақпарат ұсынамыз.

Ішек құртын жұқтыру өте оңай. Олардың жұмыртқасы барлық жерде болады. Тіпті таза үй ішінің өзінде кез келген заттың беткі бөлігі бала үшін қауіпті. Алайда паразиттерді үй ішінен гөрі серуенде жүргенде, дүкенге барғанда, балабақшадан жиі жұқтырады. Көбінесе балаларда тексеру барысында жыланқұрт немесе үшкір құрт түрлері анықталады.

### **Ішек құрт ауруының басты белгілері**

- Баланың асқа тәбеті болмайды. Алайда бала тәттіқұмар болып, таңертең ауыз қуысынан жағымсыз иіс шығады және жүрегі айниды
- Бала үнемі құйрықтың төмен тартып ауырғанынан, қышитынынан мазасызданады. Мұндай келеңсіздіктер өзі пайда болып, бірден өзі басылады.
- Көзінің асты қарайып, әлсіздік пайда болады. Ішек құрттар баланың орталық жүйке жүйесіне кері әсер тигізетіндіктен, үнемі мазасызданып, түнгі ұйқысы тынышсызданады.
- Балаға суық тимесе де, түнімен жөтеліп шығады.

Негізі ішек құртына арналған ем тек қана дәрі-дәрмекпен жүргізіледі. Ал балалар үшін мұндай дәрілер суспензия түрінде шығарылады. Кейде дәрігерлер ішек құртқа қарсы дәрілермен қоса сурбенттерді жазады. Бұл құрамында улы токсиндері бар азықтардан ағзаны қорғап, ішек құрттардан тазартады. Дәрі қабылдағаннан кейін міндетті түрде үй ішін таза ұстап, зарарсыздандырып және күн сайын шомылып, бала ойнайтын ойыншықтарды тазалап жуып тұрған дұрыс.

### **Ауру неден пайда болады?**

Ішек құрттар көп жағдайда ет пен балықтан жасалған тағамдардан түседі. Ал мұндай жолмен түскен құрт ағзаға өте қауіпті. Сол себепті оларды дайындағанда сақтық шараларын ұстанып, алдын ала ағзаның жағдайын жасаған жөн. Мәселен:

- Балықты суды қайнатқан соң салады. Балық салынған соң тағы кемінде 15-20 минут қайнау керек.



- Балықты қуырғанда, жұқа етіп турап, кем дегенде 15-20 минут табаның қақпағын жауып қуырады.
- Балықтан жасалған пісірмелерді 1 сағат пісіру керек.
- Тұздалған балық дайындау үшін, шамамен 10 кг балыққа 2 кг ас тұзын салып тұздайды. Содан соң 2 аптадан кейін жайып кептіреді.
- Еттен жасалған тағам дайындау үшін, етті салып бір қайнаған суын төгіп тастайды. Сосын қайта су құйып, кемінде 1 сағат қайнатады. Сонда ғана ағзаға түрлі паразиттердің түсуі аз болады.

### **Аурудың алдын алу**

Ішек құрттар пайда болмас үшін, сақтану (профилактика) қажет. Ол үшін тамақтанар алдында қолды міндетті түрде жуып, тамақты таза пісіріп, көкөністер мен жеміс-жидектерді тазалап жуып жеу қажет. Сонымен қатар бала сарымсақ, қаражидек, сәбіз шырынын немесе одан жасалған салатты (салатқа өсімдік майын араластыру керек) көп тұтынғаны жөн. Паразиттерден сақтанудың ең тиімді тәсілі асқабақтың шикі дәні. Ішек құрттардан сақтану үшін емдік шөптерден жасалған шайларды да пайдаланса болады.

***Мейірбике:***

***Г.Сафарова***

*Түркістан облысының адами әлеуетті  
дамыту басқармасының Сарыағаш ауданының  
адами әлеуетті дамыту бөлімінің  
№6 «Балаби» бөбекжай-бақшасы мемлекеттік  
коммуналдық қазыналық кәсіпорыны*



# ***Баяндама***

*(Батулизм ауруы)*

***Мейірбике:***

***Г.Сафарова***

***2022ж***

## **БОТУЛИЗМ АУРУЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ**

«Қыстың қамын жазда ойла» демекші әйел кісілердің баршасы дерлік жаз, күзгі мезгілде тұрмыстық жағдайда көкөністерден, жеміс-жидектерден салаттар, тұздықтар жасап, күз, қыс мезгілдерінде отбасыларында және қонақтарға ұсынады. Ботулизм - жалпы организмнің улануына әкеліп соғатын инфекциялық ауру түрі. Ботулизм –бөліп шығаратын улы затпен (токсин) бүлінген, ластанған тамақтан жұғады, токсин -органикалық улардың ең күштілерінің бірі, адам үшін өлтіретін мөлшері болып 0,035 мг токсин саналады. Токсин физикалық және химиялық факторлардың әсеріне төзімді, оны 10-20 минут қайнатқанда бұзылады, ол натрий хлориді концентрациясы көп ортада жақсы сақталады. Ботулизмнің қоздырғышы адамның, жануарлардың, балықтардың ішек жолдарында, топырақта, көнде, жеміс-жидекте, жем-шөпте, мал азықтарында болады. Топыраққа түскеннен кейін спораға айналып, онда бірнеше жыл бойы сақталады. Ботулизм ауруының 90%-ы тұрмыстық жағдайында дайындалған саңырауқұлақ, баклажан, көкөніс, ет, балық консервілерін және тұздалған, ысталған балық, шұжықта, сүрленген шошқа етін пайдаланғаннан болады, яғни технологиялық ереже сақталмай дайындалған әр түрлі консервіленген тағамдарды пайдаланғанда орын алады. Консервіленген тағамда *Cl. botulinum* микроорганизмі өсіп, жетілген кезде банкінің беті мен түбі ісінеді, осының салдарынан қақпағы көтеріледі, оны бомбаж дейді. Аурудың негізгі белгілері 2-12 сағат аралығында байқала бастайды: науқас адамның басы ауырып, әлсірейді, лоқсып құсады, жүрегі тоқтап қалғандай болып, ауызы құрғап, үнемі шөлдеп тұрады, неврологиялық белгілер (көздің қарашығы ұлғайып, алдында тұрған зат қосарланып көрінеді, науқастың жұтынуы қиындап, бірте-бірте дауысынан айрылады

### **Ботулизм ауруының алдын –алу жолдары:**

- санитариялық тазалықты сақтау, тамақ өнімдерін консервілеуде технологиялық процесті қатаң сақтау, консервіленген өнімдерді сақталуын қадағалау, жылы, ыстық орындарда сақтамау;
- сауда объектілерінен үй жағдайында дайындалған консервіленген саңырауқұлақ, көкөніс, салат, ет, балық өнімдерін сатып алмау;
- консервіленген өнімдерді пайдалану алдында қақпағы күмпиген (ісінген) бомбаж және «бұлыңғыр» түрдегі өнімдерді пайдаланбау.

Егер науқасқа уақытылы дәрігерлік көмек көрсетілмесе, аз уақытта өлімге алып келеді. Қолдағы бар левомецитин немесе басқа дәрілерді ішіп, үй жағдайында емделуге болмайды, емі тек ботулотоксінге қарсы сарысудың уақытылы егілуі.

*Мейірбике:*

*Г.Сафарова*

***Түркістан облысының адами әлеуетті  
дамыту басқармасының Сарыағаш ауданының  
адами әлеуетті дамыту бөлімінің  
№6 «Балаби» бөбекжай-бақшасы мемлекеттік  
коммуналдық қазыналық кәсіпорыны***



# ***Баяндама***

***(Омыртқа не себепті қисаяды және оның  
емдеудің жолдары қандай)***

***Мейірбике:***

***Г.Сафарова***

***2023ж***

## Омыртқа не себепті қисаяды және оны емдеудің жолдары қандай

Бала кезімізде, әсіресе мектепте оқып жүрген сәтте бүкірейме, түзу отыр, тік жүр, түзу жат, түзу тұр, ауыр көтерме, белің қисаяды деген сөздерді ұстаздарымызбен ата-анамыздан жиі еститінбіз. Бірақ бала көңіл ол сөздің түпкі астарына бойлай бермейтін. Кейіннен ойланып қарасақ, мұның астарында бала денсаулығы, бүкіл елдің болашағы жатыр екен. Осы ретте халық «Ағаш түзу өсу үшін оған көшет кезінде көмектесуге болады, ал үлкен ағаш болғанда оны түзете алмайсың» деп бекер айтпапты. Барлық омыртқа бір-бірімен шеміршектер, бұлшық еттер, сіңірлер арқылы байланысып, омыртқа жотасын құрайды. Омыртқа жотасы – тұлғаны алға, артқа, бүйіріне қарай иіп-қозғалту арқылы түрлі қимылға келтіреді. Жаңа туған нәрестенің омыртқа жотасы түзу болады, иілімдер білінбейді. Сәбидің мойны қатқанда мойын, отыра бастағанда арқа иілімі біліне бастайды. Ал қаз-қаз жүре бастағанда бел мен сегізкөз омыртқаларының тұсындағы иілімдер байқалады. Иілімдер 18-20 жаста толық қалыптасады. Омыртқа жотасының алға және артқа қарай иілімдері адамның тік жүруіне байланысты қалыптасады. Ал омыртқа жотасының бір бүйіріне қарай қисаюы – «сколиоз ауруы» деп аталады.

Сонымен сколиоз - омыртқаның түзу қалпынан бүйір жағына қисаюы, яғни тіңдердің өзгерістерімен, омыртқалардың ығысуымен және қисаюымен сипатталатын ауру. Омыртқаның қисаюы, негізінен бала күннен пайда болады. Сондықтан ауруға шалдыққандардың 70-80 пайызы оның нақты қашан және неден туындағанын білмейді, яғни себебі белгісіз, оны идиопатиялық деп атайды. Мұндай сколиоз ер балаларға қарағанда қыздарда 4-7 есе жиі кездеседі екен. Омыртқаның қисаюын дер кезінде анықтау қиын. Себебі ауырмайды, тек баланың тез өсетін шағында, яғни жауырыны немесе қабырғасы қисая бастағанда ғана білінеді екен. 20% сколиоз туа бітті омыртқалардың өзгеруі салдарынан болады.

### Сколиоздың түрлері

Адамның түр-тұлғасының сымбаттылығы көбіне омыртқаға байланысты, өйткені ол бүкіл қаңқа сүйекті біріктіріп тұрған негізгі буын. Омыртқалардың қисаюы қауіпті дерттердің бірі. Себебі омыртқалардың иіле қисаюымен сипатталып, кеуде қуысы қызметінің және дене бітімінің бұзылуына әкеліп соқтырады. Әлемдік тәжіриде аурудың диагностикасын көбіне науқастың жас ерекшелігіне қарап жіктейді.

Омыртқалардың қисаюын ауру дәрежесіне қарай үш түрге бөліп қарастырылады:

- Алғашқы түрінде омыртқаның қисаюы сырт көзге байқала бермейді. Бұлшық еттерге күш түскенде түзеліп кетеді. Бұл оңай жазылып кететін кезеңі;
  - Келесі түрі – омыртқа жотасы қисаюының орныққан, қалыптасып кеткен кезеңі. Бұл түрінде иықтың бір жағына салбырап тұрғаны байқалады, кемістік көзге көрінеді. Бірақ омыртқаның бұл ауытқуын да емдеп жазуға болады.
  - Үшінші түрі – асқынған кезеңі. Бұл кезеңде омыртқаның ауытқуы анық көрінеді, яғни қабырғалар шодырайып тұрады. Дене бітімін түзету қиынға соғады.
- Қисаюдың ең ауыр түрі – диспластикалық сколиоз. 8-10 жас аралығында жиі байқалып, тез

дамитын ауру омыртқа жотасының бел-сегізкөз бөлігінің дамымауы салдарынан болады. Мектеп жасындағы балалардың омыртқа жотасының бір бүйіріне қарай қисаюының негізгі себептері:

- Орындықта түзу отырмау, бір бүйіріне қарай қисайып отыру немесе үй тапсырмасын орындағанда басын үстелдің үстіне қойып отыру;
- Жазу үстелі мен орындықтың биіктігінің сәйкес келмеуі;
- Көбіне бір қолымен ауыр жүк көтеру;
- Сүйектер мен бұлшық еттердің дұрыс дамымауы т.б.

#### Диагностика

Сколиозды ерте сатысында еңкею арқылы білуге болады. Баланың қолын төмен түсіріп, еркін қойып, еңкейтіп қарасаңыз, желкеден белге дейінгі омыртқа жоталары түзулігі немесе қисайғандығы айқын көрінеді. Омыртқалардың қисаюының көлемін рентген суреттері арқылы көреді. Омыртқалардың өзгеруі туа бітті болуы мүмкін. Рентген суреттерінен бүйір жақ кескініне қарап, туа бітті ауытқу бар ма немесе омыртқалардың қалыпты иілуінің бұзылуы ма соны анықтауға болады. Омыртқасынан зардап шегіп жүрген адамдар дәрігердің қадағалауында болып, ем алып отыру қажет. Кейде бүкіл омыртқа жотасына магниттік-резонанстық томография (МРТ) жасалады. Жоғарыда айтылған зерттеулік әдістермен бірге қосымша мыналарды тексерген қажет:

- Бой ұзындығын отырғызып және тұрғызып өлшеу;
- Салмағын өлшеу;
- өкпе көлемін өлшеу, өкпенің тіршілік сыйымдылығын анықтау, өкпе қызметін зерттеу (спирометрия)

Бұл шаралар қисаюдың ауырлығын анықтау, ем-домды соған сай жүргізу үшін қажет.

#### Емдеу:

Медицинада сколиозды консервативті және хирургиялық әдіс бойынша емдейді. Аурудың бастапқы кезеңінде консервативті әдіс қолданылса, ауыр немесе әбден асқынған түрінде хирургиялық тәсілмен емдеуге тура келеді. Емдеудің консервативті әдісінде науқасқа емдік жаттығулар жасауға кеңес беріледі. Мәселен, мойын омыртқаға, арқа бұлшық еттеріне жасалатын жаттығулар. Сырқат кісі шалқасынан жатып, тізесі мен басын қосып, тербеледі. Одан кейін аяқтарын түзу ұстап, қолын жеткізеді. Шалқасынан жатқан күйі велосипед айдағандай аяқтарын қозғалтады. Келесі жаттығу – етпетінен жасалады. Етбетінен жатып, аяқтарын түзу ұстап, қол-аяғын аздап көтереді. Одан кейін аяқтарын түсіріп, қолдарын айқастырады. Толарсағынан ұстап, аяқ-қолдарын жоғары көтеруге талпыну қажет. Емдік жаттығудың келесі түрі тікесінен тік тұрып жасалады. Науқас қолын көтеріп, алға қарай еңкейеді. Төрт тағандап тұрып, әр аяқ-қолын көтереді. Одан кейін созылып, омыртқаға түсетін салмақты азайтады. Мұнан кейінгі жаттығу мойын омыртқаны қалпына келтіруге бағытталады. Мойын омыртқа өте нәзік мүше. Қолды көтеретін бұлшық еттер бас сүйегіне және омыртқаның мойын бөлігіне бекіген. Сол себепті де қолды немесе иықты қозғалтқан кезде мойын омыртқасы ауырады. Басты салбыратып отыру мойын омыртқаға күш түсіреді. Ал тік отырса, мойын омыртқаларға қысым азырақ түседі. Жалпы

кез келген адам өз денсаулығына мұқият болғаны дұрыс. Денсаулығына бақылау жасап отыруы керек. Спортпен шұғылданып, салауатты өмір салтын сақтанған жөн.

Сколиоздың асқынуы өте қауіпті, яғни кеуде қуысының қисаюуына, жүрек қызметінің жетіспеушілігіне, өкпе қызметінің нашарлауына, полицетемия, өкпе гипертензиясына әкелуі мүмкін. Сколиоз асқынған жағдайда хирургиялық араласу жүреді. Жалпы омыртқаны түзету – ең күрделі операциялардың бірі. Ата-аналар назарына:

1. Балаңыздың мүсінін, омыртқа жотасына күш түспеуін сәби кезінен қадағалаңыз. Баланы ерте отырғызуға болмайды, омыртқасына, беліне күш түседі. Бала айы-күні толғанда өзі отырады. Сондай-ақ сәбиді қолға ұстағанда үнемі бір жағымен көтермеңіз;
  2. Балаңыздың жүріс-тұрысын, омыртқа жотасын түзу ұстауын, бойында көзге көрінетіндей қаңқа өзгерісі бар-жоғын қадағалаңыз;
  3. Баланың бір иығы екінші иығынан жоғары тұрған жоқ па, соған мән беріңіз;
  4. Сабақта партаның немесе компьютердің алдында отырғанда түзу отыру керектігін құлағына құйып отырыңыз.
  5. Ауыр жүк көтертпеңіз, мектепке баратын сөмкесі ауыр болмауы керек, бір жақ иығына емес, арқасына іліп жүретін сөмке алыңыз;
  6. Мектеп жасына дейінгі және мектеп жасындағы балалар үшін отыратын, сабақ оқитын үстелі мен орындығы бойына сәйкес келуі тиіс, үстелдің арқасы омыртқа жотасының табиғи иілулерін дұрыс қайталауы қажет;
  7. Таза ауада бойын тік ұстап жүргізіп, көп серуендетіңіз. Бір орнында тапжылмай отыра беруге болмайды. Спортпен шұғылдануына көңіл бөліңіз. Мәселен жүзу, би, гимнастика.
  8. Баланың ішетін тамағы дәрумендер мен минералды заттарға бай болуы керек. Яғни кальций мен фосфорға, «С» және «Д» дәрумендерге мол азық-түліктер, сүттен жасалған тағамдар, балық, көкөністер және жеміс-жидектер жеу керек.
- Ескерту: Балаңыздың бойынан, дене бітімінен қандай да бір ауытқу байқасаңыз, дәрігерге көрсетіңіз. Омыртқа жотасының қисаймауын қадағалап отырыңыз.

*Мейірбике:*

*Г.Сафарова*

***Түркістан облысының адами әлеуетті  
дамыту басқармасының Сарыағаш ауданының  
адами әлеуетті дамыту бөлімінің  
№6 «Балаби» бөбекжай-бақшасы мемлекеттік  
коммуналдық қазыналық кәсіпорыны***



# ***Баяндама***

***(Қышыма ауруының алдын алу)***

***Мейірбике:***

***Г.Сафарова***

***2023ж***



## **Қышыма қотыр дертінің белгілері мен одан сақтану талаптары**

Тері жұқпалы ауруларының бірі – қышыма қотыр (чесотка). Оны қышыма қотыр кенесі таратады. Қоздырғыш адамның терісіне жұққан сәттен-ақ өзіне «жайлы орын» жасай бастайды. Ұрғашысы адамның терісіне енгеннен кейін жылдам көбейеді, яғни теріге жұмыртқа салады.

Бірі күннен кейін онысы құртқа (личинка) айналып, бір аптадан соң ересек қотыр кенелер пайда болады. Демек қышыма кене адам үшін өте қауіпті жәндік. Оның мөлшері 0,2—0,5 миллиметрден аспайды, сондықтан ұлғайтқыш әйнек арқылы ғана толық көруге болады. Қышыма қотыр адамнан адамға жылдам жұғады. Әсіресе отбасы мүшелеріне тез тарайды. Яғни қышымамен ауырған адаммен тікелей қарым-қатынаста болғанда, сондай-ақ олардың пайдаланған төсек –орындарын, іш киімдерін, киім-кешектерін, сүртінетін орамалдарын, жөкелерін (мочалка), қолғаптарын, басқа да заттарын пайдаланғаннан жұғады. Сондықтан тиісті тазалық талаптарын сақтау қажет.

Қышыма адамға үй жануарларынан жұғуы да мүмкін. Қышыма кене мал денесін де жайлап, адамға көбінесе жылқыдан жұғады. Қышыма кененің әре-кетінен денеде қотыр пайда болады. Сондай-ақ тазалық-індет тәртібін сақтамаған жағдайда қышыманы моншадан, душтан, жатақханадан, пойыздан, қонақ үйлерден, яғни кез келген жерден жұқтырып алуыңыз мүмкін. Аурудың жасырын кезеңі 7 күннен 10 күнге дейін, кейде 1,5 айға дейін созылуы мүмкін.

Эпидемиологиялық тексеру нәтижелеріне қарағанда қышымамен әлеуметтік жайсыз және тұрмысы нашар отбасындағы адамдар жиі ауыратын көрінеді. Қышыма жұқтырған адамдардың ең көп саны мектептерде, орта және жоғары оқу орындарында жаңа ұжымдар құрылғанда, яғни күзгі –қысқы уақыттарда тіркеледі. Соңғы кездері қышыма қотырдың қатты дуылдап қышып, адамның мазасын алмайтын, бөрткені де онша қаптап шықпайтын жеңіл түрі жиі кездеседі. Қышыманың бұл түрінде беті қанталап қабыршақтанған бірлі-жарымды ғана бөрткендер кездеседі.

### **Белгілері:**

Қолдың саусақтарының арасында, кеуде мен іштің, санның, аяқтың терісінде бөртпелер және қышыма пайда болады.

Қышыма қотыр жұқтырған адамның денесінің кей тұсы бой бермей дуылдап қышиды, әсіресе түнде қатты қышиды.

Теріні үнемі қасығанда оған микробтар түсіп, қышымаға терінің іріңді жұқпасы қосылып, ауру әрі қарай асқынып кетеді.

Денесін түрлі түйіншектер, көпіршіктер, қанды қабыршақтар, тырнақ ізі басады. Мұндай жағдай аяқ-қолдың буын бүгілістерінен, саусақ аралықтарынан, тіпті тұла-бойдан да байқалады.

Адам денесінде қотырдың ізі қалып, ұсақ бөртпелердің көбейіп кетуі. Қышыманың орны ақшыл-сұрғылт жолақтанып ине ұшының ізіндей болады, ізі тура сызықтай болмай, ирелеңкіреп бір-біріне қатарласа түскен үтір сияқтанып жатады.

Қышыманың бөрткені балалардың алақаны мен саусақтарының арасында, қарнына, шынтақтың бүгілетін тері қатпарына, балтырына, өкшесіне табанның ішкі жағына, құйрығына, иығына беті және басына шығады.

Емшек жасындағы сәбилердің көбінесе алақаны мен құйрығының ұшына, беттеріне шығуы мүмкін.

Тері ауруларының белгісі байқала салысымен-ақ дер кезінде дәрігерге көрініп, нәтижелі ем қабылдау қажет. Қышымаға қарсы арнаулы емді тері ауруының дәрігері ғана жүргізеді. Ауырған адам өзін-өзі емдеуге болмайды Ең бастысы науқас тұтынған заттардағы паразиттің көзін жою керек. Қотыры бар адам дер кезінде дәрігерге көрініп емделмесе, ол созылмалы ауруға айналады. Қотыр, әсіресе, кешке қарай, жылы киінген кезде қатты қышиды. Қышынған адам денесін қасып қанатып та алады. Ол қанаған жер асқынып, іріңдейді.

### **Тазалық талаптары:**

«Сақтықта қорлық жоқ» демекші, ең алдымен адам таза болу керек

Апта сайын суға түсіп, іш киімін жиі ауыстыру керек. Әсіресе біреудің киім-кешегі мен заттарын пайдаланғаннан аулақ болыңыз.

Қышыма қотыр жұқтырған адам ауруханаға жатпай, үйде емделсе, оның төсек-орыны, тұтынатын заттары өзге отбасы мүшелерімен араластырылмай, жеке ұстаған дұрыс

Кірлеген киімдерді де бөлек жинап, бөлек жуған жөн. Яғни оны 1-2% сода ертіндісі немесе кез-келген ұнтақ сабын қосылған, қатты қайнап тұрған суда 10 минуттай қайнатып жуу керек.

Киімді тек үтіктеп кию керек. Сырқат жатқан бөлмені де күн сайын 2 пайыздық сабын-сода ертіндісімен жақсылап сүрту керек.

Науқасқа күтім жасағаннан кейін немесе оның жатқан жерін жинастырған кейін міндетті түрде қолды сабынмен жуу керек. Моншаға, душқа түскен кезде отыратын орындықты, сабын, сусабын, ысқы қоятын сөрелерді және жуынатын кіршені ыстық суға хлор араластырып жуған дұрыс.

Біреудің жуынатын заттарын, сыпыртқысын (веник) пайдаланбаңыз. Әр адамның жеке сүлгісі және жөкесі болғаны жөн. Жаңадан сатып алған киім-кешекті, іш киімді және төсек жаймаларын міндетті түрде үтіктеген дұрыс.

Қышыма қотыр ауруының белгісін байқап, күдіктенсеңізе дереу тері аурулары дәрігеріне көрінңіз.

Дәрігерге дер кезінде қаралу – ауруды айналасындағы адамдарға жұқтырмауға, қышыманың таралмауын және одан тез сауығуын қамтамасыз етеді.

***Түркістан облысының адами әлеуетті  
дамыту басқармасының Сарыағаш ауданының  
адами әлеуетті дамыту бөлімінің  
№6 «Балаби» бөбекжай-бақшасы мемлекеттік  
коммуналдық қазыналық кәсіпорыны***



# ***Баяндама***

**(Конго-Қырым геморрагиялық қызбасы)**

***Мейірбике:***

***Г.Сафарова***

***2022ж***

## Конго-Қырым геморрагиялық қызбасы

Конго-Қырым геморрагиялық қызбасының эпидемиологиясы вирустың резервуары болып майда жабайы құрт құмырсқалар жатады: орман тышқаны, кішкентай сарышұнақ, русак-қояны, құлақты кірпі. Кене тасмалдаушы және сақтаушы болып табылады, Nyalomta туыстастығынан шыққан. Ауру көбінесе маусымдық мезілдерге байланысты, әсіресе мамыр және тамыз айларында көп кездеседі (биздің елде көбінесе). Инфекция көзі болып көбінесе кененің шаққан жері яғни тері немесе майда жарақаттар кезінде ауру адаммен қарым қатынас кезінде қан арқылы беріледі (аурухана ішілік жұқтыру). Инфекциямен зақымдалған жерде ешқандай өзгерістер байқалмайды. Вирус қанға өтеді және ретикулоэндотелиальды жүйенің клеткаларында жинақталады. Екіншілік зақымдалу кезінде айқын массивті вирустармен жалпылама интоксикация белгілері байқалады, қантамырлардың эндотелилері зақымдалады және айқын әртүрлі дәрежедегі тромбогеморрагиялық синдром байқалады.

### Науқас адамның көзіндегі өзгерістер

Конго -Қырым геморрагиялық қызбасының асқынулары — сепсис, өкпенің ісінуі, ошақты пневмония, созылмалы бүйрек жеткіліксіздігі, отит, тромбофлебит пайда болуы мүмкін.

Конго -Қырым геморрагиялық қызбасының белгілері және ағымы[  
Инкубационды кезеңнің ұзақтығы 1 және 14 күн аралығында (жиі 2-7 күн).  
Продромальды көріністер болмайды. Ауру байқаусызда басталуы мүмкін, ауру деп аурудың басталған бастапқы алғашқы сағаттарынан басталаған айтуға болады. Дене температурасы тез көтеріледі және кей кезде аурудың жеңіл түрінде де дене температурасы 39-40°C барады. Бастапқы кезеңдерінің өзінде де жалпылама интоксикация белгілерін көруге болады, көптеген инфекциялық ауруларда болуы мүмкін.

- Бастапқы кезінің өзі 3-4 күнге созылуы мүмкін (1 мен 7 күн). Бұл кезде өте жоғарғы қызбамен жіне қатты әлсіздікпен көрінеді, қақсаушылық дененің, бастың ауруымен, бүкіл дененің қақсап ауруы, қатты бастың ауруы, бұлшық еттердің және суставтардың ауруы байқалады

Мейірбике:

Г. Сафаоова