



USAID
АМЕРИКАНЫҢ ЭЛИНЕН



**СИЗ КУРГАК УЧУКТАН
АЙЫГАСЫЗ**

Бул китепче кургак учук менен ооруган бейтаптарга арналган. Бул жерден сиз кургак учук жөнүндө маалыматты, көп берилүүчү суроолорго жоопторду жана бейтаптардын, медицина кызматкерлеринин жана психологдордун сиздин ооруңузду кантип жеңүү керек экендиги тууралуу берген кеңештерин таба аласыз. Китепчеде жазылган маалыматты жакын адамдарыңыз, туугандарыңыз, коңшуларыңыз, досторуңуз менен талкуулай аласыз. Көп адамдар бул оору тууралуу үнүн чыгарып айтуудан коркушат, кургак учуктан жапа чеккен адам менен байланышта болгон адамдар жуктуруп алам деген коркунучту башынан өткөрүшөт.

Бул оору тууралуу канчалык көп адамдар билишсе, алар өздөрүн коопсуз сезишет, ак ниет ойдо болушат жана аны жеңүү ошончолук жеңил болот.

Биз бул китеп сизге кургак учуктан сакайып кетүүгө жардам берет деп ишенебиз.

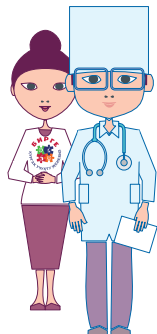
Сизде суроолор пайда болгон учурда же толук маалымат алгыңыз келсе, көрүнүп жаткан жериңиздеги өзүңүздүн дарыгериңизге же медайымга кайрылсаңыз болот.

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 жабыркатышы мүмкүн болгон жугуштуу оору.

Сиздин башкы сурооңузга дароо жооп беребиз:

Биздин убакта кургак учук – бул айыга турган оору!



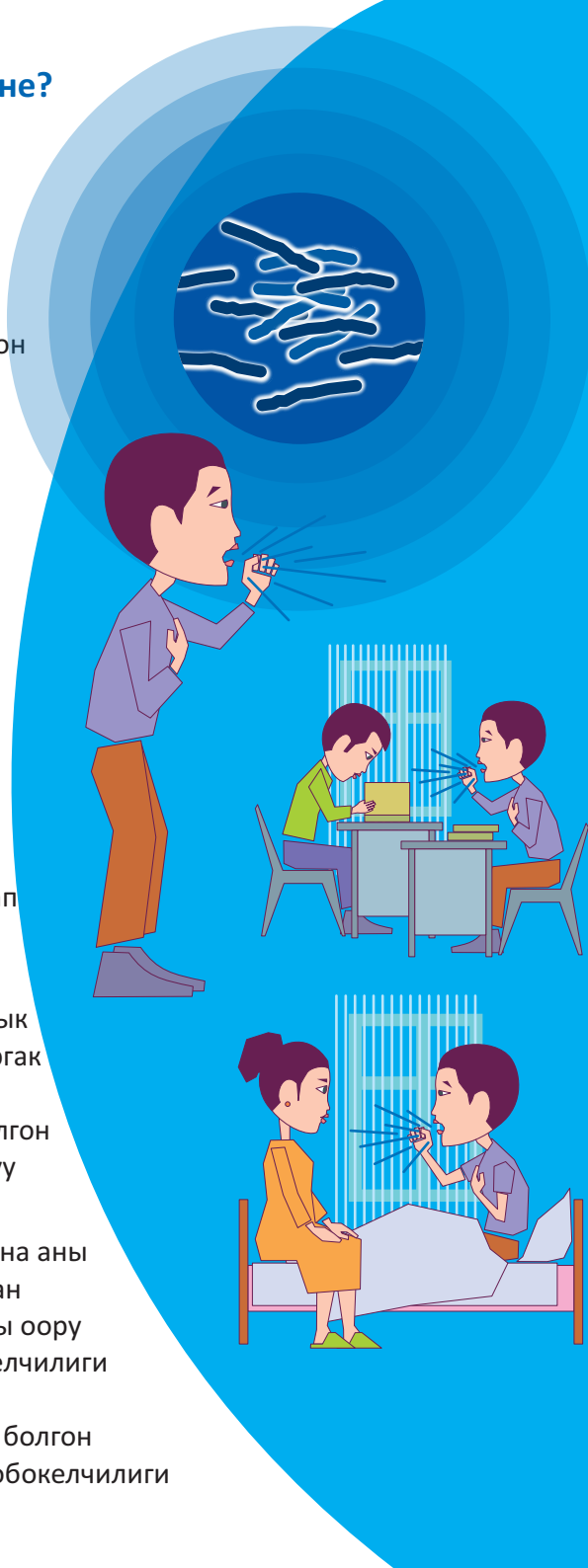
Кургак учук кандайча жугат?


Кургак учуктун бактериялары ачык (жугуштуу) формадагы өпкө кургак учугу менен ооруган бейтап сүйлөп, жетөлүп жана чүчкүрүп жаткан учурда абага таралат.

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 менен чогуу жашаган жана аны менен жакын жана узакка созулган байланышта болгон адамдар дагы оору жуктуруп алуунун жогорку тобокелчилиги менен бет келишет.

Кыска мөөнөттөгү жана капыстан болгон жолугушууларда жуктуруп алуу тобокелчилиги өтө төмөн.





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.

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.

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

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!



Айланадагы адамдар менден кургак учук жуктуруп алышы мүмкүнбү?

Ооба, эгерде өпкөнүн кургак учугу менен ооруп жана микобактерияларды бөлүп чыгарып жаткан болсоңуз. Кургак учуктун микобактериялары жетөлүү жана чүчкүрүү учурунда пайда болуучу майда тамчылар аркылуу таралат. Бул бөлүкчөлөр абада бир канча сааттарга чейин сакталышы мүмкүн.

- Жетөлүп жана чүчкүрүп жаткан учурда оозун жана мурдун **салфетка** же **чыканактын бүгүлгөн жериндеги жеңи** менен жабуу аркылуу бактериялардын таралышына бөгөт коюуга болот.
- Башка адамдар бар бөлмөдө бейтапка **коргоочу беткап** кийип жүрүү сунушталат.
- Какырыкты капкагы бекем жабылуучу **жекече түкүргүчкө** түкүрүү сунушталат.
- Сиз болгон бөлмөлөрдө тез-тезден желдетүү үчүн шарттар болууга тийиш.

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



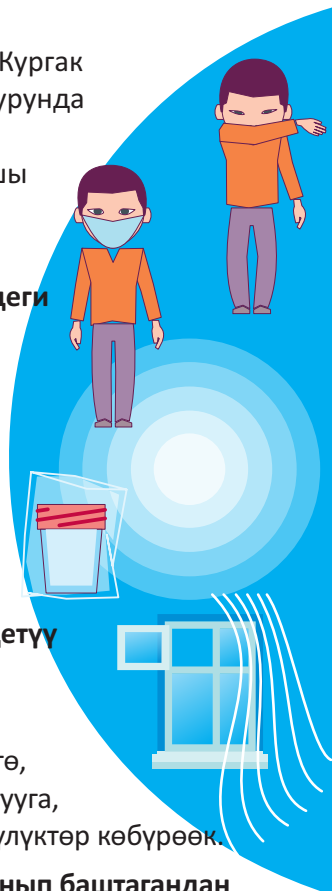
Эрте аныкталган учурда ийгиликтүү айыгып кетүүгө, айланадагыларга инфекциянын таралышын азайтууга, көнүмүш жашоосуна тез кайтып келүүгө мүмкүнчүлүктөр көбүрөөк.

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 дарыланып баштаганга 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.



Кургак учукту кантип дарылашат?

Кургак учук КУРГАК УЧУККА КАРШЫ ДАРЫ КАРАЖАТТАРЫ менен гана дарыланат. Кыргыз Республикасында кургак учукка каршы дары каражаттары АКЫСЫЗ берилет.

КУРГАК УЧУК АЙЫГАТ, эгерде:

- дарыланууну 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
 - комплекстүү (толук), башкача айтканда бардык дайындалган дарыларды ичүү керек
 - медицина кызматкеринин же дарылоодогу коомдук жардамчынын көзөмөлү астында
 - узакка созулган, 6 айдан кем эмес

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 таасирлер пайда болсо бул тууралуу 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 бейтапты 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 оорукана 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 болгон.

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 жана татаал дарылоону талап кылат.

Эгерде сезимтал кургак учукту дарылоого 6-8 ай кетсе, дарыга туруктуу кургак учуктун формасына 9-20 ай кетет.



Диагноз коюлгандан кийинки эмоционалдык абал

Кургак учук сыяктуу оорунун пайда болушу кайсы гана адам тарабынан болбосун жашоону түп тамырынан бери өзгөртүшү мүмкүн болгон тикелей коркунуч катары кабыл алынат. Сиз коркуу, шок, каардануу, кооптонуу, уялуу же күнөөлүү болуу, өзүн жоготуу, айланадагылардан бөлүнүү сезимдерин башыңыздан өткөрүшүңүз мүмкүн, сизде агрессия же оорунун бар экендигин тануу пайда болушу ыктымал.

Башкы баскычта оорунун бар экендигин тануу тынчтандырат, кооптонууну басаңдатат. Бирок дал ушул нерсе көп учурда өз учурундагы дарыланууну баштоого тоскоол болот.

Ооруга байланыштуу өзгөрүүлөрдү башыңыздан жеңил кечиреш үчүн сезип жаткандарыңызды, кайгыңызды ачык билдириңиз.

Айласы кетүү, көз жаш, тануу, агрессия, каардануу же эмоциянын башка көрүнүштөрү – бул адамдын ушул сыяктуу кырдаалга карата болгон нормалдуу жообу.

Оорунун адамдын физикалык абалына тийгизген таасиринен тышкары анын психологиялык абалын дагы өзгөрөт.

Ооруп калган адам өзүн айланасындагыларга салыштыра баштайт, өзүнүн мүмкүнчүлүктөрүн кемсинтет, өзүнө жана өзүнүн күчүнө болгон ишенимин жоготот.

Кургак учук оорусун көпчүлүк адамдар белги катары кабыл алышат. Бейтаптардын мындай деп айткан учурлары дагы болгон:

“Мен андан көрө рак менен оорусам болмок, анткени мындай бейтаптардан эч ким качпайт, аларга боор оорушат жана бардыгы ага барууга, аларга көңүл бурууга аракеттенишет”.

Кургак учукту биздин арабыздан ким гана болбосун курагына жана социалдык абалына карабастан жуктуруп алышы жана ооруп калышы ыктымал, анткени аба бардыгы үчүн бирдей.



Коркуулар

Кургак учук менен ооруган дээрлик ар бир бейтап четке кагылуу жана бөлүнүп калуу коркунучун башынан өткөрүшү мүмкүн. Жакындары, достору, кесиптештери же коңшулары эмне деп ойлошот деген суроолор пайда болот? Менден бардыгы жүз буруп кетишсечи? А балким иштен кетүүгө, окууну таштоого туура келсечи?

Айрым бейтаптар аларды айланасындагылар четке какканга чейин эле өздөрү обочолоно баштайт.

“Ал өзүнөн өзү эле алыстай баштады. Мен ага, ата, мындай кылуунун кереги жок деп жатам. Ал болсо каршы болуп, менин идиш-аягымды бөлүп койгула дейт. Мен идиштерди аныкы жана биздики деп бөлбөйм, мага оору идиш-аяк аркылуу жукпайт деп түшүндүрүштү” – Жалал-Абад областындагы кургак учук менен ооруган адамдын кызы.

Коркуу сезимдердин пайда болушу – бул нормалдуу реакция. Бул ойлонуунун жана ооруну кабыл алуу баскычтарынын бири.

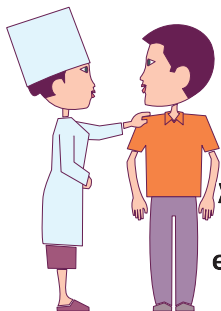
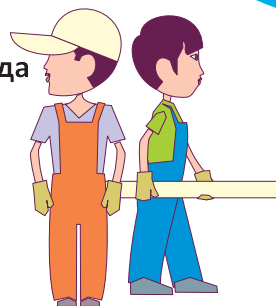
Өзүңөргө суроо бергиле:

**“Эмне үчүн менин деним сак болушу керек?
Мен эмне үчүн дарыланам?”**



Жашоону
улантуу

Өзүмдүн жумушумда
иштөө



Жөн гана жөтөлбөй
калуу жана
өзүмдү жакшы сезүү

Мен өзүмдүн балдарым
менен бирге болгум келет.
Мен өзүмдүн
сүйүктүүлөрүм менен
бирге болгум келет.



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

- Сиздин жашооңузда оору бар экендигин **кабыл алууга аракеттениңиз**. Айыгуу көп жагынан сизден, чыдамдуу болуу жана айыгам деп ишенүүңүздөн көз каранды.

“Кургак учук менин жашоомду эмес, мен кургак учукту көзөмөлдөй баштайм” деген маанай абдан маанилүү.

- Көп учурда биз үй-бүлө жана балдардын керектөөлөрү маанилүүрөөк деп ойлойбуз. Бирок сиз дарыланбасаңыз жана ден соолугуңуздун абалы начарлашы мүмкүн болсо, аларга кантип жардам бере аласыз.

- Алгачкы мезгилдерде өтө чымыркануу, кооптонуу же кыжырлануу сезимдерин башыңыздан өткөрүшүңүз мүмкүн. Балким маанайыңыз түшүп жана бардыгын таштап салгыңыз да келет. Эгерде сизге бир нерсе түшүнүксүз болуп же кооптондуруп жатса, анда маалымат алуу үчүн медицина кызматкерлерине кайрылыңыз.

Дарылануунун маанисин түшүнүү сизге кырдаалды башкаруу сезимин берет.



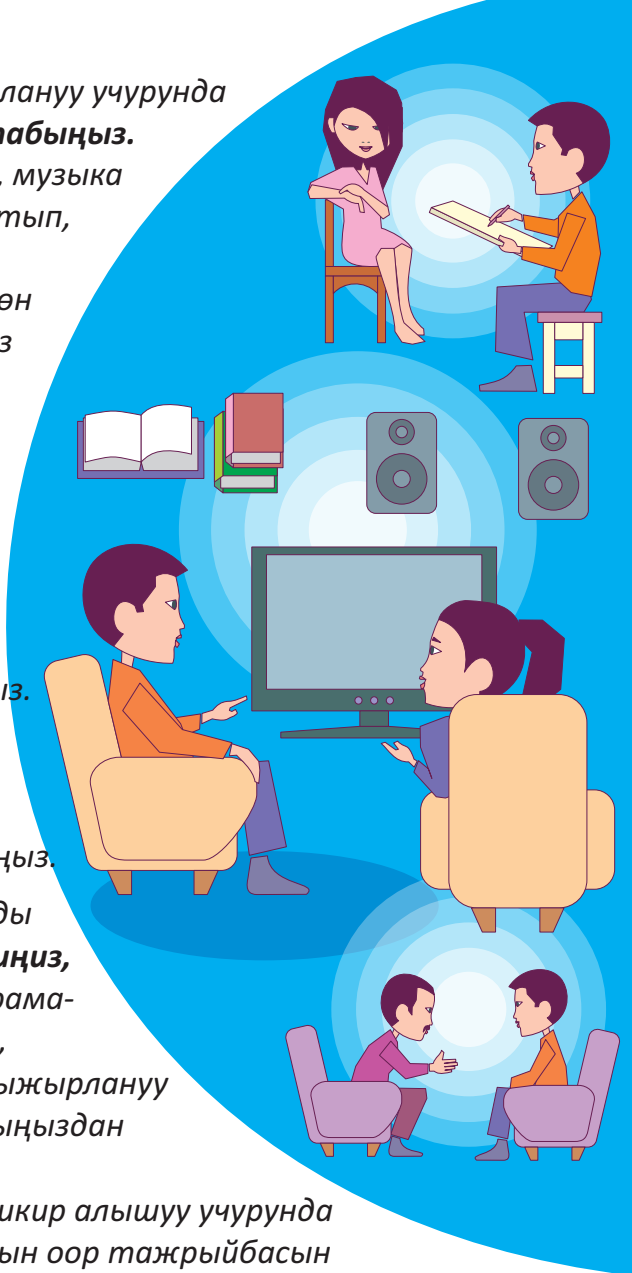
- Сизди узакка созулган дарылануу учурунда алаксыта ала турган **иш табыңыз**. Китеп окуп, сыналгы көрүп, музыка угуп, ыр жазып, сүрөт тартып, сүрөткө түшүп же мурда кийинкиге жылдырып жүргөн иштер менен алектенсеңиз болот.

- Башка адамдардан **обочолонбоңуз**, пикир алмашуу кызыктуу боло турган, кайгы-капаңыз менен бөлүшүүгө жана колдоо табууга мүмкүн болгон адамдарды табыңыз. Жакындарыңыздын, досторуңуздун жана кесиптештериңиздин жардамынан баш тартпаңыз.

- Өзүңүздүн эмоцияларыңызды **көзөмөлдөөгө аракеттениңиз**, мүмкүнчүлүккө жараша карама-каршылыктардан качыңыз, эсиңизде болсун, сиз гана кыжырлануу же коркуу сезимдерин башыңыздан өткөрүп жаткан жоксуз.

Башка бейтаптар менен пикир алышуу учурунда бирөөнүн жашоосун, алардын оор тажрыйбасын өзүңүздүкүнө салыштырбаңыз. Өзүңүздөн сураңыз: “Менде дагы ушундай болушун мен каалаймынбы? Мындан качуу үчүн мен эмне кыла алам?”

Дарыланууну аяктап жаткандардын же ушул ооруну жеңгендердин айткандарына кулак салыңыз. Алардын тажрыйбасы сиз үчүн пайдалуу болот.

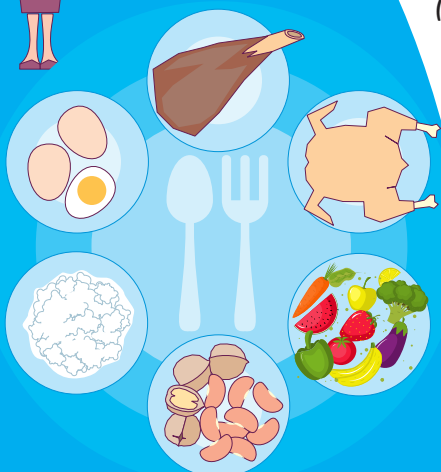


- Акырындап сиз өздөштүрөсүз жана дарыланууга көнүп каласыз. Бирок эгерде баары бир жагымсыз абалдар кайра эле пайда боло берсе – **медицина кызматкерлерине кайрылыңыз**. Медицина кызматкерлери дагы сиздин сакайып кетишиңизге кызыкдар.



- **Режимди карманыңыз, үзгүлтүксүз жана туура тамактаныңыз.**

Дарыларды туура ичүү эле эмес, ошондой эле толук баалуу тамактануу дагы зарыл. Белок азыктарына бай келген (рационго эт, тоок эти, жумуртка, быштак, буурчак өсүмдүктөрү, жаңгактар ж.б. камтылганы жакшы) жана жашылча-жемиштер камтылган тең салмакталган тамактануу сунушталат.



- Кээде сизге тамак тууралуу ойлонуп коюу дагы жагымсыз болушу мүмкүн – өзгөчө биринчи убактарда. Тамакты “жей албайм” десеңиз дагы, ичүү зарыл, анткени организмге оору менен күрөшүү үчүн күч керек.

- Ошондой эле күн сайын таза абада сейилдөө, маанайды көтөрүү жана кадимки нерселерге – асман, күн, жыл мезгилине, жандуу жаратылыштын үндөрүнө кубануу дагы абдан маанилүү.



● Дарыланууга тиешелүү болгон бардык иштерде **дарыгерлердин жана медайымдардын сунуштарын аткаруу** жана ал узакка созула тургандыгын эстен чыгарбаган жакшы.

● Сиздин айланаңыздагы медицина кызматкерлери респираторлорду тагынышы керектигине **түшүнүү менен мамиле кылыңыз**. Балким бул сиз үчүн психологиялык жактан оор, анткени сиз өзүңүздү бөлүнүп калгандай сезесиз.

Бирок **алар** сизден эмес **кургак учуктун микобактерияларынан коргонуп жаткандыгын түшүнүү маанилүү**.

● Биздин өлкөдө кургак учукту дарылоо медицина кызматкеринин же дарылоодогу коомдук жардамчынын көзөмөлү астында жүргүзүлөт.

Балким сиз дары ичип жаткан учурда сизге кимдир-бирөөнүн көз салып турушу ыңгайсыз болушу мүмкүн. Бул сизди эмес, сиздин ооруңузду көзөмөлдөө үчүн зарыл. Колдоону сезүү жана **дарылоо туура жүргүзүлүп жаткандыгына, ошондой эле кайсы гана учурда болбосун медицина кызматкерине кайрылууга болооруна ишенимдүү болуу маанилүү**, өзүңдүн кайгы-капаң, коркуу, кыйыр таасирлер тууралуу сүйлөшүү – абдан чоң мааниге ээ.



- *Биз балдарыбыз, ата-энелерибиз, күйөө жана аялдарыбыз, эже-карындаш жана ага-инилерибиз ооруп жаткан учурда дайыма тынчсызданабыз. Биз жакын адамыбыз тез арада айыгып кетиши үчүн акыркы нерсебизди дагы берүүгө даярбыз. Алар дагы биз үчүн ошондай тынчсызданат. **Өзүңөрдүн коркуу жана кайгыруу сезимдериңерди жакындарыңар менен бөлүшкүлө.***

- *Өзүңөрдүн жана жакындарыңардын оору айыгат деген гана жакшы ниетке көңүлдөөнүүсү маанилүү.*

Кургак учук айыгат!

“Мен жашоомдо болгон бардык окуяларды баалайм жана аны маанилүү тажрыйба, жашоомдогу тоскоолдукту жеңүү катары кабыл алам. Ооба, оңой болгон жок, бирок мен эч нерсеге өкүнбөйм. Бул ачуу тажрыйба мага көп нерсени берди, бирок мен күчтүү болуп калдым, жаңы досторду таптым жана өзүмдүн жашоомо жаңыча карай баштадым. Мен бардыгын, ал гана эмес кургак учук сыяктуу ушундай “коркунучтуу” ооруну дагы жеңүүгө боло тургандыгын түшүндүм. Болгону кыйынчылыктарга баш ийбөө, үмүттү үзбөө, өзүңө ишенүү керек, дарыгериңдин бардык сунуштарын кыйшаюсуз аткаруу, ошондой эле кандай гана кырдаалда болбосун дарыланууну үзгүлтүккө учуратпоо зарыл! Ал эми айыккандан кийин өзүңдүн жана жакындарыңдын ден соолугуна кам көрүүң керек”.

*Зарина, Талас областынан
айыккан бейтап*



Кургак учук – бул өзүңдүн ден соолугуңа жана жакындарыңдын ден соолугуна кылдат жана кунт коюу менен жаңыча мамиле кылууга мажбур кылуучу оору.

Башыбыздан өткөн тажрыйбадан биз кандай сабак алгандыгыбыз маанилүү. Ушул жолду басып өткөндөн кийин бизде эмне өзгөрөт?

Сиз кургак учуктан **АЙЫГУУГА** карай жеңил эмес жолдун аягында сөзсүз ушуга жетесиз.



Бул китепче кургак учук менен ооруп жаткан бейтаптарга арналган. Бул жерден сиз кургак учук жөнүндө маалыматты, көп берилүүчү суроолорго жоопторду жана бейтаптардын, медицина кызматкерлеринин жана психологдордун сиздин ооруңузду кантип жеңүү керек экендиги тууралуу берген кеңештерин таба аласыз.

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.

Нускасы: 5000 даана

«Лэйбл» ЖЧК басмаканасы. Дареги: Бишкек ш., Орозбеков көч. 44.