АМЕРИКАНЫН ЭЛИНЕН

КУРГАК УЧУКТУ АЛДЫН АЛУУ

ВОЛОНТЕРЛОР ҮЧҮН КОЛДОНМО

■ КОЛДОНМОНУ ПАЙДАЛАНУУ БОЮНЧА СУНУШТАР

- Үй-бүлө менен учурашып, алар ден соолук маселелерин, тактап айтканда кургак учукту алдын алууну талкуулоо үчүн убакыт бөлө алышабы деп сурагыла.
- Колдонмону маектешип жаткандар негизги кайрылуулар/сүрөттөр жайгашкан бетти көргөндөй, ал эми сиз зарылчылык болсо суроолор жана түшүндүрүүчү маалымат жазылган бетти карай ала тургандай кылып жайгаштырыңыз.
- Маектештерди пикир алышууга тартыңыз жана аларды колдоп туруңуз.
- Эгерде маектештерде суроолор пайда болсо анда алар аны бере ала тургандыгын айтыңыз.
- Ар бир шилтемени талкуулагандан кийин: “**Сизде ушул маалымат боюнча суроолор барбы?**” деп сураңыз.
- Колдонмо боюнча сиз бардык маалыматты бергенден кийин маектештерге алар көңүлүн жана убактысын бөлгөндүгү үчүн ыраазычылык билдириңиз.

БИРГЕ
КУРГАК УЧУКТУ ЖЕҢЕБИЗ
КУРГАК УЧУКТУ АЛДЫН АЛУУ
ВОЛОНТЕРЛОР ҮЧҮН КОЛДОНМО

КУРГАК УЧУК ДЕГЕН ЭМНЕ?

Кургак учук – кургак учуктун микобактериясы (Кох таякчасы) аркылуу пайда болгон, бардык органдарды жана ткандарды, бирок көп учурда өпкөнү жабырлантуучу жугуштуу оору.

КУРГАК УЧУК МЕНЕН КИМДЕР ООРУП КАЛЫШЫ МҮМКҮН?

Кургак учукту биздин арабыздан ким гана болбосун курагына жана социалдык абалына карабастан жуктуруп алышы жана ооруп калышы ыктымал.

Биздин өлкөдө көптөгөн адамдарда кургак учуктун таякчасы бар, бирок өмүрүнүн ичинде алардын 10%ы гана кургак учук менен ооруп калышы мүмкүн.

Жыл сайын Кыргыз Республикасында кургак учуктун жаңы учурлары анын ичинде балдарда жана өспүрүмдөрдө катталат. Кургак учук менен ооругандардын жарымынан көбү – эмгекке жарамдуу курактагы адамдар.

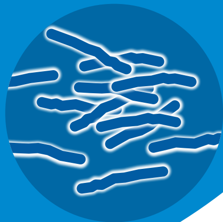
КУРГАК УЧУКТУ КАНТИП ЖУКТУРУП АЛЫШАТ?

Инфекция өпкөнүн кургак учугу менен ооруган адам жөтөлүп, чүчкүрүп жана сүйлөп жаткан учурда абага микобактерияларды бөлүп чыгаруусу аркылуу жугат.

Адамдар бир бөлмөдө жыш жайгашканда жана дарыланбаган адамдын жанында узак убакытка чейин жабык жана желдетилбеген бөлмөдө болгондо кургак учукту жуктуруп алуу коркунучу жогорулайт.

Кургак учук тукум куубайт жана күнүмдүк тиричилик буюмдары (идиш, сүлгү, шейшеп, кийим жана башка буюмдар) аркылуу жукпайт.

**Кургак учук –
бул кургак учуктун
микобактериясы тарабынан
пайда болгон көп учурда
өпкөнү жабыркатуучу
жугуштуу оору**



**Оору бейтап
адамдан:
жөтөлгөндө,
чүчкүргөндө,
сүйлөшүүдө жугат**

**Кургак учукту кайсы
гана адам, кайсы гана куракта
болбосун жуктуруп алышы
жана ооруп калышы мүмкүн**

СИЗ КУРГАК УЧУКТУН КАНДАЙ БЕЛГИЛЕРИН БИЛЕСИЗ?

2 жумадан ашык жөтөлүү – бул өзгөчө көңүл буруу керек болгон белги.

Өпкө кургак учугу

- жалпы талмоорсуу,
- дене табынын жогорулашы,
- өзгөчө түнкүсүн тердөө,
- алсыздык, чарчоо,
- табиттин начарлашы,
- салмактын азайышы

аркылуу билинет.

Дене табы адатта кечинде жогорулайт жана көп учурда 37-37,5°C чейин жетет.

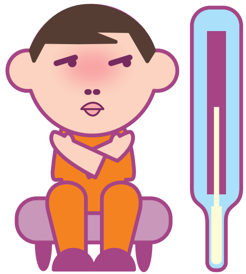
Кеч баскычтарында дем кыстыгуу, көкүрөктөгү оорутуу, кан түкүрүү пайда болушу мүмкүн.

ӨЗҮҢҮЗДӨ ЖЕ СИЗДИН ЖАКЫНДАРЫҢЫЗДА УШУЛ БЕЛГИЛЕР ТАБЫЛГАН УЧУРДА ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Ар бир адам кургак учуктун белгилерин билүүгө жана алар пайда болгон учурда өпкөнүн кургак учугун жокко чыгаруу үчүн ошол замат жашаган жери боюнча ҮМБ/ҮДТ/ФАПтагы медициналык кызматкерге кайрылууга тийиш.

- 2 ЖУМАДАН АШЫК ЖӨТӨЛҮҮ

- ТҮНКҮСҮН ТЕРДӨӨ

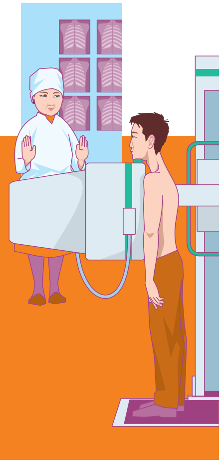


- ДЕНЕ ТАБЫНЫН ЖОГОРУЛАШЫ

- ТАБИТТИН НАЧАРЛАШЫ
- САЛМАКТЫН АЗАЙЫШЫ

- АЛСЫЗДЫК, ЧАРЧОО
- ДЕМ КЫСТЫГУУ, КӨКҮРӨКТӨГҮ ООРУТУУ
- КАН ТҮКҮРҮҮ

Эгерде Сизде же Сиздин жакындарыңызда ушундай БЕЛГИЛЕР пайда болсо өпкөнүн кургак учугун жокко чыгаруу үчүн жашаган жериңиз боюнча ҮМБ/ҮДТ/ФАПтагы медициналык кызматкерге кайрылышыңыз керек



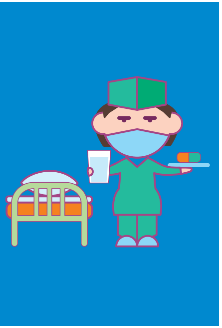
КУРГАК УЧУКТУ ЖОККО ЧЫГАРУУ ҮЧҮН КАНДАЙ ТЕКШЕРҮҮДӨН ӨТҮҮ ЗАРЫЛ?

Кургак учукту жокко чыгаруу үчүн ҮМБ/ҮДТ/ФАПтын медициналык кызматкери какырыкты изилдөөдөн өткөрүүнү же көкүрөк клеткасынын органдарына рентген жасатууну сунуштайт.

Туруктуу жашаган жери жок адамдар өздүгүн тастыктаган документи жана убактылуу жашаган жеринен алынган маалымдамасы болсо ҮМБ/ҮДТ/ФАПка кайрыла алышат.

Медициналык кызматкерге өз учурунда кайрылганда жана кургак учукту эрте аныктаган учурда ийгиликтүү айыгууга жана көнүмүш жашоосуна кайтып келүүгө мүмкүнчүлүктөр көбүрөөк болот.

Заманбап дарт аныктоо кургак учукту эрте аныктоого же аны жокко чыгарууга жардам берет
ҮДТ
ФАП
ҮМБ
ҮМБ
КАКЫРЫК ЧОГУЛТУУЧУ ЖЕР
КАКЫРЫКТЫ ИЗИЛДӨӨ
ФЛЮОРОГРАФИЯ
же
КӨКҮРӨК КЛЕТКАСЫНЫН ОРГАНДАРЫНА РЕНТГЕН ЖАСОО



КУРГАК УЧУК МЕНЕН ООРУГАН АДАМ КАЙСЫ ЖЕРДЕ ДАРЫЛАНА АЛАТ?

Эгерде бейтапты ооруканага жаткырууга көрсөтмөлөр жок болсо, кургак учук менен ооруган адам дарыгер менен биргеликте үйдө же ооруканада дарылануу чечимин кабыл алат. Амбулатордук дарылануу (үйдөн дарылануу) кургак учук менен ооруган адам ооруканага жатпастан, дары каражатын ичүү үчүн жакын жердеги же ал үчүн ыңгайлуу медициналык уюмга бара ала тургандыгын түшүндүрөт.

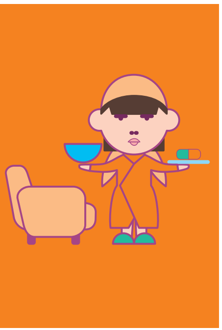
Амбулатордук дарылануу оорукана ичинде кургак учуктун оор (дарыга туруктуу) түрлөрүн жуктуруп алуу коркунучун азайтат.

КУРГАК УЧУКТАН КАНТИП АЙЫГУУГА БОЛОТ?

Кургак учук айыгат, эгерде:

- дарылануунну мүмкүн болушунча эрте баштаса
- дарыларды дарыгердин бардык сунуштарын так сактоо менен ичсе
- дарылануунун толук курсун аяктаса
- бейтап өзүн жакшы сезип калган учурда дагы дарыларын ичсе. Кургак учук таякчалары акырындык менен жок болот.

Ошол эле учурда кургак учукту дарылоо төмөндөгүдөй болууга тийиш:

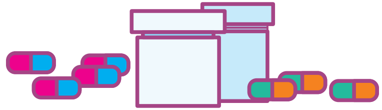


- күн сайын, үзгүлтүксүз
- комплекстүү (толук), башкача айтканда бардык дайындалган дарыларды ичүү керек
- медицина кызматкеринин же дарылануудагы коомдук жардамчынын көзөмөлү алдында
- 6 айдан кем эмес убакытка чейин созулушу керек.

Элдик медицина каражаттары: кымыз, бал, дары чөптөр, суурдун майы, иттин майы, курт-кумурскалар ”медведки” кургак учукту айыктырбайт.

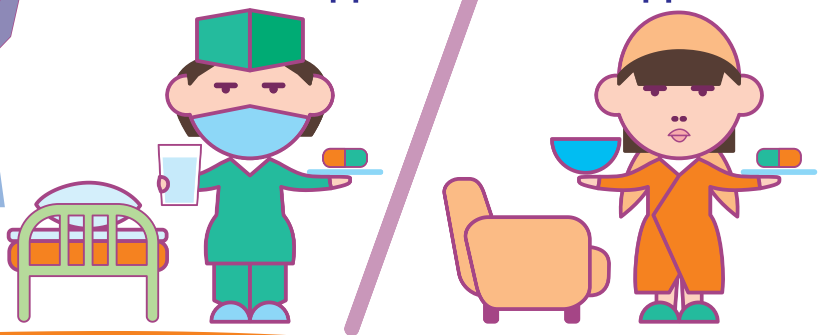
КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНДА КУРГАК УЧУККА КАРШЫ ДАРЫ КАРАЖАТТАРЫ АКЫСЫЗ БЕРИЛЕТ

КУРГАК УЧУК ООРУСУ КУРГАК УЧУККА КАРШЫ ДАРЫ КАРАЖАТТАРЫ МЕНЕН ГАНА ДАРЫЛАНАТ

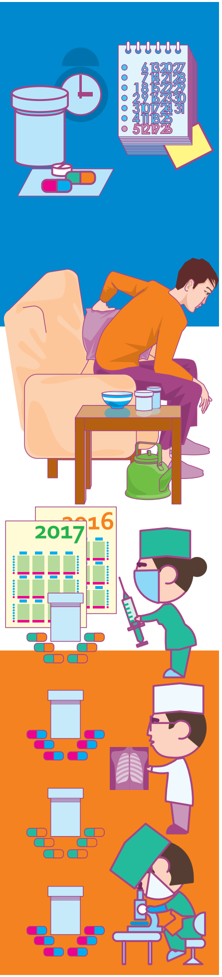


КУРГАК УЧУКТАН ДАРЫЛАНУУГА БОЛОТ

ООРУКАНАДА / **ЖЕ ҮЙДӨ**



Эгерде дарыланууну мүмкүн болушунча эрте баштаса жана бардык шарттарды аткарса КУРГАК УЧУК АЙЫГАТ



КУРГАК УЧУКТУН ДАРЫГА ТУРУКТУУ ФОРМАСЫ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Кургак учуктун дарыга туруктуу формасы кургак учукка каршы кадимки дары каражаттары таасирин тийгизбеген микобактериялар тарабынан пайда болот.

Туруктуу кургак учук айыгат, бирок сакаюу үчүн көп убакыт, күч жана каражат талап кылынат.

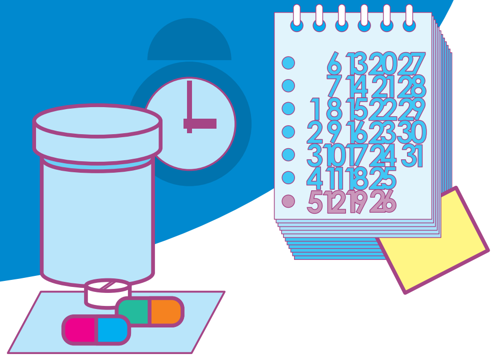
Эгерде кургак учукту дарылоого 6-8 ай кетсе, ал эми анын дарыга туруктуу формасына – 2 жылга чейин убакыт кетет.

Дарыга туруктуу кургак учуктан айыгуу үчүн кургак учукка каршы дары каражаттарын дарылануунун бардык мезгили ичинде медициналык кызматкердин же коомдук жардамчынын көзөмөлү алдында дарылоо курсу толук аяктаганга чейин үзгүлтүксүз ичүү керек.

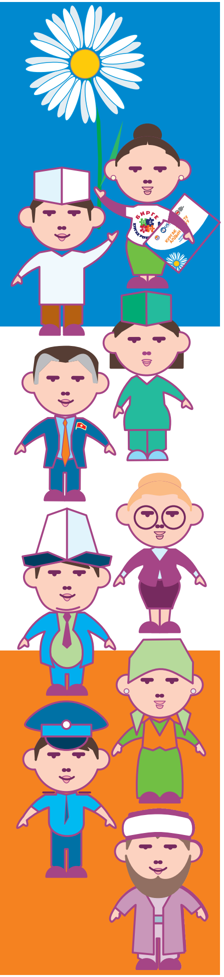
ЭМНЕ ҮЧҮН ДАРЫГА-ТУРУКТУУ КУРГАК УЧУК (ДТ-КУ) ӨРЧҮЙТ?

ДТ-КУ өөрчүп кетүүсүнүн негизги себеби оорулуу дарылануу курсунун ичинде дары каражаттарын ичүүнү үзгүлтүккө учуратышынан улам, дарылануу режиминин бузулушу менен байланышкан, анын жыйынтыгында кургак учук бактериялары кургак учукка каршы кадимки дары каражаттарына туруктуу болуп калат.

КУРГАК УЧУКТУ ДАРЫЛОО 6 АЙДАН КЕМ ЭМЕС УБАКЫТКА СОЗУЛАТ



Дарылоо режимин бузуу кургак учуктун оор, дарыларга-туруктуу кургак учуктун (ДТ-КУ) калыптануусуна алып келет, аны дарылоо татаал жана узак убакытты талап кылат.



КУРГАК УЧУК МЕНЕН ООРУГАНДАРГА КАРАТА БАСМЫРЛОО ЖАНА КОДУЛОО КЫЛУУ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Кодулоо (стигма) – кургак учук менен ооруган адамга карата жагымсыз туура эмес пикирде болуу же туура эмес мамиле жасоо, бул аны оорусу бар экендигин жашырууга мажбурлайт жана кеч кайрылууга же өз учурунда дарылануудан баш тартуусуна себепчи болушу мүмкүн, мындай жагдай инфекциянын айланадагыларга жугуу коркунучун жогорулатат.

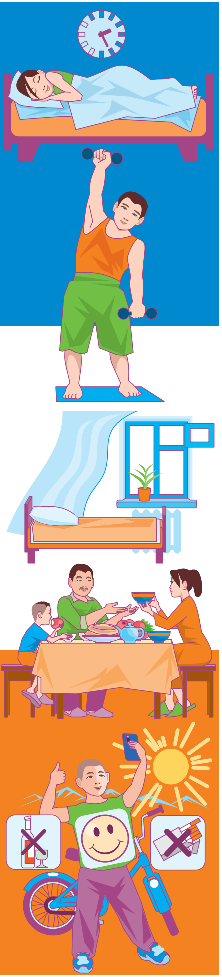
Басмырлоо (дискриминация) басмырлоого дуушар болгон адамдарга каршы багытталган аракеттерди же аракетсиздикти билдирет.

Кургак учук оорулуу адам менен байланышта болгон адамдар жуктуруп алуу коркунучун башынан өткөрүшөт.

Дарыланып жаткан адам башкаларга жуктурбай тургандыгын билүү, үй-бүлөсүнө жана коомчулукка анын жанында коркпостон жана чочулабастан болууга жана ага колдоо көрсөтүүгө мүмкүнчүлүк берет.

Кургак учук менен ооругандарды басмырлоо жана кодулоо кургак учукту аныктоону жана дарылоону татаалдаштырат

БИЗ АРАКЕТТЕРДИ БИРИКТИРҮҮ МЕНЕН КУРГАК УЧУКТУ БИРГЕЛИКТЕ ЖЕҢЕБИЗ!



■ КУРГАК УЧУКТАН КОРГОНУУ ҮЧҮН ОРГАНИЗМДИ КАНТИП ЧЫҢДООГО БОЛОТ?

Сергек жашоо мүнөзүн алып жүрүүгө аракеттенүү керек:

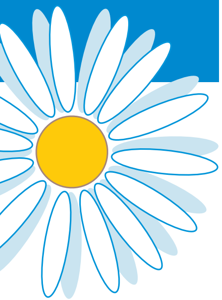
- жакшы тамактануу
- дене тарбия көнүгүүлөрү жана чыңдоо менен үзгүлтүксүз алектенүү
- суткасына 7-8 сааттан кем эмес уктоо
- таза абада көбүрөөк болуу
- бөлмөнү мүмкүн болушунча көбүрөөк желдетүү (күнүнө 2-3 жолудан кем эмес)
- зыяндуу адаттардан баш тартуу
- жакшы маанайда болуу

■ ЫМЫРКАЙЛАРГА БЦЖ ВАКЦИНАСЫН ЭМНЕ ҮЧҮН ЖАСОО КЕРЕК?

Балдардагы кургак учуктун оор формасынын өнүгүү коркунучун азайтуу үчүн ымыркайларга төрөт үйүндө жаткан учурда БЦЖ вакцинасы жасалат.

БЦЖ вакцинасы балдардагы кургак учукту алдын алуунун башкы ыкмасы болуп саналат, анткени кургак учук таякчасы менен кездешүүгө толук бөгөт коюу мүмкүн эмес.

СЕРГЕК ЖАШОО МҮНӨЗҮ
КУРГАК УЧУК ИНФЕКЦИЯСЫНА
КАРШЫ ТУРУУГА ЖАРДАМ БЕРЕТ



КӨП БЕРИЛГЕН СУРООЛОР

Кургак учук тукум кууйбу?

Жок куубайт.
Жугуштуу оору катары бир эле үй-бүлөнүн бир канча мүчөсүн жабыркатышы мүмкүн, ошондуктан кургак учук укумдан-тукумга өтөт деген туура эмес пикир калыптанат.

Эгерде кош бойлуу же бала эмизип жаткан аял кургак учук менен ооруп калган болсо эмне кылуу керек?

Кош бойлуулар башка кургак учук оорулуулардай эле дарыланат.
Дарыланып жаткан жана кургак учуктун микобактериясын бөлүп чыгарбаган аялдар балдарын чочулабастан эмизе беришсе болот, анткени эмчек сүтү баланын өнүгүүсү үчүн бардык зарыл болгон аш болумдуу заттарды камтыйт.

Эгерде кургак учук оорусу бар экендигин жашырса эмне болот?

Оору ачык түргө өтүшү мүмкүн, анда бейтап айланадагы адамдарга жана биринчи кезекте өзүнүн жакындарына жуктурушу ыктымал.

Кургак учук такыр айыкпайт деп айтышат?

Бул такыр ТУУРА ЭМЕС!
Кургак учукту өз учурунда аныктап жана туура дарылаган учурда АЙЫГАТ!

Ар бир адам кургак учуктун белгилерин билүүгө
жана алар пайда болгон учурда өпкөнүн кургак учугун
жокко чыгаруу үчүн ошол замат жашаган жери боюнча
ҮМБ/ҮДТ/ФАПтагы медициналык кызматкерге кайрылууга тийиш.

Эгерде кургак учук оорусу бар экендигин жашырса, оору жугуштуу түрүнө өтүшү мүмкүн, анда бейтап айланадагы адамдарга жана биринчи кезекте өзүнүн жакындарына жугузат.

Дарыланып жаткан жана кургак учуктун микобактериясын бөлүп чыгарбаган аялдар балдарын чочулабастан эмизе беришсе болот, анткени эмчек сүтү баланын өнүгүүсү үчүн бардык зарыл болгон аш болумдуу заттарды камтыйт.

**Өз учурунда аныкталып
жана туура дарыланган учурда
КУРГАК УЧУК АЙЫГАТ!**

КУРГАК УЧУК ТУКУМ КУУБАЙТ.
Жугуштуу оору катары бир эле үй-бүлөнүн бир канча мүчөсүн жабыркатышы мүмкүн, ошондуктан кургак учук укумдан-тукумга өтөт деген туура эмес пикир калыптанат.

**КУРГАК УЧУК КҮНҮМДҮК ТИРИЧИЛИК БУЮМДАРЫ
(идиш, сүлгү, шейшеп, кийим-кече жана башка буюмдар)
АРКЫЛУУ ЖУКПАЙТ.**

Бул колдонмо волонтерлор, жамааттардын лидерлери
жана айылдык ден соолук комитеттеринин мүчөлөрүнө калкка кургак учуктун алдын алуу,
аныктоо жана дарылоо маселелери боюнча маалымат берүүгө арналган
жана USAIDдин “Кургак учукту жеңебиз” долбоорунун техникалык колдоосу астында
Республикалык ден соолукту чыңдоо борбору (РДЧБ) тарабынан иштелип чыкты.
Жаңы тиражы USAIDдин "Кургак учуктуу аыйыктыруу" долбоордун каржылык колдоосу менен басылып чыккан.

Колдонмону түзгөндөр:
КР ССМ РДЧБ: Айтмурзаева Г.Т., м.и.к., Усупова Ж.Э., Омуржанова А.К., Новосёлова Н.В., Таалайбекова А.Т.
USAIDдин «Кургак учукту жеңебиз» долбоору: Ибраимова Ч.Т.
Консультанттар: Малюкова Е.В., Ильязова А.К. Сүрөтчү-дизайнер: Марченко С.А.
Кыргыз тилине которогон: Мендеева А.Ж.

Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин
Эксперттик кеңеши тарабынан 2017-ж. 23 майында бекитилди.

Бул басылма Америка Кошмо Штаттарынын эл аралык өнүктүрүү боюнча
агенттиги (USAID) аркылуу Америка элинин жардамы менен ишке ашырылды.
Авторлордун ушул басылмада айтылган пикирлери USAID же АКШ
өкмөтүнүн позициясын чагылдырбайт

Нускасы: 2 000 даана.
«Лэйбл» ЖЧК басмаканасы. Дареги: Бишкек ш., Орозбекова көч. 44.