



USAID
АМЕРИКАНЫН ЭЛИНЕН



**КУРГАК УЧУК
МЕНЕН ООРУГАН
АДАМДЫН
ЖАКЫНДАРЫНА
ЖАРДАМ**

Бул китепче кургак учуктун дарылоо курсунан өтүп жаткан оорулуунун жакындарына жана туугандарына арналган.

Балким сиздин жакын адамыңызга кургак учук диагнозун койгондугун жаңы эле билгендирсиз. Эмне үчүн дал ошол сиздин жакын адамыңыз ооруп калды? Анткени көпчүлүк адамдарга кургак учук менен башка кайсы бир адамдар ооруп кала тургандай сезилет эмеспи. Балким сиз бир аз өзүңүзгө келе албай жатасыз, бул дээрлик нормалдуу көрүнүш. Бир аз убакыт өткөндөн кийин, сиз жакын адамыңыз айыгып кетиши үчүн эмне кылуу керек, ага кантип жардам берсе болору тууралуу ойлоно баштайсыз?

Бул китепче сизге кургак учук жөнүндө ал кандайча жугаары жана кандай дарыланаары, жакын адамыңызга кандай жардам берүүгө боло тургандыгы тууралуу көп маалыматтарды билүүгө жардам берет. Ошондой эле ал сизге анын абалын түшүнүүгө жана ага жардам берүү зарыл экендигине ишенимдүү болууга көмөктөшөт. Кургак учук менен ооруган бейтаптардын, медицина кызматкерлеринин жана психологдордун кеп-кеңештери дарылоо мезгилине ылайыкташууга жардам берет. Кошумча суроолор келип чыккан учурда сиздин жакын адамыңыз көрүнүп жаткан дарыгерге жана медайымга кайрылсаңыз болот.

Бул материалды пайдалануу менен сиз үй-бүлөнүн башка мүчөлөрүнө, туугандарыңызга, коңшуларыңызга, досторуңузга алар жуктуруп алабыз деген коркунучка кабылбашы үчүн кургак учук жөнүндө айтып бере аласыз. Сиздин айланаңыздагы адамдар бул оору тууралуу көбүрөөк билишкенде, алар дагы өздөрүн ишенимдүү сезишет жана кургак учук менен ооруган бейтапка акпейил мамиледе болушат.

Дарыланып жаткан адам башкаларга жуктурбастыгы тууралуу билимдер, үй-бүлөгө жана коомго анын жанында коркпостон жана чочулабастан болууга жана ага колдоо көрсөтүшүнө мүмкүнчүлүк берет.

Бул оору тууралуу канчалык көп адам билсе, аны жеңүү ошончолук жеңил болот.

Сизде бардыгы жайында болот!

Кургак учук деген эмне?

Кургак учук – кургак учуктун микобактериясы (Кох таякчасы) тарабынан пайда болуучу жана көп учурда өпкөнү жабыркатуучу, бирок ошондой эле бардык органдарды жана ткандарды дагы жабырлантуучу жугуштуу оору.

Сиздин башкы сурооңузга дароо жооп беребиз:

Биздин убакта кургак учук – бул айыга турган оору!

Кургак учук таякчасы адамдын организминде кантип келип түшөт?

Кургак учук ачык (жугуштуу) формадагы өпкө кургак учугу менен ооруган бейтап сүйлөп, жөтөлүп жана чүчкүрүп жаткан учурда, анын оозунан жана мурдунан чыгып жаткан майда тамчылар аркылуу аба менен таралат.

Кургак учук кол алышуу, тамак-аш жана тиричилик буюмдары (идиш, сүлгү, шейшеп, кийим-кече жана башка буюмдар) аркылуу жукпайт.

Кургак учук жугуштуу оору катары бир эле үй-бүлөнүн бир канча мүчөсүн жабыркатышы мүмкүн, ошондуктан кургак учук тукум кууйт деген туура эмес пикир калыптанат.

Кургак учук – бул жугуштуу оору, ал тукум куубайт!





Кургак учук таякчасы бар аба менен дем алган адам сөзсүз ооруп калабы?

Кургак учукту курагына жана социалдык абалына карабастан кайсы гана болбосун адам жуктуруп алышы жана ооруп калышы мүмкүн.

Бирок кургак учуктун таякчасын жуктуруп алуу жана кургак учук менен ооруп калуунун ортосунда чоң айырма бар!

Эсептөөлөр боюнча, дүйнө жүзүндөгү адамдардын дээрлик чейрек бөлүгү кургак учуктун таякчаларын жуктуруп алышкан, бирок адамдын иммунитетти ага көбөйүүгө жол бербейт, ошондой эле кургак учук инфекциясына дуушар болгон он адамдын ичинен бирөөсү гана өмүрүнүн ичинде кургак учук менен ооруп калышы мүмкүн.

Кургак учуктун микобактерияларын жуктуруп алган адам ооруп калганга чейин ондогон жылдар өтүшү ыктымал.

Кичинекей балдарда жана улгайган адамдарда, ошондой эле стресс, климаттын алмашуусу, начар тамактануу, зыяндуу адаттардан улам иммунитетти төмөндөгөн жана өнөкөт оорулары бар, иммунитетти түшүрүүчү дары каражаттарын узак убакыттар боюу ичип жаткан адамдарда ооруга дуушар болуу тобокелчилиги жогору.

Адам узак убакыттар боюнча жабык жана желдетилбеген бөлмөдө кургак учук менен ооруган **дарыланууну баштабаган** адам менен чогуу болгон учурда кургак учукту жуктуруп алуу тобокелчилигине дуушар болот.

Оорулуу адам менен чогуу жашаган жана аны менен жакын жана узакка созулган байланышта болгон адамдар дагы оору жуктуруп алуунун жогорку тобокелчилигине дуушар болот.

Кыска мөөнөттөгү жана капыстан болгон жолугушууларда (мисалы, коомдук транспортто, кинотеатр же адамдар көп топтолгон жерлерде) жуктуруп алуу тобокелчилиги өтө төмөн.

Айланадагы адамдар кургак учук менен ооруган адамдан оору жуктуруп алышы мүмкүнбү?

Микобактерияларды бөлүп чыгарып жаткан өпкөнүн кургак учугу менен жабыркаган оорулуу гана айланасындагыларга жуктурушу ыктымал. Кургак учуктун өпкөдөн тышкары формасы менен ооруган бейтаптар инфекцияны башкаларга жуктурушпайт.

Кургак учуктун микобактериялары жетөлүү жана чүчкүрүү учурунда пайда болуучу майда тамчылар аркылуу таралат. Бул бөлүкчөлөр абада бир канча сааттарга чейин сакталып турушу мүмкүн.

Оорулуу жөнөкөй гигиена эрежелерин аткарган учурда жугуу тобокелчилиги азаят:

- **жетөлүп жана чүчкүрүп жаткан учурда оозун жана мурдун салфетка же чыканактын бүгүлгөн жериндеги жеңи менен жабуу аркылуу бактериялардын таралышына бөгөт коюуга болот.**
- **какырыгын капкагы бекем жабылуучу жекече түкүргүчкө түкүрсө.**
- **башка адамдар бар бөлмөдө коргоочу беткап кийип жүрсө.**

Сиз эгерде бейтап жашаган бөлмөдө тез-тезден желдетүү үчүн шарттарды түзсөңүз, инфекциянын жугуу тобокелчилигин азайтууга жардам бере аласыз.

Бир күн ичинде бөлмөнү бир канча жолу желдетүү абадагы бактериялардын санын азайтууга мүмкүнчүлүк берет.



Көпчүлүк кургак учук менен ооруган адамдар дарыланып баштагандан кийин жугушсуз болуп калат жана алар көнүмүш жашоосун уланта алышат.

Кургак учукка каршы заманбап дары каражаттары менен өз учурунда башталган дарылоо 2 жуманын ичинде кургак учуктун бактерияларынын бөлүнүп чыгышын дээрлик толук токтотууга жетишүүгө мүмкүнчүлүк берет жана оорулууну айланасындагылар үчүн коопсуз кылат.

Кургак учук менен ооруган адам айланасындагы адамдар үчүн оору аныкталганга жана дарылоо башталганга чейин негизги коркунучту туудурат.

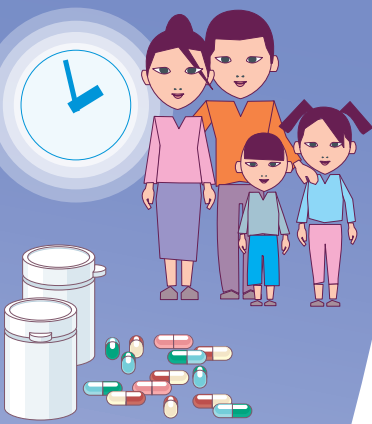
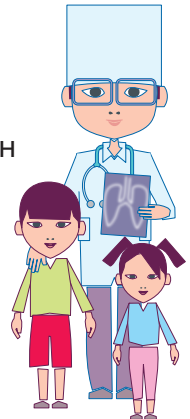
Бейтаптын жакын чөйрөсүндөгү адамдар (үй-бүлөсү, достору, классташтары/группалаштары, кесиптештери) медицина кызматкерлери тарабынан ооруну жуктуруп алуу же ооруга чалдыгуунун жоктугуна текшерилишет, текшерүүнүн жыйынтыгына карата алдын алуу же дарылоо чаралары көрүлөт.

Эрте аныкталган учурда ийгиликтүү айыгып кетүүгө, айланадагыларга инфекциянын таралышын азайтууга, көнүмүш жашоосуна тез кайтып келүүгө мүмкүнчүлүктөр көбүрөөк.

Эгерде үй-бүлөдө балдар бар болсо эмне кылуу керек?

Эгерде үй-бүлө мүчөлөрүнүн бирөө кургак учук менен ооруп калса, анда балдарды текшерүү керек.

Баланын иммунитетти чоң адамдыкына караганда кыйла алсыз экендигин, ага ылайык жуктуруп алуу тобокелчилиги жогору болорун эстен чыгарбоо маанилүү.



Кургак учукту кантип дарылашат?

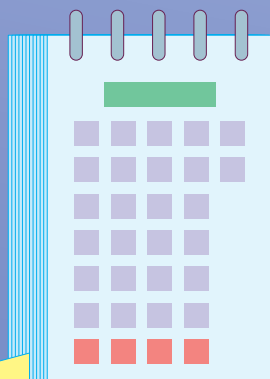
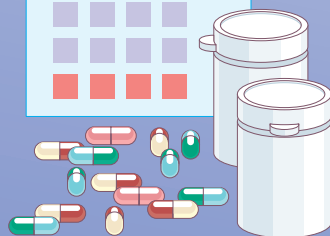
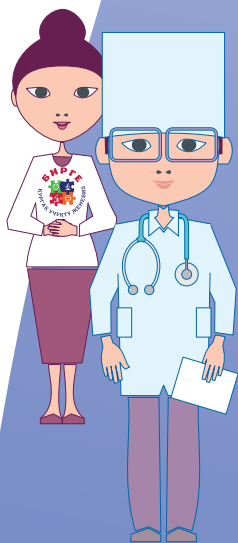
Кургак учук Кыргыз Республикасында АКЫСЫЗ берилүүчү КУРГАК УЧУККА КАРШЫ ДАРЫ КАРАЖАТТАРЫ менен гана дарыланат.

КУРГАК УЧУК АЙЫГАТ, эгерде бейтап:

- **дарылоону мүмкүн болушунча эрте баштаса, дарыгердин бардык сунуштарын аткарса жана дайындалган дарылоонун толук курсун аяктаса**
- **өзүнүн дарыгерине же медайымына келип чыккан көйгөйлөр тууралуу айтып берсе**

Ошол эле учурда кургак учукту дарылоо төмөндөгүдөй болууга тийиш:

- **күн сайын, үзгүлтүксүз**
- **комплекттүү (толук), башкача айтканда бардык дайындалган дарыларды ичүү керек**
- **медицина кызматкеринин же дарылоодогу коомдук жардамчынын көзөмөлү астында**
- **узакка созулган, 6 айдан кем эмес**



6
месяцев

Кургак учукка каршы дары каражаттары организмге ар кандай таасир этиши мүмкүн.

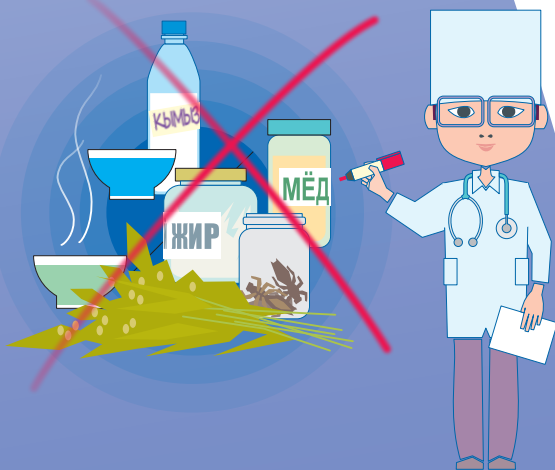
Көпчүлүгү андайды башынан өткөрбөйт, бирок айрым бейтаптарда белгилүү бир көйгөйлөр келип чыгат.

Эң эле кеңири жайылган кыйыр таасирлер: жүрөк айлануу жана кусуу, тамак сиңирүү көйгөйлөрү, ичтин суюк өтүшү, кычышуу жана бүдүрчөлөрдүн чыгышы, муундардагы оорутуу.

Эреже катары кыйыр таасирлер бейтаптын организми дарыларга көнө баштаганда (бул үчүн 4 жумага жакын убакыт керек) азаят же такыр эле жоголот. Ошондуктан эгерде кыйыр реакция пайда болсо бул тууралуу дарылап жаткан дарыгерге же медайымга кабарлоо зарыл.

Дарыланууну үзгүлтүккө учуратуу жана мезгилинен эрте токтотуу дарылоосу татаал, узакка созулуучу дарыга туруктуу кургак учуктун (ДТ-КУ) калыптанышына алып келет.

Элдик медицина каражаттары: кымыз, бал, дары чөптөр, кашкулактын майы, иттин майы, медведка (курт) – кургак учукту АЙЫКТЫРБАЙТ.



Кургак учук менен ооруган бейтап кайсы жерде дарылана алат?

Кургак учукту дарылоону стационарда (ооруканада) же амбулатордук (үйдө) шартта баштоого болот.

Эгерде бейтапта ооруканага жаткырууга көрсөтмөлөр жок болсо, дарыгер кургак учук менен ооруган адам менен биргеликте үйдөн дарылануу шарттарын талкуулашат.

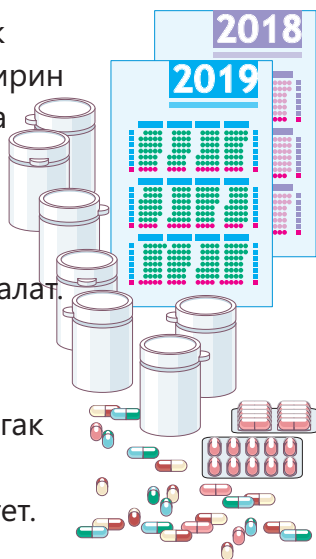
Амбулатордук дарылоодо кургак учук менен ооруган адам ооруканага жатпайт жана дары каражаттарын ичүү үчүн жакын арада жайгашкан же ал үчүн ыңгайлуу болгон медициналык уюмга барат.

Амбулатордук дарылоо бейтапты үйүнөн, үй-бүлөсүнөн ажыратпайт жана ооруканада ичиндеги кургак учуктун оор (дарыга туруктуу) формаларын жуктуруп алуу тобокелчилигин азайтат.

“Дарыга туруктуу кургак учук” деген эмне?

Кургак учуктун дарыга туруктуу формасы кургак учукка каршы кадимки дары каражаттары таасирин тийгизбеген микобактериялар тарабынан пайда болот. Эгерде бейтап дарылануусун үзгүлтүккө учуратса же мөөнөтүнөн мурда токтотсо, анын кургак учук бактериялары кургак учукка каршы кадимки дары каражаттарына туруктуу болуп калат.

Дарыга туруктуу кургак учук айыгат, бирок кыйла узагыраак, татаал жана кымбат дарылоону талап кылат. Эгерде сезимтал кургак учукту дарылоого 6-8 ай кетсе, ал эми дарыга туруктуу кургак учуктун формасына 9-20 ай кетет.

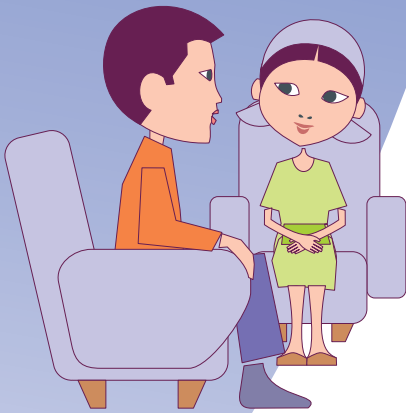




Кургак учук менен ооруган жакын адамыңызга кандай колдоо көрсөтүүгө болот?

Сиздин жана жакын адамыңыздын алдында кургак учуктан дарылануу үчүн узак жана татаал жол басуу күтүп турат.

Сиздин колдооңуз жана жардамыңыз сиз үчүн маанилүү болгондой, ал үчүн дагы абдан маанилүү. Ал терең кайгыга батышы, айласыздыкка туш болушу, өзү, жакындары жана бардыгынын келечеги үчүн коркунучка жана кооптонууга кабылышы мүмкүн.



Ал кургак учук менен ооруп калгандыгын моюнга алышы жеке инсандык кризиске учурашына алып келиши ыктымал.

Адам сыртынан карганда жайбаракат эле жүргөндөй сезилиши мүмкүн, бирок ал ичинен кайгырат, кээде ачуусун чыгарат, каарданат жана коюлган диагнозду танат.

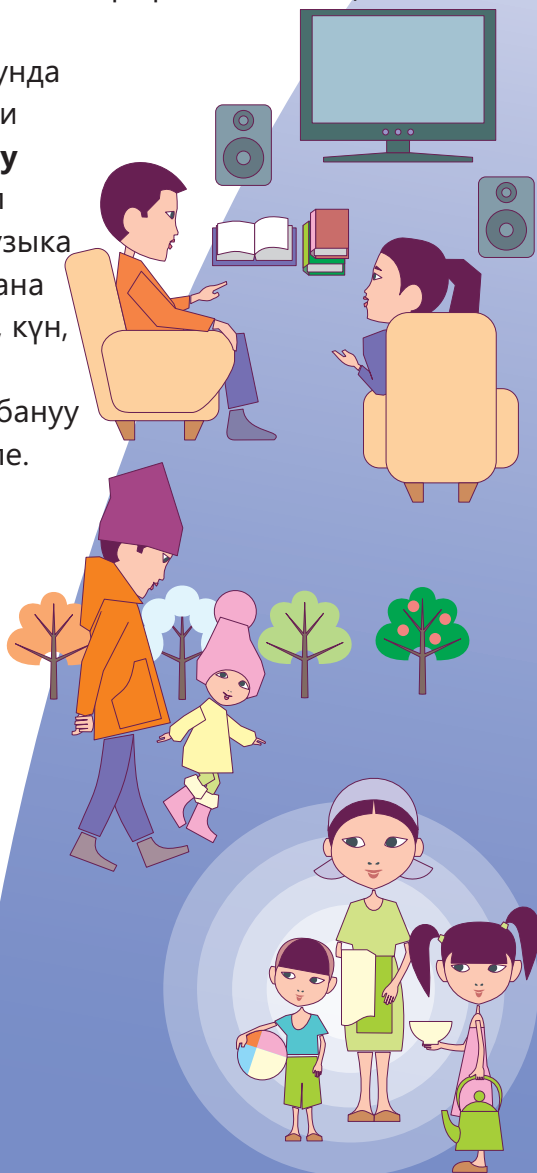
Мына ушул оор мезгилде сиз сабырдуулук кылышыңыз жана аяшыңыз, ага колдоо көрсөтүп жана ал жалгыз калбай тургандыгына ишендиришиңиз керек.

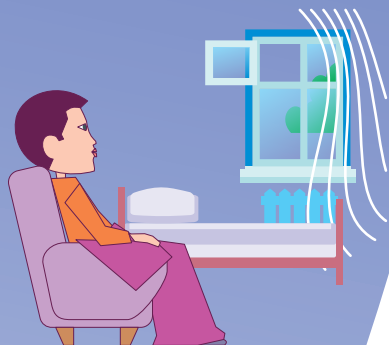
Бейтаптардын, медицина кызматкерлеринин жана психологдордун мындай кыйынчылыктарды кантип жеңүү керектиги тууралуу айрым кеңештери:

- Жакын адамыңызга **колдоо көрсөтүңүз**, ага дарыларды өз учурунда ичүүнү, дарыгердин бардык дайындоолорун кылдат аткарууну үзгүлтүксүз эскертип туруңуз, дарылоо курсу толугу менен аягына чейин өтүшүнө көз салыңыз.

- Узак убакыт дарылануу учурунда аны алаксыта ала турган ишти сунуштаңыз, **жакшысы чогуу издегиле**. Биргелешип китеп окугула, сыналгы көргүлө, музыка уккула, маанайды көтөрүп жана кадимки нерселерге – асман, күн, жыл мезгилине, жандуу жаратылыштын үндөрүнө кубануу менен таза абада сейилдегиле.

- Кургак учук менен ооруган бейтапка ал дары каражаттарын ичүү үчүн медицина уюмуна дайыма бир убакта бара тургандай кылып **күнүн пландаштыруусуна** жардам бериңиз. Эгерде кичинекей балдары бар болсо, сиздин жакын адамыңыз барып өзүнүн дарыларын ичип келиши үчүн аларды карай туруңуз.





- Бейтаптын оорунун өтүшү, тынчсыздануулары жана кооптонуулары жөнүндө **айткандарын угуңуз жана колдоңуз.** Ага достору жана туугандары менен пикир алышуу мүмкүнчүлүгүн бериңиз, бул жалгыздык сезиминен качууга мүмкүнчүлүк берет.

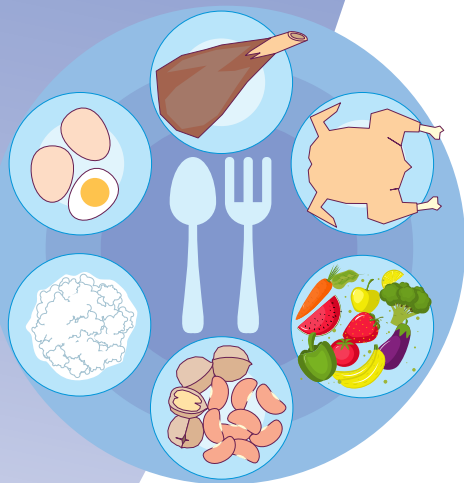
- **Толук баалуу эс алуу үчүн шарттарды түзүңүз,** бул дарылоонун биринчи айларында өзгөчө мааниге ээ.

- Кургак учук менен ооруган бейтапка **үзгүлтүксүз жана туура тамактанууну** уюштурууга аракеттениңиз. Белок азыктарына (эт, тоок эти, жумуртка, быштак, буурчак өсүмдүктөрү, жаңгак ж.б.) жана жашылча-жемиштер камтылган ар кандай тамактарды жасап бериңиз. Кээде ага, өзгөчө биринчи убактарда тамак тууралуу ойду ойлогондо эле өзүн жаман сезиши мүмкүн.

Тамакты жок дегенде кичине-кичинеден, “жей албайм” десе дагы, аракет кылып тамактанууга көндүрүү зарыл, анткени организмге оору менен күрөшүү үчүн күч керек.

Ал өзүн жакшыраак сезип калганда табити жакшырып калат. Адатта бул эки-үч жумадан кийин болот, бирок кээде көбүрөөк убакыт талап кылынышы мүмкүн.

- Бейтапты **алкоголь ичимдигинен же тамекиден баш тартууга же аларды пайдаланууну азайтууга** көндүрүңүз, анткени алар организмдин табигый коргонуу күчтөрүн төмөндөтөт.



- Биздин өлкөдө кургак учукту дарылоо медицина кызматкеринин же дарылоодогу коомдук жардамчынын көзөмөлү астында жүргүзүлөт. Айрым бейтаптар дары ичип жаткан учурда аларды кимдир-бирөө көзөмөлдөп жаткандыгынан өздөрүн ыңгайсыз сезишет. Бул бейтаптарды эмес, **алардын оорусун көзөмөлдөө үчүн** зарыл. Колдоону сезүү жана дарылоо туура жүргүзүлүп жаткандыгын, медицина кызматкерине кайсы гана учурда болбосун кайрылууга болоорун, кайгы-капасы, кооптонуулары, кыйыр таасирлер тууралуу сүйлөшүүгө мүмкүн экендигине ишенимдүү болуу – бул өтө маанилүү.

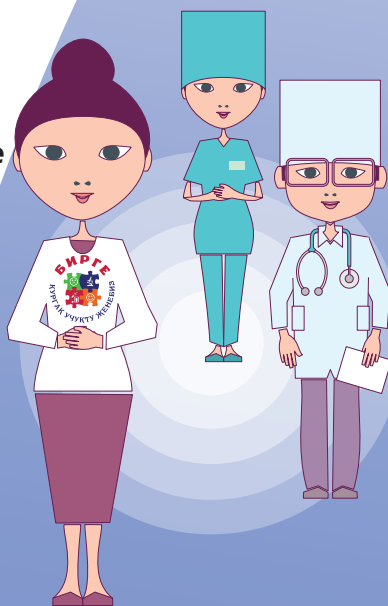
- Дарылоо курсу аяктагандан кийин, кургак учук менен ооруган адам эки жылдын ичинде дарыгерге көрүнүп турушуна көз салыңыз.

- Эгерде сизде же кургак учукка чалдыккан бейтап менен тыгыз байланышта болгон адамдарда, **2 жумадан ашык жөтөлүү, дене табынын жогорулашы, түнкүсүн тердөө, табиттин жоголушу, салмактын азайышы, алсыроо, талмоорсуу, чарчоо** сыяктуу белгилер пайда болсо, кургак учукту жокко чыгаруу үчүн **медицина кызматкерине кайрылгыла.**

- Зарылчылык болсо кургак учук менен ооруган адам үчүн коомдук жардамчы болуңуз.

- Өзүңүз, бейтап жана жакындарыңыз айыгат деген гана ниетте болушуңар маанилүү.

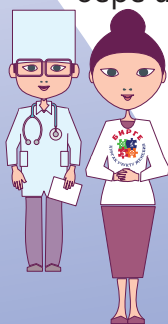
Кургак учук айыгат!



Дарылоодогу коомдук жардамчылар

Бейтаптарда дарыларды кабыл алуунун дайындалган режимин аткаруу оор болгон ар кандай көйгөйлөр келип чыгышы мүмкүн. Бул бейтаптын жашаган жеринин медицина уюмунан алыс болушу, медицина мекемесинин иш графигинин ыңгайсыздыгы, эмчектеги балдардын болушу, ден соолуктун абалы жана башка көп себептер болушу мүмкүн.

Бейтаптар медициналык мекемеге күн сайын келе алышпайт, ал эми медицина кызматкерлери – дайындалган дары каражаттарын күн сайын ичилишин жеке көзөмөлдөп жана каттай алышпайт. Мындай учурларда медицина кызматкерлери дарыларды бейтаптын колуна бере алышпайт.



Бул көйгөйдү чечүү үчүн дарылоодогу коомдук жардамчылар тартылат. Коомдук жардамчылар – бул кургак учук менен ооруган бейтаптардын дарылануусун көзөмөлдөө үчүн медицина кызматкерлеринин жардамчысынын ролун аткара ала турган адамдар.

Бейтап дарыгер менен биргеликте өзүнүн туугандары жана жакындарынын ичинен, ага дарыланууга кайтарымсыз негизде жардам берүүгө макул болгон жардамчыны өзү тандайт.



Коомдук жардамчы бейтаптын айыгып кетишине кызыкдар болууга, өзүнүн милдеттерин аткарууда так болууга тийиш.

Медицина кызматкерлери коомдук жардамчыларды кургак учукту көзөмөлдөп дарылоо принциптерине үйрөтүшөт.



**Кургак учук менен ооруган
бейтаптардын, медицина
кызматкерлеринин, жакын
адамдардын, туугандардын,
достордун, кесиптештердин жана
коңшулардын биргелешкен
аракеттери менен гана кургак учукту
жеңүүгө болот!**

Кургак учук айыгат!



Бул китепче кургак учуктун дарылоо курсунан өтүп жаткан оорулуунун жакындарына жана туугандарына арналган.

Ал сизге кургак учук жөнүндө, ал кандай жугаарын жана кандай дарыланаарын, жакын адамына кандай жардам бере ала тургандыгы тууралуу көп маалыматтарды билүүгө жардам берет.

Ал ошондой эле сизге анын абалын түшүнүүгө жана ага жардам берүүнүн зарылдыгына ишенимдүү болууга көмөктөшөт.

Түзүүчүлөр:

Психолог – Провоторова Я.А., «Кургак учукту жеңебиз»
USAID долбоорунун консультанты.

КР ССМ РДЧБ: Айтмурзаева Г.Т. м.и.к., Усупова Ж.Э., Омуржанова А.К., Новоселова Н.В.
«Кургак учукту жеңебиз» USAID долбоору: Ибраимова Ч.Т., Тоичкина Т.В.,
Сүрөтчү-дизайнер: Марченко С.А.

Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин
Эксперттик кеңеши тарабынан 17.05.2019-ж. бекитилген.

USAIDдин «Кургак учукту айыктыруу» долбоорунун каржылык колдоосу
астында которулду жана басылып чыкты.

Бул басылма Америка Кошмо Штаттарынын эл аралык өнүктүрүү агентствосу
(USAID) аркылуу Америка элинин жардамы менен ишке ашырылды. Колдонмодо
билдирилген авторлордун пикирлери USAID же Америка Кошмо Штаттарынын
өкмөтүнүн көз карашын сөзсүз түрдө чагылдыруусу шарт эмес.