**“Суықтың алдын алу” профилактикасы**

**Суық тию – адамдар жиі шалдығатын аурулардың бірі. Маусымдық суық тию басталған уақытта жұқтыру факті жиіленеді және бұл ауру жарықтың жылдамдығынан тез таралады. Халқымызда «ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын ізде» деген сөз бар. Расында, дерт асқынбай тұрып, онымен күресуді қолға алу ең тиімді тәсіл. Бастысы суық тию маусымында сақтанудың жолын білсеңіз болғаны.**

Суық тиюдің себептері мен белгілері:

Суық тию көп жағдайда иммундық жүйенің әлсіреуі салдарынан болады. Яғни, адам ағзасындағы вирустан қорғауды қамтамасыз ететін жасушалардың күші жетпегені себебінен ағзамызда ауруға әкелетін микроағзалар көбейеді. Соның әсерінен біз дертке шалдығамыз. Адам ағзасында инфекцияның көп жиналуына байланысты қорғаныс функцияларының бұзылып, шырышты қабатта бактериялар саны артады. Егер адамның иммунитеті күшті болса, онда герпес бактериялары көбеймейді. Ал, керісінше иммундық жүйеңіз сыр берсе, бұл вирус теріге қарай жүйке жолдары бойымен қозғала бастайды. Сол себепті көптеген адамның суық кезінде ерні және мұрын аймағында бөртпе пайда болады.

**Суық тиюден емделу жолдары:**

Дәрігер ем-дом шараларын аурудың себептерін анықтайтын диагностикалық тексерістен кейін тағайындайды. Негізінде, вирустық инфекция антибиотиктермен емделмейді. Өйткені олар ағзаның антибиотикке төзімділігін тудыруы мүмкін. Егер пациенттен патогендік микрофлора анықталса, онда симптоматикалық және вирусқа қарсы терапия жүргізіледі. Ол температураны төмендетуге, интоксикацияны жоюға, ауыз бен мұрынның шырышты қабығының ісінуін азайтуға және ауырсынудан арылуға көмектеседі. Ал егер өткір жөтел болса, онда сіз көп мөлшерде сұйықтық ішіп, таза ауамен жиі тыныстауыңыз керек. Қақырық пайда болған кезде дәрігер сұйылтатын және қақырық түсіретін әсері бар препараттар тізімін береді. Оларды муколитиктер деп атайды.

**Маусымдық суық тиюдің алдын алу**

Маусымдық суық тиюдің алдын алу үшін иммунитетті күшейту керек. Ең бастысы гигиеналық процедураларды жиі істеген дұрыс. Инфекциялардың жұғу қаупі жоғарылаған сәтте сізді алғашқы құтқаратын әдіс бұл – тазалық.

Үйдің тазалығына мән беру. Шаң жиналатын жерлердің дымқыл сүлгімен жиі сүрту. Өйткені, дәл осындай жерлерге бактериялар көп жиналады

Бөлмелерді жиі желдетіп тұрыңыз

Қолыңызды сабынмен және жылы сумен жиі жуыңыз.

Ауру жұқтыру қаупін азайту үшін адамдар көп жиналатын жерден аулақ болған жөн. Таза ауада жиі серуендеп, құрамы дәрумендер мен минералдар толы жемістерді жиі пайдалану да үлкен көмегін тигізеді. Пияз бен сарымсақ – бұл инфекциямен күрестің ең тамаша әдісі. Оған қоса, күнделікті жейтін тағамдарға көкөністерді қосу керек. Жалпы, вирустарға қарсы пайдалы өнімдер:імбір, жалбыз, лимон, қайың саңырауқұлағы.