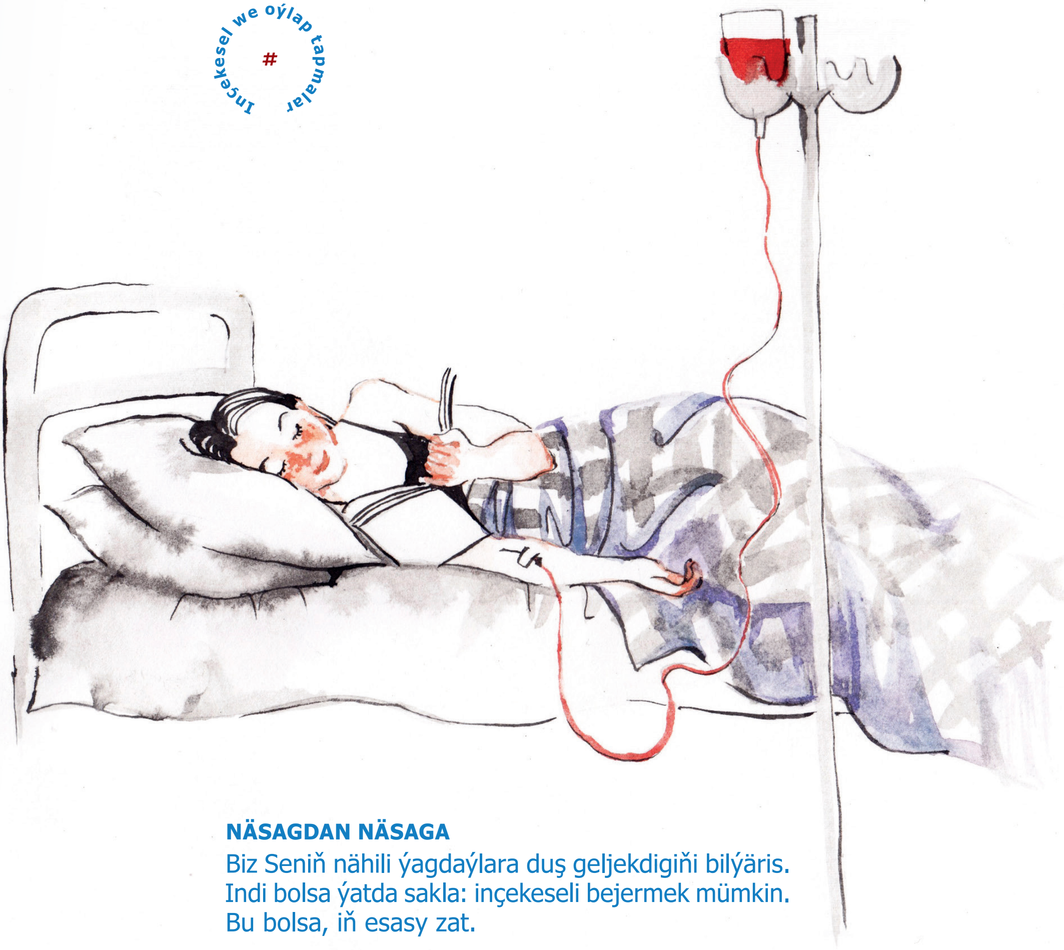
SEN WE INÇEKESEL

Inçekesel we oýlap tapmalar #

TBPEOPLE



NÄSAGDAN NÄSAGA

Biz Seniň nähili ýagdaýlara duş geljekdigiňi bilýäris.
Indi bolsa ýatda sakla: inçekeseli bejermek mümkin.
Bu bolsa, iň esasy zat.

PAS CENTER

2018

GYSGALTMALARYŇ SANAWY

IK — inçekesel
IMB — inçekeseliň mikobakteriýasy
IMB(+) — mikobakteriýany bölüp çykarýan adam
BK (+) — bakteriýany bölüp çykarmasy bar
BK (-) — bakteriýany bölüp çykarmasy ýok
DD — derman serişdelerine durnuklylyk
KDD — köp derman serişdelerine durnuklylyk
GDD — derman serişdelerine giňişleýin durnuklylyk
AIW — adamyň imunnoýetmezçiliginiň wirusy
IK-AIW — goşa kesel kesgitleme, **AIW** bar bolan adamda inçekesel.
AÝA — **AIW** kesel kesgitlemesi bilen ýaşaýan adamlar
BSGG — Bütindünýä saglygy goraýyş guramasy

MAZMUNY

I **SALAM**
3 Inçekesel barada rowaýatlar we oýlap tapmalar

II **SEN WE INÇEKESEL**
4 Indi maňa näme bolar?
4 Inçekesel bu näme?
6 Inçekesel nädip ýokuşýar?
8 Mende inçekeseliň haýsy görnüşi bar?
10 Öýkenden daşary inçekeseli ýa-da “ýapyk görnüşini” nädip anyklamaly?
13 Inçekesel nädip bejerilýär?
13 Derman serişdeleriniň islenilmeýän täsirleri. Näme etmeli?
16 **IK**-ň hirurgiki bejergisi
19 **IK-AIW**

III **DISPANSERDE, HASSAHANADA, ÖÝDE**
22 **IK** -ň gatnaw görnüşli bejergisi
25 Öýde ýatymlaýyn bejergi almak
25 Hassahanadaky durmuş. Stasionar

IV **SEN WE LUKMAN**
27 Lukman bilen özara gatnaşyklar
30 Psihiolog -biziň ikinji lukmanymyz

V **SEN WE DOGAN-GARYNDAŞLARYŇ**
33 Maşgalaň we dostlaryň bilen özara gatnaşyklar
36 Seniň ýanyňa hassahana nädip barmaly
36 Dogan-garyndaşlaryňy keselden nädip goramaly: inçekeseliň öňüni almak
36 **IK**-ň gizlin ýokanjy näme
38 Inçekeseliň alamatlary
39 Gizlin ýokanjyň anyklanmasy
41 Öňüni almak (gizlin **IK**-ň bejergisi)
41 Otaglary zyýansyzlandyrmak

VI **ÖZ HUKUKLARYŇY NÄDIP GORAMALY**
42 Seniň hökman ýatda saklamaly üç zadyň
43 **IK** hakynda maglumaty gözläniňde, nädip özüňe zyýan ýetirmän bolar

VII **SOŇRAKY DURMUŞ**
47 Adaty durmuşa dolanma

SALAM

Inçekesel ýaly keseliň saňa ýa-da seniň dogan-garyndaşyňa galtaşandygy sebäpli sen bu kitapçany eliňe alýaň. Seňiň bu babatda näme duýýandygyňy bilýärin we bu ýagdaýda goldawyň nähili gerekdigine düşünýärin. Meniň özüm bu ýagdaýy başdan geçirdim.

Meniň adym Polina, we men inçekeseli başymdan geçirdim. Öz saglygym üçin göreşmek we saglygy üçin göreşýänlere syn etmek bilen hassahanada uzak wagt ýatmaly boldum.

Bu kesel barada söz açmakdan adamlar çekinýärler, meniň bu ýagdaýy üýtgetmek isleýändigime hassahanada düşündim. Biziň dymýan wagtymyz, inçekesel ýaşaýar ahyryn. Men suratçy we şol wagt meniň bilen bejergi alan adamlaryň suratlaryny çekdim. Men sagalyp, suratlar toplumy bilen hassahanany terk etdim. Olar meniň ýagdaýyma düşenleriň taryhy barada gürrüň berýär.

Şeýdip, meniň **«DEM ALMAK WE DEM ALMAZLYK»** — atly taslamam döredi, ol inçekeseliň biziň aramyzda – şu ýerde we edil häzir bardygy barada dürli ýurtlardaky adamlara gürrüň berýän, dünýäni aýlanýan sergi.

.Bu günki gün men **TBPEOPLE**-ň — inçekeseli başdan geçiren adamlar toparynyň işjeň agzasy. Emma birnäçe wagt mundan öň bu keselden üstün çykjakdygym we durmuş meni nirä eltjekdigi n igöz öňüne getirmek meniň üçin kyndy.

Haçanda men kesellänimde, inçekesel baradaky uly, çylşyrymly beýanlary okamak meniň üçin kyn boldy. Sergimden soň, kesele duçar bolan her bir adam üçin, ol barada düşnükli suratly (illýustrirlenen) "ýol görkeziji kitapça" döretmek isleýändigime düşündim. Meniň pikirimi **LILLI HYZMATDAŞLYGY*** we **TB PEOPLE** goldadylar.

* Bütin dünýäde we Russiýada saglygy goraýyş maksatnamalaryny ösdürýän Lilli hyzmatdaşlygy.

Men muny başardym. Indi şeýle ýol görkeziji kitapça seniň eliňde. Ony inçekeseli başyndan geçiren adamlar döretdiler. Olar ozalky syrkawlar, men we meniň **TB PEOPLE** dostlarym. Biz sagaldyk we saňa ýardam etmek isleýäris. Biz seniň öz kesgitlemäňi eşiden wagtyň nämeleri başdan geçirýändigiňi bilýäris;

lukman saňa näme diýýändigini we otagdaşlaryň näme pikir edýändiklerini bilýäris; dogan-garyndaşlaryň nämäni başdan geçirýändiklerini we dostlaryň näme pikir edýändiklerini hem bilýäris. Inçekesel bilen kesellän adamlary nähili oýlap tapmalaryň gurşap alýandygyny bilýäris. Seniň nämelerden geçmelidigiňi bilýäris.

Indi bolsa ýatda sakla: inçekesel bejerilýär.

Bu bolsa iň esasy zatdyr

Inçekesel we oýlap tapmalar #

INÇEKESEL BARADA ROWAÝATLAR WE OÝLAP TAPMALAR

Öňde baryjy bilermenleriň teswirleýän **IK** hakyndaky oýlap tapmalar we ýalňyş pikirler bu alamat bilen bellenilen.

Haçanda öz kesel kesgitlemäň barada ilkinji gezek eşideniňde, seni gorky gurşap alýar. Bu adaty ynsan garaýşy. **GORKY** — bilmezlikden: näme bilen göreşýändigiňi düşünseň, o derejede gorkyly hem däl. Bularyň barysyndan başga-da şol pursat: "sen hiç haçan sagalyp bilmersiň", "ömür boýy seni gaýtalamalar (resediwler) yzarlar", "seniň alyp barýan durmuşyň günäkär"- diýen sözleri eşidýärsiň… **DUR**!

Kitapçad **IÇ** barada 12 sany has giň ýaýran toslamalar barada gürrüň berilýär. Dürli ýurtlaryň syrkawlaryndan: hassahanalarda we dispanserlerde nähili eýmenç zatlary eşidendiklerini soradyk. Soňra olary ýok etmek üçin dünýäniň çar künjinden inçekesel ugry boýunça ykrar edilen bilermenlerden haýyş etdik. Bunuň näme keseldigini, näme bilen iş salyşýandygyňy, hakykatda näme edip bolýandygyny, näme bolmaýandygyny anyk bilersiň.

Näme üçin bu möhüm?

Gürrüň **STIGMADA**.

STIGMA – BU JEMGYÝETIŇ ADAMA GOÝAN TAGMASY. BU ADAMLARYŇ MAGLUMATY AZ BOLAN WE BILMÄGE GORKÝAN ZATLARYNA GARŞY ÖŇDEN GALAN TERS PIKIR. HAS HEM – BU BARADA GÜRRÜŇ AÇMAGA. BU BIZIŇ WE KESELIMIZIŇ DAŞYNDAKY AKMAKLYKDAN WE PIKIRLERDEN (STEREOTIPLERDEN) EMELE GELEN TOR.

Stigma gorkydan döreýär.

Biziň günlerimizde Inçekesel örän stigmatizirlenen. Biz öz kesel kesgitlemämiz barada açyk aýtmaga gorkýarys, jemgyýet tarapyndan ýazgarylmaga we bölünip aýrylmaga garaşýarys.

Ýatda saklaň: hiç kim inçekeselden goragly däldir . Immuniteti peselen adamlar keselleýärler, ol bolsa her kimde peselip bilýär.

BILMEZLIK	>	**GORKY**	>	**STIGMA**
Inçekesel barada köpräk bil		Dogry maglumaty ýaýrat		Stigmany dargat

Eger sen öň keseliň barada birine gürrüň beren bolsaň we seni ýazgaran bolsalar, kitapçamyzy şol adama okamana ber. Hatda sen bize, ýagny kitapçanyň awtorlaryna ýazyp bilersiň.

HIÇ KIM STIGMA BILEN ÝÜZBE-ÝÜZ GALMALY DÄLDIR.

SEN WE INÇEKESEL

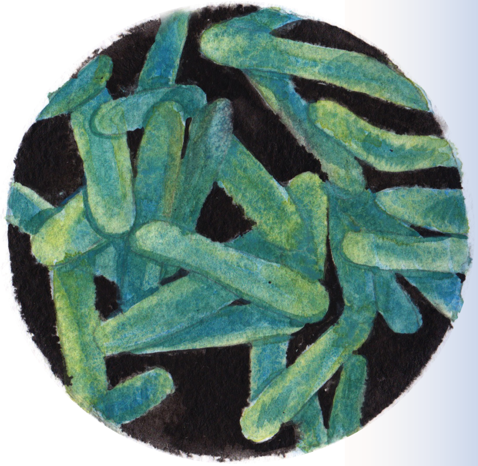
INDI MENIŇ BILEN NÄME BOLAR?

Kesel kesgitlemäni eliňe alýaň we… Şol pursat her birimiziň kellämizde «Inede-de bolany. Men ölerinmi?» we «Indi dogan-garyndaşlarym bilen näme bolar, men olara ýokuşdyrdymmy?" diýen ýaly howsalaly pikirlerden başlap, tä doly inkär etme we ynamsyzlyk pikirlere çenli: "Meniň bilen bu bolup bilmez, olar bir zady bulaşdyrandyrlar" diýen ýaly onlarça pikirler döreýär. Bu soraglaryň hemmesini biz hem özümize beripdik.

Şular ýaly habar alnandan soň, köplenç adamlar her ýandan maglumat alyp başlaýarlar: sözleriň üçden biri düşnükli bolan ylmy makalalardan, haçandyr bir wagt biri kesellän tanyşlarynyň maslahatlaryndan. Emma nädogry düşünilen we şübheli maglumat, bilmezlikden hem beter zyýan ýetirip biler.

INÇEKESEL NÄME?

Esasy soraga jogap bereli: sen ýaşarsyň – biziň döwrümizde inçekesel bejerilýär. Inçekeseliň haýsy derejededigini we nähili görnüşdedigini bilmek üçin Ilkinji günlerde derňew üçin gakylyk nusga tabşyrarsyň we rentgen surata düşersiň. Häzirlikçe bolsa yzygiderlilik bilen düşünişeli – sen näme bilen keselledin.



Suratda –inçekesel mikobakteriýasy, ol hem **KOHUŇ TAÝAJYGY**. Her bir keselläniň bedeninde ol bar. Şu mikobakteriýa inçekeseliň sebäbi bolup durýar.

Inçekesel taryhyň başyndan bäri adamyň ýanyndady, ony faraonlardan hem tapypdyrlar. Uzak wagtlap ol adamlaryň ölüminiň esasy sebäbi bolupdy, şonuň üçin ony "ak mergi" diýip atlandyrypdyrlar. Bu keseli näme döredýändigini we ony nädip duruzmalydygy baradaky meseläniň üstünde adamzat birnäçe müň ýyl kelle döwdi. 1882-nji ýylyň 24-nji martynda Robert Koh, ýüzlerçe synanyşyklardan soň bakteriýa-taýajygy ýüze çykarandygyny yglan etdi. Hem-de hut şol hem inçekeseli döredýändigini subut etdi.

WE INDI BIZ INDIKLERI BILÝÄRIS

INÇEKESEL — bu ýokanç keseldigini bilýäris: biziň ýokuşmagymyz üçin mikobakteriýa bedene howa bilen düşmeli. Ýokuşmak —kesellemegi aňlatmaýar. Bakteriýa bedende özüni bildirmän köp ýyllar ýaşap biler, sebäbi bizde umuman örän güýçli immun ulgamy bar. Ýöne ol käwagt bozulýar: güýçli stres, nerwleriň gowşamagy, ýaramaz

iýmitlenmek, wagtly-wagtynda uklamazlyk, howany çalyşmak, AIW-iň ýüze çykarylmagy ýa-da immuniteti peseldýän kesel bilen ýaşaýarsyň. Immunitetiň bakteriýalaryň ösmeginiň hötdesinden gelip bilmändigi üçin sen keselledin. We bu müň sebäp bilen bolup bilerdi. Inçekesel adamlary gurplulyk derejesi ýa-da ýaşaýyş durmuşy boýunça saýlamaýar.

Esasy bir zat: bu hemmeler bilen bolup bilerdi.

SAGALMAK UGRUNDA PIKRIŇI JEMLE

Ýakyn aýlarda saňa näme garaşýar:

1. Doly anyklaýyş çäreleri geçirerler.
2. Sende nähili inçekeseldigini – esasy serişdelere duýgyr ýa-da duýgyr däl görnüşdigini kesgitlärler.
3. Bejergi beýany belleniler.
4. Bejermek üçin gowsyny saýlap alarlar: hassahanada (ýatymlaýyn) ýa-da öýde (gatnawly).

INÇEKESEL NÄDIP GEÇÝÄR?

Inçekesel zäherlenen howadan geçýär. Köplenç ýokanjyň çesmesi - netijeli bejergini almaýan öýken inçekeselli näsag bolup durýar. Asgyranda we üsgürende ol mikroblary has ownuk suwuklyk bölejikleri (aerozol) bilenbölüp çykarýar.

Bu toplum howada uzak wagtlap saklanýar. Şonuň üçin ýelejiredilmedik jaýdaky beýleki adam ondan dem alyp biler. Bölejiklerdäki mikroblar öýkende çuň ornaşyp we ýokyşyp biler, peselen immunitetde ýa-da ýokanjyň çesmesi bilen güýçli depginli (intensiw) galtaşykda bolsa işjeň keseli ýüze çykaryp biler.

Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň statistika maglumatyna görä, adamzadyň üçden biri ýokançlanan, ýöne olardan keselleýäni 10% köp däldir.

Bu barada birinji toslamamyzda giňişleýin berilýär.

INÇEKESEL GEÇMEÝÄR: ELLEŞMEK, UMUMY DIŞ ÇOTKALARY ÝA-DA ÝORGAN- DÜŞEK ARKALY GEÇMEÝÄR. EGER SEN IÇ NÄSAG BILEN BIR TABAKDAN IÝSEŇ WE BIR BULGURDAN IÇSEŇ, SAŇA ÝOKUŞMAZ.

Inçekesel we öýlap tapmalar 1

INÇEKESEL GÜNDELIK DURMUŞDA GEÇÝÄR– KESELLÄN ADAMYŇ ULANAN GAP GAJY, EGIN- EŞIGI, TEHNIKASY, KITAPLARY WE BEÝLEKI ZATLARY ARKALY

Bunuň nädogrydygy birwagt subut edildi. Emma dispanserlerde we hassahanalarda heniz hem şeýle diýýärler. Has dogrusy, birini ýokuşdyrmakdan ýa-da ýokuşmak gorkusyndan. Bu barada doktor **MAÝKL RIÇ** örän düşnükli gürrüň berýär:

MAÝKL RIÇ (MICHAEL RICH) – **JEMGYÝETÇILIK SAGLYGY GORAÝŞYŇMAGISTRI, KÖP DÜRLI DERMAN DURNUKLY INÇEKESEL BOÝUNÇA BILERMEN,«SAGLYK ÜÇIN HYZMATDAŞLAR» (PARTNERS IN HEALTH), ABŞ.**

Inçekeseliň ähli görnüşleri diýen ýaly has ownuk damjalardan geçýär. Üsgürenimizde daş-töweregimize birnäçe bakteriýa ýaýradýarys. Dem alnanda bir bakteriýa beýleki adamyň bedenine düşse, has dogrusy ol öýkene çökmez, dem çykarylanda çykar ýa-da öler. Eger **INÇEKESELIŇ MIKOBAKTERIÝALARYNYŇ (IMB) ÜÝŞMEGI HAS ÝOKARY BOLSA)** dem alnanda olar bogazyň arka diwaryna çöker, ähtimal, siz olary ýuwdyp bilersiňiz, soňra bolsa olar aşgazanda ýa-da içegede öler. Ýokuşmak üçin, birnäçe ýagdaýlaryň jemi gerek bolup durýar: dem alnanda **IMB**-li oňat ölçegli has ownuk damjalary bakteriýalaryň köpelip bilýän ýerine, ýagny öýkenleriň alweolalarynda çuň ornaşmagy. Emma bu hem keseliň işjeň görnüşine getirip bilmez.

Näsag adam bilen zatlaryň bilelikde ulanylmagy arkaly inçekeseliň ýokuşyp boljakdygy hasap edilýän bolsa-da, aslynda bu mümkin däl. Bakteriýalar üstlerde öýkene düşmek üçin damjanyň gerekli ölçegini emele getirip bilmeýär.

Mysal üçin, eger olar derä düşseler. We hatda polda (ýerde) tozana ornaşsa we süpürmek bilen olary howa galdyrsaňyz hem, barybir, bakteriýalar gerekli şekili emele getirip bilmeýär. Diňe üsgürilende ýa-da öýkenden howany iterip çykarylanda “dogry” damjalar emele gelýär.

Syrkawyň golaýda bolan otagyna girmek arkaly inçekesel bilen ýokuşyp bolýar. Bu seýrek bolýar, ýöne ýeterlikli ýelejiretmesi bolmadyk jaýlarda bolmagy mümkin. Eger üsgürende adam has ownuk damjalary bölüp çykarýan bolsa, soňra otagdan çyksa, amatly şertlerde olar birnäçe sagada çenli howada bolup biler. Jaýy birnäçe gezek ýelejiretme edilse (sagatda birnäçe gezek) otagy bakteriýalardan arassalamaga mümkinçilik berýär.

MENDE INÇEKESELIŇ HAÝSY GÖRNÜŞI?

Inçekesel diňe öýkende däl, islendik agzada gizlenip biler. Bedende «uklan» görnüşde bolup biler.Antibiotiklere duýgur ýa-da durnukly görnüşi bolup biler. Dogry anyklama – biziň esasy ýaragymyz. Kesel näçe dokuma galtaşandygyny, sen nä derejede (nähili) ýokançlydygyňy düşünmeli, seni näme bilen bejermelidigini bilmek gerek.

BIZIŇ HER BIRIMIZ AŞAKDAKYLARY AMALA AŞYRÝARYS:

1. SURATLAR

FLÝUOROGRAFIÝA ýa-da **RENTGENOGRAMMA** («rentgen») — suratlarynda köplenç öýken inçekeseli ýüze çykarylýar. Kesel sebäpli döran üýtgemeler olarda gowy görünýär. Emma bu anyklamanyň ýetmezçiligi – suratda görünmek üçin **IÇ** ýeterlik derejede ösmeli. **KOMPÝUTER TOMOGRAFIÝASY (KT)**, has çaltlaşdyrylan usul, ol ýokary aýdyňlaşdyrmaly üç ölçegli şekilini berýär. Bu keseli has irki tapgyrda we IÇ alamatlary bar bolan, emma ol beýleki suratlarda görünmeýän ýagdaýlarda hem kesgitlemäge ýardam edýär. Şeýle-de, **KT** öýkenden daşary inçekeseliň käbir görnüşlerini ýüze çykarmaga ýardam edýär.

2. GAKYLYK. EKIŞ. «AÇYK» WE «ÝAPYK GÖRNÜŞ».

Gakylygy birnäçe usullar arkaly öwrenýärler: ol ýerde **IMB** barmyka diýip ony mikroskop bilen derňeýärler ýa-da ekiş geçirýärler. Ikinji ýagdaýda materialy iýmit sredaly ýörite gaplara ýerleşdirýärler we inçekeseliň mikobakteriýalarynyň ösmegi başlanarmyka diýip birnäçe hepde garaşýarlar. Ekiş uzak wagty alýar, emma – şu mikobakteriýa hut inçekeseliňkidigini anyk aýtmaga mümkinçilik berýär.

BK(+) gysgaltma bakteriýanyň bölüp çykarylmasy bardygyny, **BK(-)** – onuň ýokdygyny aňladýar. Bakteriýanyň bölüp çykarylmagynyň ululygy – 1-den – 3-e çenli goşmak belgisi bilen bellenilip bilner.

3. DERMAN SERIŞDELERINE DUÝGURLYGYNY KESGITLEMEK SYNAGY. KDD ÝA-DA KDD DÄL?

Iki sany esasy derman serişdesine — **IZONIAZIDE** we **RIFAMPISINE** duýgursyz bolan inçekesele **KÖP DERMAN SERIŞDELERINE DURNUKLY (KDD)*** **IÇ** diýip atlandyrylýar. **KDD** bolan **IÇ** adamlara esasy toparyň serişdeleri bilen bejergi laýyk gelmeýär, olara ätiýajyň ýa-da ikinji hataryň serişdeleri diýip atlandyrylýan beýleki dermanlar gerek. Şeýle bejergi mümkin boldugyça ir bellenilmelidir, aslynda bolsa – bejerginiň başynda.

IMB we inçekesele garşy esasy derman serişdelerine durnuklylygyny ýüze çykarmagyň molekulýar-genetiki çalt usullary muňa ýardam edýär. Şeýle derňew birnäçe sagat alýar we **IMB** ýüze çykarmaga we iň azyndan esasy serişdä- rifampisine bolan durnuklylygy kesgitlemäge ýardam edýär. Adatça rifampisine durnuklylyk izoniazide durnuklylyk bilen utgaşýar, şonuň üçin şeýle ýagdaýlarda ilkinji günlerden başlap **KDD-IÇ** tertibi boýunça bejergi almaly.

Derman durnuklylygyna geçirilen doly synagy **KDD-IÇ** näsaga ýene-de haýsy serişdeler kömek edip biljekdigini kesgitleýär. Hemişe bejergiden ozal alnan ekişiň netijeleri gelip gowşanyndan soň şeýle synag geçirilýär. Şeýle-de, esasy serişdeler bilen bejerginiň kanagatlanarly ösüş netijesiniň bolmadyk halatynda şeýle synag geçirilýär.

ÖÝKENDEN DAŞARY INÇEKESELI ÝA-DA «ÝAPYK GÖRNÜŞI» NÄDIP ANYKLAMALY

(Gakylyk, **BK** ýok, we suratlarda hiç zat görünmeýär)?

«Ýapyk görnüşi» we öýkenden daşary inçekeseli anyklamak üçin, ähli elýeterli usullary ulanmak gerek. Bu syrkawdan uly sabyr-takaty we luklmanlardan ünsliligini talap edýär. Mysal üçin, eger adamda inçekeseliň alamatlary we anyklamanyň ähli usullary ulanylan bolsa, emma netije bermese, oňa standart tertipde bejergi bellenip bilner. Eger bejergi ýardam etmese – bu inçekesel. Şeýle çemeleşme "inçekeseliň aşa anyklanmasy" diýip atlandyrylýan howpy gizleýändigini aýtmak gerek, şonuň üçin ony mejbury çäre hökmünde, mysal üçin köplenç AIW-ýokançly näsaglarda ulanýarlar. Galan ýagdaýlarda dogry anyklamaga (BK ýüze çykarmaga ýa-da morfologiki taýdan subut etmäge) çalyşýarlar.

* **www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/ru**
BSGG y derman serişdelerine durnukly **IÇ** barada

Şeýle-de, eger meňzeş alamaty bolan ozal anyklanynan beýleki kesel bejerilmese inçekeseli çaklap bilerler. Mysal üçin, öýken sowuklamasyna güman edilip adam hassahana düşýär, bejergiden 10-20 gün geçenden soň surata düşürseler we onda gowulanma görünmese. Şonuň esasynda lukman **IÇ** çaklap biler.

Jedelli ýagdaýlarda **BIOPSIÝA** geçirilýär – ojakdan dokumanyň bölejigi alynýar.

IMB ýüze çykarmagyň ähli häzirki zaman usullary ulanylýar: **SUWUK SREDALARA EKIŞI** we **PSR.** Inçekesel güman edilende islendik material we dokuma derňelýär (peşew, punksiýanyň we biopsiýanyň netijeleri we ş.m.) we döredijini ýüze çykarmak üçin yhlas bilen iş alyp barýarlar. Eger bu hakykatdan inçekeseliň mikobakteriýasy bolsa – onuň duýgurlygy kesgitlenilýär.

Öýkenden daşary inçekeseliň anyklanylmagy hem kyn– köp agzalary KT, USB, MRT we ş.m. kömegi bilen bir boluşly derňemeli bolýar.

INÇEKESEL NÄDIP BEJERILÝÄR

Ähli synaglar geçirilenden soňra, bizi näçe wagtlap bejerjekdikleri belli bolýar. **ANTIBAKTERIAL HIMIÝATERAPI** bejerginiň esasydyr. Serişdeler dogry ulanylan halatynda, eýýäm sen birnäçe hepdeden soň öz dogangaryndaşlaryň üçin howpsyz bolýaň.

Inçekesel we oýlap tapmalar 2

DUÝDANSYZ BK+ BOLMAGY, BARLAGHANADA DERŇEWLERIŇ ÇALŞYRYLANDYGY BOLUP BILER

Lukman **SWETLANA DOLTU** gürrüň berýär:

SWETLANA DOLTU– **JEMGYÝETÇILIK SAGLYGY GORAÝŞYŇ MAGISTRI, FTIZIOPULMONOLOG LUKMANY, AFI SÖWDA DÄL GURAMASY, MOLDOWA.**

Gakylygy toplamak işi we çyrşaklaryň tehniki taýdan işlenilşi barlaghana şertlerinde ýokuşmaklygyň mümkinçiligini we näsaglaryň anket (sorag – jogap)maglumatlarynyň ýalňyşlygy aradan aýyrýar. Gakylyk saglygy goraýyş işgärleriniň gözegçiliginde toplanylýar, materialy toplamak üçin gutynyň belgisi näsagyň özüne degişli maglumatlary derňewiň görnüşini we toplamanyň senesini şeýle-de standart ýollama-blanky özünde jemleýär. Barlaghana derňewleri (çyrşaklaryň taýýarlanylmagy) iş ýerinde ýaýramaga mümkinçilik bermeýän ýörite biogoragly şkaflarda bilimli işgärler tarapyndan amala aşyrylýar. Patologiki materialy taýýarlamagyň we gaýtadan işlemegiň gidişinde, inçekeseliň mikobakteriýasyny hereketsizlendirýän (“öldürýän”) himiki jisimler ulanylýar – taýýar çyrşakda ol gyzyl reňke eýe bolýar. Diýmek, “bir derňewden beýleki derňewe ýel bilen geçmegi” barlaghana şertlerinde mümkin däl.

Lukmam **GRIGORIÝ WOLÇENKOW** gürrüň gerýär:

Kesel kesgitlemesi rentgenologiki, mikrobiologiki we kliniki taýdan tassyklanmalydyr. Molekulýar –genetiki usul we kultural (ekiş) usul bilen mikrobiologiki taýdan tassyklama has uly ähmiýete eýedir. Bu inçekeseli döredijini — **MYCOBACTERIUM TUBERCULOSIS**. aýdyňlaşdyrmak bilen dykyz we suwuk sredada ekiş. Dürli mikrobiologiki usullaryň gaýtalanylmasy barlaghana derňewleriň galp-oňyn (položitel) (ýalňyş) netijeleriniň bolmak mümkinçiligini has pese düşürmäge ýardam edýär.

GRIGORIÝ WOLÇENKOW – WLADIMIR ŞÄHERINIŇ ÝÖRITELEŞDIRILEN FTIZIOPULMONOLOGIÝA KÖMEK BERÝÄN MERKEZINIŇ BAŞ LUKMANY, STOP TB PARTNERSHIP ÝANYNDAKY END TB TRANSMISSION INITIATIVE BAŞLANGYJYŇ WISE-BAŞLYGY, RUSSIÝA.

Antibiotiklere garşy durnuksyz «adaty» (ony duýgur diýip hem atlandyrýarlar) inçekeseli, birinji hataryň 4 sany derman serişdesi bilen bejerýärler: **RIFAMPISIN, IZONIAZID, PIRAZINAMID** we **ETAMBUTOL**. Şeýle ýagdaýda bejergi 6–dan 8 aýa çenli dowam edýär.

Eger synaglar durnuklylygy ýüze çykaran bolsa, seni has çylşyrymly tertip boýunça bejererler. Bejergi giň spektriň antibiotiklerini we sanjym serişdelerini öz içine alyp biler. Möhleti – ýagdaýyň çylşyrylymlylygyna baglygykda bir ýyldan iki ýyla çenli. **KDD** we **GDD** görnüşlerine bölünýär.

KDD — köp derman serişdelerine durnuklylyk: **IÇ** rifampisine we izoniazide durnukly. **GDD** –**IÇ** (derman serişdelerine giň durnukly IÇ)— bu KDD-ň diňe bir izoniazide we rifampisine durnuklylygyň ýüze çykarylan görnüşi bolman, eýsem ätiýajyň esasy serişdelerine — **FTORHINOLONA** we **SANJYM SERIŞDESINE** durnuklylyk.

DERMAN SERIŞDELERINIŇ ZYÝANLY TÄSIRLERI. NÄME ETMELI?

Utgaşykly terapiýanyň kömegi bilen: **GAÝTARMA GARŞY SERIŞDELER, SPAZMOILITIKLER, FERMENTLER, RAHATLAN-DYRYJY SERIŞDELER, TRANKWILIZATORLAR** we ş.m. «zyýanly täsirleriň» köpüsiniň hötdesinden gelip bolýar.

Eger lukman derman serişdeleriň zyýanly täsirini düýpli hasap etse, ol serişdäni ýa-da bölme tertibini üýtgedip biler. Bejerýän lukmana bolan ynam we onuň bilen ýakyn gatnaşyk – munda esasy orun eýeleýär. Oňa sende ýüze çykýan ähli ýaramaz duýgular barada habar beriň. Gynansak-da käbir zyýanly täsirleri bütinleý aradan aýyryp bolmaýar. Özüň üçin işlenip taýýarlanylan gün tertibiň we çylşyrymly bolmadyk emelleriň kömegi bilen olara öwrenişip bolýar. Mysal üçin, eger **KDD** we **GDD**–**IÇ** adamlar, "ýakymsyz" serişdeleri ýatmazdan ozal ulansalar, olar serişdeleri ýeňilräk geçirerler. Gerdejikleri ajöze içmek maslahat berseler hem, olaryň käbirilerini nahardan soň ýa-da az-owlak garbanylandan soň kabul etse bolar. Bu bolsa ýagdaýy ýeňilleşdiriýär. Wagtyň geçmegi bilen dermanlary kabul etmäge bedenimiz öwrenişýär we käbir "zyýanly täsirleri" duýmagy bes edýäris.

ÖZÜŇE ÝENE NÄDIP KÖMEK EDIP BOLAR?

Diňe dermanlary dogry kabul etmek däl, eýsem talaba laýyk iýmitlenmek hem möhümdir. Käwagt iýmit barada pikirden ýaňa özüňi erbet duýýarsyň–esasan hem ilkinji wagtlar. Emma başarmasaň hem iýmitlenmek zerur. Sebäbi kesel bilen göreşmek üçin bedene häzirki wagt güýç gerek. Deňagramlylykly (balansirlenen görnüşde) iýimitlen, seniň iýmitiňde belok kän bolmaly (maňyzlar, kösükliler, dorag, mesge ýagy, et, balyk, ýumurtga).

Şeýle-de, her gün arassa howada gezmelemek örän möhümdir! Ysytma geçen badyna (eger bolan bolsa) we taplananyňdan soň mümkin boldugyça köpräk daşarda (köçede) wagtyňy geçir we günden gorkma.

Inçekesel we oýlap tapmalar 3

INÇEKESELDE ÝA-DA ONDAN SOŇ GÜN ŞÖHLESINDE BOLMAK ÝADA GÜNE ÝANMAK DÜÝBINDEN GADAGAN: ÝAGDAÝ BIRDEN ÝARAMAZLAŞAR, BU BOLSA RESIDIWI (GAÝTALAMANY) ÝÜZE ÇYKARYP BILER

Gün biziň duşmanymyz dälde dostymyzdygyna düşünmek gerek. Inçekeselde peýdaly bolan **WITAMIN D**-ny , emele getirmäge gün ýardam edýär. Gün şöhlesini ýeterlik derejede almadyk adamlarda **WITAMIN D** derejesi örän pes. Degişlilikde olar inçekesele has uýgun bolýarlar.

Emma, eger sen häzirki wagtda bejergi alýan bolsaň we ftorhinolonlar toparyndan serişdeleri kabul edýän bolsaň, günde bolmak maslahat berilmeýär – ýanyklar ýüze çykyp biler. Şeýle täsire **FOTODERMATOZ** diýilýär.

Doly bellenilen bejergi tapgyryny geçmek zerurlygy – **IÇ** bejergisinde has möhümdir. Sagalanyňdan soň öz adaty durmuş ýörelgäňi alyp barmak bolýar. Hatda inçekesel bilen kesellemeýän adamlara hem günde uzak wagtlap bolmak zyýanly – dürli kesellere, şol sanda onkologiýa kesellere sebäp bolup biler.

Bu barada ftiziatr **WERA ZIMINA** aşakdakylary ýazýar:

WERA ZIMINA – LUKMANÇYLYK YLYMLARYNYŇ DOKTORY, FTIZIATR-LUKMAN, INFEKSIONIST- LUKMAN, EPIDEMIOLOGIÝA WE FTIZIATRIÝA TAPGYRLARY BILEN ÝOKANÇ KESELLER KAFEDRASYNYŇ PROFESSORY, RUSSIÝA.

Inçekeselden bejerilenden soň adam çäklendirmesiz goly durmuş bilen, sagdyn durmuş ýörelgesine eýermek we her täze güne begenmek bilen ýaşamalydyr (gün şöhlelerinden gorkmazdan). Hut şeýle çemeleşme inçekeseliň gaýtalanmasynyň öňüni almagynyň has gowy usuly bolar. Şunda, çenden aşa günüň şöhlesi onkologiki keselleriň ösmeginde howplydygyny ýatdan çykarylmaly däldir. Şonuň üçin inçekesel anemneziniň barlygyna garamazdan adamlar işjeň güne ýanmaly däldirler.

IÇ-Ň HIRURGIKI BEJERGISI

Operasiýa etmek - gorkuly. Köplenç muňa gysaja salmagy netijesinde ylalaşýarys.

MÖHÜM: HIRURGIKI BEJERGÄ RAZYLYK BERMEZDEN OZAL, ONUŇ ZERURDYGYNA GÖZ ÝETIR.

ÝATDA SAKLA: ANTIBAKTERIAL TERAPIÝA ÝARDAM ETMEDIK HALATYNDA, BU AHYRKY ÇÄREDIR. EGER SERIŞDELER IŞLEÝÄN WE ÖŇE GIDIŞLIKDE OŇYN ÖZGERIŞLERI BERÝÄN BOLSA, HIRURGIKI OPERASIÝASYZ GUTULYP BILERSIŇ.

Geliň düşünişeliň. Operasiýa gerek, eger:

1. **ANYKLAMA GEREK.** «Inçekesel» kesel kesgitlemesine şübhe bar bolsa ýa-da ony başga usullar bilen tassyklamak ýa-da ret etmek mümkin bolmasa anyklama operasiýasy ulanylýar. Bu köplenç, öýkende inçekesele meňzeş bolan aýlawly döremeleriň barlygynda bolýar, emma öýken çişmeleri hem rentgende hut şular ýaly görünýär.
2. **ÖÝKENDE TERSINE ÖZGERMEÝÄN ÜÝTGEMELER BAR,** olar ýokuşmanyň merkezine inçekesele garşy serişdeleriň doly derejede ýetmäge päsgel berýär. Mysal üçin, periferiki düwünleriň inçekeselinde.
3. Hemişe diýen ýaly **«SÜŇK-BOGUN INÇEKESELI»** kesel kesgitlemesi durýar.
4. **DARGAMANYŇ IRI ÖRTGÜLERI (BOŞLUKLARY) SAKLANYP GALÝAR,** birnäçe aýyň dowamynda adaty himiýa bejerginiň geçirilenine garamazdan.

Syrkawyň keseliniň taryhyna umumy ýygnakda bilelikde garamak bilen, operasiýanyň oňaýly wagtyny lukmanlar kesgitleýärler.

Eger sen bellenilen serişdeleri deň derejede kabul etseň, bejergi netijeli bolar. Eger sen operasiýany başdan geçiren hem bolsaň, bejerginiň dowamlylygy gysgalmaýar.

MÖHÜM: INDI GERDEJIKLERI IÇMEGIŇ ZERURLYGYNYŇ ÝOKDYGYNY OPERASIÝA AŇLATMAÝAR WE HIMIÝATERAPIÝANYŇ (BEJERGINIŇ) MÖHLETLERINI HEM GYSGALTMAÝAR.

OPERASIÝANYŇ MAKSADY — ŞIKES ÝETEN DOKUMANYŇ ZEPER ÝETEN BÖLEKLERINI BEDENDEN AÝYRMAK. ŞONUŇ ÜÇIN OPERASIÝA — BU HIMIÝATERAPIÝANYŇ ORNUNY TUTUJY DÄLDE, BEJERGINIŇ TAPGYRY.

.

Inçekesel we oýlap tapmalar 4

EGER SEN OPERASIÝA BOLMASAŇ, RESIDIW (GAÝTALAMA) BOLAR; OPERASIÝA SAGLYGA ZYÝAN ÝETIRÝÄR WE ADAMLAR BÄŞ ÝYLDAN UZAK ÝAŞAMARLAR; ASLYNDA OPERASIÝA GEREK DÄL, HER BIR EDILEN OPERASIÝA ÜÇIN HIRURGLARA GOŞMAÇA TÖLENILÝÄR

Hawa, ähli syrkwalara operasiýa bellenilmeýär: esasan hem derman serişdeleri bilen bejergi ýardam etmeýän hassalara. Eger kesel KDD we **GDD** bilen ötüşen bolsa, kada boýunça bu bolýar. Eger bejergi tapgyry tamamlanandan soň **FIBROZ DOKUMASY** sende galan bolsa – wagtyň geçmegi bilen ol bölekleýin çekiler, operasiýa talap edilmeýär. Eger bu bolup geçmeýän bolsa fibroz dokuma ösýär, lukmanyňa ýüz tut we sebäbini bil.

Eger lukman hirurgiki bejergini maslahat berse-de, ýatda sakla: gutarnykly karary kabul etmezden ozal, beýleki hirurg bilen maslahatlaşmaga hukugyň bardyr.

Doktor **LI B. REIHMAN** gürrüň berýär:

LI B. REIHMAN (LEE B. REICHMAN) – **JEMGYÝETÇILIK SAGLYGY GORAÝŞYŇ MAGISTRI, LUKMANÇYLYGYŇ WE EPIDEMIOLOGIÝANYŇ PROFESSORY, RUTGERSYŇ INÇEKESEL GLOBAL INSTITUTYNYŇ ÝERINE ÝETIRIJI DIREKTORY, ABŞ.**

Inçekeselli syrkawa operasiýa örän seýrek talap edilýär. Tejribämizde ýüzden bir, has köp bolanda iki operasiýa edýäris! Bu bolsa derman serişdeleri bilen bejergi inçekeseli ýeňmäge ukyplydygy bilen düşündirilýär, hirurgiki bejergi bolsa, dermanlara durnuklylygy bolan güýçli çäklendirilmeli hadysalarda zerur. Ol hemişe ýokary bolmasada howp bilen baglydyr. Şonuň üçin operasiýalardan gaça durmaga çalyşýarys we bu bütinleý zerur bolan halatlarda olary ýerine ýetirýäris.

Ozalky soýuzyň giňişliginde köp operasiýa edilýändigi hakykat, sebäbi sizde bilimli hirurglar örän kän. We operasiýany başdan geçiren syrkawlar dikelip başlaýarlar. Emma, olaryň aglaba bölegini has ýeňil, aňsat, agyrysyz – **OPERASIÝASYZ** bejermek mümkindigi hem hakykat.

Syrkaw üçin howpsyz diýen ýaly, derman serişdeleri bilen bejergini geçirip bolýan wagty, adamy howpa sezewar etmäge sebäp ýok.

WERA ZIMINA:

Hakykatdan-da, inçekeselli syrkawlaryň ählisine operasiýa bellenilmeýär. Konserwatiew bejergide erjellik bilen kiçelmeýän bozulmanyň köp boşlugy bolan öýken dokumasynyň uly göwrümi zeperlenende syrkawlara ony teklip edýärler. Şol boşluklarda **IMB** köp sanysy ýaşaýar we köpelýär, olar bejergi tapgyryndan soň hem inçekeseliň işjeňligik prossesini güýçlendirýär, operasiýa bolsa ýokanjyň bu ojagyndan dynmaga ýardam edýär. Eger bejergiden soň dykyz ojaklary we fibroz dokumasy (mikobakteriýalaryň sany şeýle böleklerde boşluklardakydan birnäçe esse az) galan bolsa, operasiýa talap edilmeýär. Wagtyň geçmegi bilen bu

üýtgemeler bölekleýin bitişer, bölekleýin dykyzlanarlar we kalsinirlener. Tuberkulomalaryň uly bolmadyk ölçegleriniň bolmagy operasiýa üçin otnositel görkezme bolup durýar. Tuberkulomalar bilen baglylykda operasiýa edilen syrkawlarda residiwiň ösmeginiň ähtimallygy hem operasiýa edilmedikleriňki ýalydyr.

GÖWRELILIGI MEÝILLEŞDIRÝÄN ZENANLAR ÜÇIN

Geljekde göwreliligi rahat meýilleşdirmek üçin, operasiýa etmek hökman däl. Eger yzygiderli suratlarda ähli zat durnukly bolsa, residiwden gorkma.

WERA ZIMINA:

Inçekeseliň netijeli bejergisinden azyndan 2-3 ýyldan soň, zenanlara göwreliligi meýilleşdirmäge maslahat berilýär. Emma göwrelilik şol möhletlerden öň bolsa we ol hem arzuwly bolsa, onda çagany göwrede götermezlige gapma-garşylyk ýok. Inçekeseliň residiwini aradan aýyrmak üçin, dogumdan soň dessine(ilkinji emdirmä çenli bolsa gowy bolardy) öýkeniň **RENTGENOGRAMMASYNY** ýerine ýetirmek esasy zatdyr. Her neneňsi bolsa-da, göwrelilik fiziologiki stres diýip atlandyrylýar, we şol döwür inçekeseliň residiwiniň ähtimallygy ýokarlanýar. Rentgenolog suraty göwrelilikden ozalky surat bilen deňeşdirer. Eger özgermeler durnukly bolsa, onda ählisi gowy, ene bolmakdan lezzet alyň!

Inçekeseliň bejergisi döwründe zenan göwreli bolan bolsa, ýa-da göwrelilik wagtynda inçekesel ýüze çykarylan bolsa, ýagdaý has çylşyrymly. Bu ýagdaýda göwreliligi saklamalydygy ýa-da togtatmalydygy baradaky çözgüdi zenan kabul etmelidir. Çagany göwrede götermek çözgüdi kabul edilen ýagdaýynda, gürrüňsiz zenana-da we inçekeseli bolan göwreli zenany gözegçilikde saklajak bilermenlere-de hem aňsat bolmaz. Şeýle hem bolsa, şular ýaly halkara tejribe bar, inçekesele garşy terapiýanyň çaga ýetirýän açyk ýaramaz täsiri bellige alynmady, her hili bolanda-da düwünçegiň ösmeginde nädogrylyga (anomaliýa) degişlilikde. Emma, inçekeseliň bejergisiniň döwründe tutanýerlilik bilen gürrüňsiz kontrasepsiýa maslahat berilýär, sebäbi göwrelilik üçin bu amatsyz pursat.

IÇ/AIW

IÇ/AIW anyklanmasynyň ähli kynçylygy: sende **AIW** bardygyny bilmezligiň mümkin. **AIW** ýokançlanan adamda ilkinji wagt **IÇ DÜMEW** ýa- da Ýiti Respirator Wirus Ýokanjy (**ÝRWÝ**) ýaly bolup geçmegi mümkin. Şonuň üçin öz **AIW**-derejäňi bilmek möhümdir we ýokuşmanyň mümkin bolan ýagdaýlaryndan soň barlanmak gerek. Esasan hem bu goragsyz jynsy gatnaşyklar, gan guýma, operasiýalar, zyýansyzlandyrylmadyk (steril däl) şpisler bilen sanjym, kosmetiki amallar, pirsing we tatuirowkalar (endamyňa hat ýazmalar ýa-da surat çekdirmeler). Bu özlerine degişli däldir öýdip köpler pikir edýärler.Ýöne **AIW**-ýokanç bilen zäherlenmäniň ýagdaýlary soňky döwürler köpeldi -baha berilen maglumatlara görä **AIW** bilen ýaşaýanlaryň sany diňe Russiýada milliondan köp adam. Mysal üçin, zenanlaryň birnäçesi öz **AIW**-derejelerini göwrelilik halatynda barlaýarlar— olaryň geň galmasyna we gorkusyna, ol kanagatlanarly bolup çykýar. Adam ýokuşandygy barada bilmezligi mümkin – immunitetiň peselmegi (gaçmagy) bilen IÇ bilen keselleýär.

AIW-LY ADAMDA IÇ NÄDIP BILIP BOLÝAR: MANTU SYNAGY, KT, GAKYLYK, GANYŇ KLINIKI DERŇEWI?

ALEKSANDR PANTELEÝEW — LUKMANÇYLYK YLMYNYŇ DOKTORY, FTIZIATR –LUKMAN, SANKT-PETERBURGYŇ I.P PAWLOW ADYNDAKY BIRINJI DÖWLET LUKMANÇYLYK UNIWERSITETINIŇ JEMGYÝETÇILIK-ÄHMIÝETLI ÝOKANÇLAR KAFEDRESYNYŇ PROFESSORY, RUSSIÝA.

Ftiziatr –lukman **ALEKSANDR PANTELEÝEW** jogap berýär:

TAIW-ýokançsyz hassalardaky ýörelgeler boýunça **AIW**-ýonkaçly syrkawlarda inçekesel kesgitlenilýär. Emma peselen immunitetiň bolmagy käbir tapawutlara getirýär. Şeýlelik-de, **AIW**-ýokanjyň giçki döwürlerinde, **CD4** limfositler 350 kl/mkl az derejesinde, **MANTU** synagy we **DIASKINTEST** inçekesel ýokanjyny duýmagy bes edýär we ýaramaz (otrisatel) bolýar.

Adaty ulanylýan flýuorografiýa **AIW**–ly adamlarda ýylda iki gezek geçirilmeli. Emma **AIW**-ýokanjyň soňky döwürlerinde inçekesel okgunly bolýar. We şu ýarym ýylda hem ösüp biler. AIW-iň giçki döwürlerindäki esasy alamatlar: gyzgynyň ýokarlanmagy, agramyň peselmegi, ysgynsyzlyk, gijelerine derlemek we üsgülewük. Şu alamatlar bar bolan ýagdaýynda barlag üçin **GYSSAGLY** lukmana ýüz tutmaly. Inçekesel bilen bagly üýtgemeleri ýüze çykarmaga we içki agzalaryň ýagdaýyna jikme-jik baha bermäge ýardam edýän kontrasly kompýuter tomogrefiýasy has amatly usul bolup durýar.

Immuna ulgamynyň pes derejesinde köplenç, inçekesel birnäçe agza birwagtda zeper ýetirip biler (**ÝAÝRAN** (**GENERALIZIRLENEN**) **INÇEKESEL** diýip atlandyrylýan). Şonuň üçin kesel, saç bilen dyrnakdan başga islendik agzalaryna zeper ýetirip biler. Şunuň bilen baglylykda diňe bir öýkendäki däl, eýsem beýleki agzalardaky özgermelere üns bermek möhümdir. Döredijini ýüze çykarmak - Inçekeseli ýüze çykarmagyň esasyny düzýär. Inçekesel birbada dürli Inçekseliň agzalara zyýan ýetirýändigini göz öňünde tutup, diňe bir gakylykda däl, bedeniň beýleki suwuklyklaryndan hem gözlemek gerek.Yokary takyklyga eýe

bolan inçekeseli ýüze **PSR (IMB DNK ÝÜZE ÇYKARMAK)** bolup durýar, inçekesele güman edilende **AIW**-ýokançly syrkawlarda has giňişleýin ulanylmalydyr.

Näçe ir bolsa – şonça bejermek ýeňil. **CD4**-öýjükleriň peselenen halatynda **AIW**-li adama inçekeseliň terapiýasy bilen **ARWT- TERAPIÝANY** belleýärler. Wirusy ýok etmegiň hasabyna immunitetiň kadaly derejesi dikelýär, inçekesel terapiýasy **IMB** ýok edýär we adam keselleriň hötdesinden gelip bilýär.

Mundan başga-da, **CD4**-limfositleriň 350 öýjükden az bolan derejesinde hem **AIW**-ýokançly adamda inçekesele garşy immunitet ýitýär. Netijede bolsa inçekeseliň ösme howpy ep-esli ýokarlanýar. Onuň ösmeginiň öňüni almak üçin şeýle adamlara öňüni alyş **BEJERGI-HIMIÝA ÖŇÜNI ALMA** bejergisi bellenilýär, ol adamy inçekeseliň ösmeginden goraýar.

WERA ZIMINA teswirleýär:

AIW-IÇ ko-infeksiýa ýagdaýy has howply, ýöne şowsyz däldir. Ftiziatr-lukmandan, ýokanç keseller (infeksionist)-lukmandan, psihologdan, mümkin narkologdan we syrkawdan düzülen toparyň sazlaşykly işi has möhümdir. Emma ähli häzirki zaman maslahatlara eýerilse, onda ýagdaýlaryň aglabasynda inçekesel bejeriler.

INDI IÇ-AIW BARADAKY ELHENÇLER BARADA.

Hamala şeýle kesel kesgitlemesi bolan adamlar – "bu dünýäniň adamlary däl" we "aýak üstündäki jesetler". Bu hakykat däl. Häzirki döwürde **AIW**+ adamlarda **IÇ** bejerilýär. Mesele - **IÇ**-li **AIW**-položitel adamlarda goşa stigmada. Üstesine-de özüniň **AIW**-derejesi, we inçekesel zerarly olar jemgyýetiň goldawyny almaýarlar. Hassahananyň içindäki älem hem ilkinji günden başlap olary çetleşdirýär. Lukmanlar syrkawlary "kadalylara" we "**AIW**-lilere" bölýärler, beýleki hassalar bolsa olar bilen gatnaşyk saklamaga keştleri çekmeýär. Sebäbi inçekeselli hassalar üçin položitel **AIW**-dereje – "jemgyýetiň taşlandysyny" aňladýar. Inçekesel bilen ýokançlanmadyk adamlara – **IÇ** kesel kesgitlemesi hem şular ýaly.

Şonuň üçin **IÇ**-li **AIW**-položitel adamlara psihiki goldaw örän möhüm bolup durýar.

Sen öz derejäň we kesel kesgitlemäň barada bileňinden soň, olar bilen baş-başa galmaly dälsiň we özüňden el üzmeli dälsiň. Öz meselelerimiz hakynda dymýarkak we utanýarkak, bizi jemgyýetiň çetinde duran adamlar hasap ederler. Biz saňa sagalmaga umyt we ynam bermek üçin bu ýerde.

KATÝA ÝEMELÝANOWA,
FACEBOOK JEMGYÝETÇILIK TORYNDA "DEM ALMA. INÇEKESEL WE AIW" GOLDAW TOPARYNY ESASLANDYRYJY

DISPANSERDE, HASSAHANADA, ÖÝDE

IÇ GATNAW GÖRNÜŞLI (AMBULATOR) BEJERGISI

Eger sen köp bakteriýalary bölüp çykarýan bolsaň (daş-töwerigiňdäkilere ýokuşdyryp bilersiň) ýa-da seniň ýagdaýyň lukmanlaryň güýçlendirilen barlagyny talap edýän bolsa, bejergini hassahana şertlerinde geçirmek has ygtybarlydyr.

Eger kesel öz wagtynda ýüze çykarylsa we seniň **IÇ** duýgur bolsa, onda bejergi başlanandan ortaça iki hepdeden soň dogan-garyndaşlaryňa ýokuşdyrmasaň gerek. Hassahanadan çykmak we öýe dolanmak mümkin, dermanlary dispanserde kabul edip bolar. Şeýle çemeleşmä inçekeseliň bejergisiniň ambulator usuly diýip atlandyrylýar.

Häzirki döwürde ol Gündogar Ýewropanyň we Merkezi Aziýanyň ähli ýurtlarynda ornaşdyrylýar. Zerurlyk bolmadyk halatynda wagtyňy öýden we maşgaladan aýry geçirmezligiň ambulator bejerginiň artykmaçlyklary. Şeýle-de, hassahanada bolan beýleki syrkawlardan goşmaça ýokuşmanyň howpy peselýär.

Inçekesel we oýlap tapmalar 5

STASIONARDA BEJERGI ALMAK BILEN, KESELIŇ AÇYK GÖRNÜŞI BOLAN BEÝLEKI SYRKAWLARDAN GAÝTADAN ÝOKUŞMADAN GORKMASAŇ HEM BOLÝAR. ANTIBIOTIKLERI KABUL ETME ÄHLI IÇ-BAKTERIÝALARDAN IMMUNITETI DÖREDÝÄR

Bu beýle däl. Inçekeseliň beýleki görnüşi bilen hassahananyň içinde (atanaklaýyn) ýokuşma aýry ýagdaýlarda mümkin. Bakteriýany bölüp çykarýan syrkawlaryň **IMB** bölüp çykarmaýan syrkawlarlar bilen kesişmezligi örän möhüm. **KDD**-ly syrkawlaryň, duýgur inçekeseli bar bolan hassalar bilen kesişmezligi hem möhümdir. Atanaklaýyn ýokuşma ýüze çykmazlygy üçin, **IMB** bölüp çykarmaýan hassa ambulator usulda bejergini dowam etse has gowy–hassahanada bolmagyna beýleki görkezmeler bolmadyk halatynda.

Doktor **MAÝKL RIÇ** gürrüň berýär:

Inçekeseliň netijeli bejergisini alýan adam, ýokanjyň çeşmesi bolmagyny basym bes edýär. Hatda **BK(+)** syrkawlar dogry bejergi alan halatlarynda daş-töweregindäkiler üçin has howpsyz bolýarlar, sebäbi olaryň gakylygynda bakteriýalar ýa-da öldürilen, ýa-da inçekeseliň bejergisinde ulanylýan antibiotikler arkaly örän gowşak.

Emma netijesiz bejergini alýan syrkawlar, ýokanjyň çeşmesi bolup bilerler. Birinji hataryň serişdeleri bilen bejergini alýan köp derman serişdelerine durnuklylygy bolan (**KDD-IÇ**) hassany mysal hökmünde alarys. Bakteriýany bölüp çykarýan bu adam "netijesiz bejergide" bolup, ol duýgur **IÇ**-li we bakteriýany bölüp çykarmaýan syrkawy ýokuşdyryp biler, hatda ol birinji hataryň serişdeleri bilen netijeli bejergini alýan bolsada.

Ýagdaýy gowylandyrmak mümkin, durnuklylyga derňewiň netijeleri alynýança we adam dogry bejergini alyp başlaýança, ony beýleki syrkawlardan üzňeleşdirmeli. Çalt molekulýar barlaglaryň ulanylmagy **KDD-IÇ** ýa-da derman serişdelerine durnukly **IÇ** adamlary ýüze çykarmaga, olary derman serişdesine duýgur **IÇ**-li syrkawlardan üzňeleşdirmäge we **KDD-IÇ** bejergisiniň tapgyryny başlamaga ýardam edýär.

ANDREÝ MARÝANDYŞEW teswirleýär:

Ýakynda ýerleşdirilen we bakteriýalary bölüp çykarýan adamdan inçekeseliň mikobakteriýasy bilen gaýtadan ýokuşma howpy stasionarda bar. Şonuň üçin, rentgen maglumatlaryň (suratlaryň) esasynda inçekesel kesel kesgitlemesi goýulan, emma bakteriologiki taýdan tassyklanylmadyk hassalar, ambulator usulda, ýatymsyz bejergi almalydyrlar. Stasionarda bejergi alýan we bakteriýany bölüp çykarmagy bes eden hassa (**BK(-)** boldy) dessine ambulator bejergä geçirilmelidir. Esasan hem peselen immunitetli hassalaryň ýatyrylmagy, gaýtadan ýokuşmak üçin howply bolup durýar, mysal üçin, antiwirus bejergisini almaýan **AIW**-položitel adamlary.

ANDREÝ MARÝANDYŞEW — PROFESSOR, RYA-Ň AGZA-KORRESPONDENTI, DEMIRGAZYK DÖWLET LUKMANÇYLYK UNIWERSITETINIŇ FTIZIOPULMONOLOGIÝA KAFEDRASYNYŇ MÜDIRI, RUSSIÝA.

Eger stasionar bölüminde **IÇ** mikobakteriýalaryna duýgurlygy boýunça dürli adamlar bejergi alýan bolsalar, onda gaýtadan ýokuşmanyň howpy ýokarrak. Serişdeler bilen olara duýgur mikobakteriýalary ýok etmek bilen, adam olara durnukly mikobakteriýalar bilen ýokuşup biler. Şeýle ýagdaýda, täze ýokuşma bilen şertlendirilen inçekeseliň residiwiniň ýüze çykma howpy döreýär.

Hassalar näçe köp bejergini öý şertlerinde alyp başlasalar, şonça bejerginiň işjeňliligi ýokary we keseliň residiw hadysalary azrak.

SALAM, MENIŇ ADYM KSÝUŞA ŞENINA.

Polina ýaly men hem inçekeseli başdan geçirdim. 14 aý hassahanada, utanç we gorky—içimde we daşymdan. Biziň keselimiz barada - pyşyrdamak bilen ýa-da hiç zat aýtman, bu bolsa maňa ýaramaýardy. Başardygymdan meselä üns çekjekdigime karar etdim. 8 ýylyň dowamynda kesellän adamlaryň aglabasy bilen gürrüňdeş boldum, we bu kitapçada okan ähli zatlaryň olar bilen gürrüňdeşlik tejribesinden netije çykarylyp ýazyldy. Bu saňa ýardam eder diýip umyt edýärin. Eger habarlaşmak isleseň maňa ýaz. Biziň salgylarymyz kitapçanyň soňunda görkezilendir.

ÖÝDE ÝATYMLAÝYN (STASIONAR) BEJERGI ALMAK

Häzirki wagt bejerginiň täze, adamyň şahsy talaplaryna gönükdirilen mümkinçilikler peýda bolýar. Mysal üçin – “stasionar öýde”. Eger seniň aýry otagyň bolsa we sen talaba laýyk bejerginiň şertlerini üpjün edip bilýän bolsaň (oňat iýmitlenme, ýelejiretme, dermanlary öz wagtynda kabul etme), hassahana ýerleşdirmegiň deregine “stasionar öýde” bilen maslahatlaşyp bolar.

HASSAHANADAKY DURMUŞ. STASIONAR

Ambulator bejergi halatynda hassahanada - örän az wagtyň dowamynda - ýatmak zerurlygy bar diýip hasap edilýär. Emma tejribede bu “az” köplenç, esasan hem durnukly inçekesel ýagdaýynda, näbelli möhlete uzalýar. Uzak wagtlaýyn bejergide adamlaryň köpüsi üçin stasionarda bolmak has agyr synag bolup durýar ahyryn. Emma hassahanada geçirilen wagty akylly-başly ulanyp bolýar.

Ilki bilen keselhana ýerleşmegiňe «täzeden işletme» hökmünde garamaga synanşyp gör. Öz endikleriňe baha bermek we olaryň haýsysy talaba laýyk durmuşy seniň eliňden alandygyny düşünmek üçin bu wagty ulanyp bolar. Özümiz barada ýaramaz alada edendigimiz üçin köplenç syrkawlaýarys. Ýaramaz ukymyz ýa-da nädogry iýmitlenmegmiz dälde, özümize dynç almaga mümkinçilik bermeýändigimiz horlaýar. Maşgalanyň ýa-da çagalaryň talaplaryny has möhüm hasap edýäris. Eger sen bolmasaň, nädip olara ýardam etjek? Uçardaky ýaly: "ilki bilen örtügi özüňiz geýiň, soňra çaga geýdiriň".

Ikinjiden, şu birnäçe aýyň dowamynda köpden bäri goýan işleriň bilen meşgullanmak mümkin. Hassahanada bolan wagtlary adamlaryň köpüsi surat çekipdirler, surata düşüripdirler, dilleri öwrenipdirler, örüpdirler, uzak işleri özleşdiripdirler. Çykandan soňra bolsa öz höwesini hünär edipdirler.

Şeýle höwes uzak wagtyň dowamynda öýden uzakda, amatsyz hassahana gurşawynda bolmagyň hötdesinden gelmäge, we ondan has köp peýda almaga ýardam eder.

SEN WE LUKMAN

LUKMAN BILEN ÖZARA GATNAŞYKLAR

Biz keseldigimiz barada dürli-dürli ýagdaýda bilýäris. Emma bir umumylyk bar: bizi bu kesel boýunça hünärmenler — **FTIZIATRLAR** bejererler.

Ftiziatr inçekeseliň öňüni almak, anyklamak we bejermek bilen meşgullanýar. Ýokanç diňe bronhlara we öýkene täsir etmeýär, şonuň üçin ähli agazalar diýen ýaly ftiziatr-lukmanyň ygtyýarynda. Şeýle-de **IÇ** alamatlary we rentgen suratlary boýunça inçekesele meňzeş kesellerden tapawutlandyryp bilmek ukyby.

Seniň bejergiň bilen ähli zatda bejerýän lukmana gulak asmak gowysydyr: bu onuň hünäri we bu ugurda onuň tejribesi bar. Eger şübhe ýüze çyksa, başga tejribeli ftiziatry tapyp we ondan maslahat alyp bolýar— seň muňa ahlak we kanuny hukugyň bardyr. Saňa ylmy- barlag instituty (**YBI**) ýa-da inçekesel boýunça hünär merkezini tapmagy we olardan maslahat soramagy maslahat berýäris.

MÖHÜM: BU MESELEDE BEÝLEKI SYRKAWLARYŇ MASLAHATLARYNA BIL BAGLAMAGYŇ GEREGI ÝOK: HER KIMIŇ KESEL TARYHY WE ÝAGDAÝLARY DÜRLI-DÜRLIDIR.

Hiç hili zyýanly täsirsiz «inçekeseli takyk-basym-ygtybarly bejerýän» geň galdyryjy serişdäni satjak bolýanlara ynanma. Howsala düşme. Gybatlary we "gorkunç zatlary" diňleme. Duýgy taýdan janyňy agyrdanyňdan saňada we daş-töweregiňdäkilere ýeňil bolmaz. Tersine şermendelik etmek, inçekesel zerarly güýçden gaçan bedene zyýan ýetirip biler.

Lukmanlar bilen mylakatly gatnaşykda bol. Olar bizde ýeke-täk, biz olarda kän, lukmanlary aýamak gerek. Bu bolsa ýagdaýy çylşyrymlaşdymazlygy aňladýar. Mysal üçin, bejergi we baglanyşykly meseleler boýunça soraglary anyk aýt we jogaplary ýazyp almaga synanş –gerek bolmagy mümkindir.

Dürli sebäpler boýunça lukman bilen söhbetdeşlik başa barmaýan wagtlary hem bolýar. Lukmanlar işde "ýanyp" bilerler, syrkawlar bolsa bejergi almakdan we hassahananyň tertip-düzgünine eýermekden ýüz öwrüp, çilim çekip, gödeklik edip we alkogol ulanyp bilerler. Eger lukman seniň bilen ýaramaz gatnaşykda bolsa, onuň sebäplerini düşün. Emma, hiç zat adam mertebesini kiçeltmäge sebäp bolup bilmeýändigini ýatda sakla. Eger lukmanlar ýa-da saglygy goraýşyň edaralarynyň beýleki işgäri hukuklaryňy bozýan bolsa, dymma. Bejerýän lukman bilen jedelli ýagdaýda ýa-da stasionardaky şertlere nägilelik bolanda hassahananyň baş lukmanyna ýüz tutup bolýar. Eger sen gowylanmany gazanmadyk bolsaň we mesele çözülmese, Saglygy goraýyş ministrligine ýa-da inçekeseliň bejergisine jogap berýän edara, ýa-da saglygy goraýyş hyzmatlarynyň hilini barlaýan gözegçi edaralara ýüz tutmaga hukugyň bar. Şeýle-de, bu keseliň galtaşan adamlaryna goldaw berýän edaralara kömek üçin ýüz tutmak bolar.

Inçekesel we oýlap tapmalar 6

SSSR-DE HAS UZAK BEJERÝÄRDILER (1,5 ÝYLA ÇENLI) EMMA, RESIDIWLERIŇ GÖTERIMI PESDI

Ftiziatr **NATALÝA BOROWOK** gürrüň berýär:

NATALÝA BOROWOK — ÝOKARY DEREJELI LUKMAN, HARKOW WELAÝATYNYŇ №1-NJI INÇEKESELE GARŞY DISPANSERI, UKRAINA.

Häzirki bejergi tertipler, ozalkydan, serişdeleriň köp nsanysyny öz içine alýar. Bu bolsa has çalt bejernäge ýardam edýär. Şeýle hem sowet döwründe köp durnukly inçekeseli bejermegiň tertibi düýbinden ýokdy. Häzirki wagtda ftiziatriýada ugur alýan strategiýamyz (ýörelgämiz) Günbatar Ýewropanyň köp ýurtlarynda özüniň täsirligini subut etdi. Uruşdan soňky döwürde SSSR-ki ýaly ol ýurtlarda inçekesel bilen keselleýjilik örän ýokarydy. Häzirki gün olar bu epidemiýanyň hötdesinden geldiler. Häzir biz olaryň ýoly bilen – subut edilen netijeliligiň ýoly bilen barýarys.

ANASTASIÝA SAMOÝLOWA:

ANASTASIÝA SAMOÝLOWA — LUKMANÇYLYK YLYMLARYNYŇ KANDIDATY, I.M.SEÇENOW ADYNDAKY BIRINJI MDLU-Ň FTIZIOPULMONOLOGIÝA YBI-Ň YLMY IŞLERI BOÝUNÇA DIREKTORYŇ ORUNBASARY, RUSSIÝA.

Bejerginiň islendik usuly ýyllaryň geçmegi bilen kämilleşýär: inçekesel bilen baglylykda bolsa-täze serişdeler ýüze çykýar, olaryň has netijeli utgaşmasy işlenip taýýarlanylýar. Bejergä çemeleşmeleriň islendik özgermeleri–residiwleriň ýygylygy, we bejerginiň dowamlylygy boýunça ylmy barlaglaryň netijelerine esaslanandyr.

Inçekesel we oýlap tapmalar 7

GÜNBATAR ÝEWROPADA WE AMERIKADA HAS GOWY WE BAŞGA DERMANLAR BILEN BEJERÝÄRLER, BEJERGI TERTIBINIŇ MÖHLETI HAS GYSGA

Doktor **E.JEÝN KARTER** teswirleýär:

E.JEÝN KARTER (E. JANE CARTER) — LUKMANÇYLYGYŇ DOKTORY, 2016-NJY ÝYLA ÇENLI INÇEKESEL WE ÖÝKEN KESELLERI BILEN GÖREŞMEGIŇ HALKARA BIRLEŞIGINE ÝOLBAŞÇYLYK ETDI (THE UNION), BRAUNYŇ UNIWERSITETINIŇ LUKMANÇYLYK MEKDEBINIŇ DOSENTI, ABŞ.

6 aýdan gysga dowam edýän **IÇ** bejergisiniň çyzgysy ýok Alty aý – bu dermana-duýgur inçekeselli syrkawlaryň 99 göterimine görkezilen has gysga möhlet. Dermana durnukly **IÇ** has uzak wagtlap bejerilýär. Barlaglaryň netijeleri we makullanylan täze tertipleriň bardygyna garamazdan, durnukly inçekeseliň çaltlandyrylan bejergisiniň tapgyrynyň dowamlylygy azyndan 9 aý alýar. Birnäçe hepdeden soň syrkawlar özlerini ep-esli oňat duýup we buny ýalňyşlyk bilen gutulma hasap edip bilerler, eger dermanlaryň kabul edilmegini bellenilen wagtdan ozal bes edilse, kesel täzeden dolanar.

TATÝANA PÝANZOWA gürrüň berýär:

TATÝANA PÝANZOWA — LUKMANÇYLYK YLMYNYŇ KANDIDATY, FTIZIATRIÝA KAFEDRASYNYŇ MÜDIRI, KEMEROWANYŇ DÖWLET LUKMANÇYLYK AKADEMIÝASYNYŇ ÝAŞ ALYMLAR GEŇEŞININ BAŞLYGY, RUSSIÝA.

Elbetde, hiç hili täsin-gerdejik ýok. Ýer şarynda inçekeselden ýarym ýyldan ozal bejerilip boljak ýer ýok. Köplenç bejerginiň tapgyry 8-10 aýa çenli, köp derman serişdelerine durnukly ýagdaýlarda bolsa – 2 ýyla çenli dowam edýär. Inçekesel tutuş dünýäde, şol sanda biziň ýurdymyzda birmeňzeş bejerilýär. Inçekeseli bejermegiň tertipleri Russiýada, Ýewropada, Ysraýylda ýa-da Günorta Koreýada biri-birinden tapawutlanmaýar, sebäbi olar Bütindünýä Saglygy Goraýyş Guramasynyň maslahatlaryna esaslanandyr. Degerli esaslaryň barlygynda, bejerginiň adaty (standart) tertibinden daşlaşyp bileris, mysal üçin syrkawyň ol ýa-da beýleki derman serişdesini götermezligi. Her-bir şular ýaly ýagdaý lukmanlar topary tarapyndan ara alyp maslahatlaşylýar we bilelikde çözgüt kabul edilýär.

Şonuň üçin, täsin-dermanlar bilen çalt bejergi üçin daşary ýurtlara gitmek manysyz: şeýle uzak , şu tertipler boýunça we şol serişdeler bilen, üstesine-de tölegli bejererler.

PSIHOLOG – IKINJI LUKMANYMYZ

Sowet Soýuzynda ilata psihiki taýdan kömek berilmeýärdi. Şonuň üçin adamlaryň aglabasynda bu hünärmenlere ýüz tutma endigi emele gelmedik. Öňden gelýän ters pikirler bar. Mysal üçin, «eger sen psihologa ýüz tutsaň – sen psihiki taýdan näsagdygyňy aňladýar».

Emma bu beýle däl. **GOLDAW** - bu hünärmeniň wezipesi. Keseliň hötdesinden gelmek üçin kän «ruhy» serişde gerek – biziň şahsy serişdämiz ýetmezligi mümkin. Dostlarymyz we dogan-garyndaşlarymyz alada edýärler, olaryň özlerine kömek gerek. Otagdaşlarymyzda bolsa şular ýaly meseleler bar. Saňa bolsa ýagdaýa gapdaldan has ünsli we paýhasly garaýan adam gerek.

Şonuň üçin, psihologyň ýardamyny, keseliň hötdesinden gelmäge kömek berýän serişdeleriň biri hökmünde kabul etmek gerek. Bu adamlar, beýlekileriň başarmaýan, uly duýgy ýüklemelere döz gelip bilýärler. Utanman, ýazgarmadan gorkman olara ähli zady gürrüň bermek bolýar.

PSIHOLOGY NÄDIP TAPMALY

Seniň dispanseriňde ýa-da stasionaryňda psihiki taýdan ýardam berýän otagy bolmaly, ol barada öz bejerýän lukmanyňdan ähli zady bil. Hassahanalardaky psihologlar bejerginiň aýratynlygyny gowy bilýärler, şonuň üçin inçekeselden, şol sanda dermanlaryň zyýanly täsirlerinden dörän seniň şahsy gam-gussaňy saýgaryp bilýärler.

Eger dispanseriňde şeýle hünärmen bolmasa, ilata psihiki goldaw berýän döwlet gulluklaryny gözle. Mysal üçin, Russiýada psihoterapewtiki merkezler we hassahanalar bar, pasportyň we ätiýaçlandyrmanyň bar bolsa sen muzdsyz maslahat alyp bilersiň. Şeýle-de, birnäçe ynam–gulluklaryň telefonlary bar, adyňyzy aýtmazdan (anonim) olara ýüz tutup bolýar. Mysal üçin, Russiýanyň ADÝM ýanyndaky gyssagly psihiki ýardam merkezi, ol ýerde ussat hünärmenler maslahat berýärler. Olaryň hünär derejeleri adamlara umytsyz ýagdaýlarda ýardam bermäge ýeterlik. Olara rus dilini bilýän islendik adam ýazyp biler. Munuň üçin saýtda hasaba dur, şahsy otagda sorag ber, soňra seň bilen özbaşdak maslahat geçirerler: **http://psi.mchs.gov.ru/**

BU GOWY PSIHOLOGDYGYNY NÄDIP DÜŞÜNMELI

Islendik beýleki hünärmeni saýlaýşymyz ýaly. Onuň hünär bilimi, mekdebi (ýardamyň gurnalan usuly), baý iş tejribesi we seslenmeler bolmaly. Maglumaty öwren, ilkinji maslahata gel. Onuň nähili adamdygyny gör. Iň esasy bellik – bu seniň rahatlygyň. Eger sen ynam duýýan bolsaň, seniň bilen bolup geçýän zatlary gürrüň bermek ýeňil bolsa, diýmek sen gerek ýere gelipsiň.

Seniň üçin amatly psihology birden tapmak başa barmaýan wagtlar hem bolýar. Bu adaty zat. **ESASY ZAT– BOÝUN SYNMA**.

PSIHOLOGYŇ BILEN ŞAHSY MASLAHAT NÄHILI GEÇÝÄR – OLINANYŇ TARYHY:

Men hemişe psihologlara şübhe bilen garaýardym. Ol adamlar boş gürrüňler üçin pul alýarlar diýip pikir edýärdim. Keselimiz mende bolmadyk sabry talap edýär. Takmynan 7 aýlap her gün men hassahanada göz ýaş döküýärdim. Şonda men psihologiýa barada köp kitaplary okap başladym, öz özümi şu ýagdaýdan alyp çykmak isledim. Men kitaplardan kän zatlary öwrendim, ýagdaýyň hötdesinden gelendirin öýtdim.... Hassahanadan çykýançam. Çykanyňdan soň - çaklanylýan keýpi köklük (eýforiýa). Soňra- mende ýaşamak höwesi ýokdy. Bolan we başymdan geçirenimi düşünmek meni gurşap aldy. Garyndaşlarym uwladylar we meni hünärmene ýolladylar. Bu gezek meniňki şowuna düşdi — psiholog nädip kömek etmelidigini bilýärdi. Men syrymy açmagy we ähli taryhymy gürrüň bermegi başardym. Aslynda, keseliň özi barada men az aýtdym—esasan, duýgylaryň üýtgäp durmagy barada gürrüň berdim. 10 tapgyrdan soň özüme direg tapdym, köp zada düşündim we özümi kabul etdim. Pikirim düýbinden özgerdi – indi şeýle hünärmen zerur diýip hasap edýärin.

MÖHÜM: OŇAT BILERMEN ÖZ PIKIRINI SAŇA YNANDYRMAZ, UGRUKDYRYJY SORAGLARY BERMEK BILEN,ÝAGDAÝDAN ÖZBAŞDAK BAŞ ALYP ÇYKMAGA ÝARDAM EDER.

PSIHOLOGYŇ MASLAHATY INTERNETDE NÄHILI GEÇÝÄR:

SORAG:

“Howsalaly gorky meni gurşap alýar. Eger dogan-garyndaşlarymdan biri syrkawlasa, meniň kellämde derrew: inçekesel. Hatda bu adaty sowuklama bolsa hem. Özümi artyk burýandygyma düşünýärin, emma hiç zat edip bilmeýärin. Beýleki adamyň keseliniň sebäbi bolmak meň iň uly gorkym. Beýleki adamlary ýokuşdyrmak baradaky bu paranoýýa (ruhy hassalyk) bilen arkaýyn ýaşap bilmeýärin. Men näme etmeli?”.

DEŇ HUKUKLY MASLAHATÇYNYŇ (IÇ BAŞDAN GEÇIREN SYRKAWYŇ) JOGABY:

«Bu gorkylar köplerde bolupdy. Mende-de-haçanda, men köp wagtlap barlagdan geçmedik wagtym. Barlagdan geçen wagtym, ähli başaran zatlarymy edendigim üçin rahatlanýaryn, we özümi gynamaýaryn. Dogan-garyndaşlaryň hakda alada etmek tebigy zat: munuň nähili agyrdygyny ählimiz bilýäris, we olara beýle zady islemeýäris. Ýöne yzygiderli barlagdan geçilse, howp ep-esli peselýär. Özüm üçin köşeşmek üçin başga usul heniz tapmadym».

PSIHOTERAPEWTIŇ JOGABY:

«Siziň gorkylaryňyz adaty. Adamyň bombalamada bolanyny göz öňüne getiriň, we şondan soň, ýokary galýan uçaryň sesini eşidip, ol gaçýar we kellesini örtýär. Siz hem şuňa meňzeşini başdan geçirýäňiz: şikesden soňky stres. Emma dogan-garyndaşlaryň sowuklamadan 7 günüň dowamynda kem-kemden sagalýandyklaryny görersiňiz we her bir üsgülewük – bu inçekesel däldir. Eger gorky hakykatdan hem «erkiňe goýmaýan – howsalaly» bolsa we kadaly ýaşamaga päsgel berse we oňa gözegçilik edip bolmasa, hünärmene ýüz tutmak gerek (psihoterapewta ýa-da psihologa)».

SEN WE DOGAN-GARYNDAŞLARYŇ

Bu bölümde – dogan-garyndaşlaryň bilen nähili gürleşmek we olary inçekeselden nädip goramalydygy barada.

MAŞGALAŇ WE DOSTLARYŇ BILEN ÖZARA GATNAŞYKLAR

Ýakynlarymyz hatda bizden hem beter gorkýandyklaryny ýatda saklamalydyrys. Bizde bejergi tertibi bar, serişdeleriň gündeki kabul edilmesi we umuman haýsydyr bir bellikler – geljekde bize näme bolar. Indi biziň dünýämiz nähili gurnalandygyny, maşgalamyz bolsa düşünmeýär. Olar üçin bir hakykat bar: “betbagtçylyk boldy”. Nähili gürleşmek we nädip kömek etmek baradaky öwütleri olara hiç kim bermedi.

Dogan-garyndaşlaryňda şeýle bir gorky bolýar, hatda olar senden gorag we ýardam gözleýärler. Bu agyr ýagdaýlaryň biri: sebäbi ähli güýjimiz keseliň hötdesinden gelmek üçin harçlanýar ahyryn. Olary

nädip köşeşdirmelidigini bilmeýäris, şonuň üçin haýbat bilen, ýa-da tersine degişme bilen jogap berýäris. Bu biz üçin hem olar üçin zyýanly.

Öz gorkularyna seni goşman hötde gelmeklerini dogan-garyndaşlaryňdan haýyş et, sebäbi bu tapgyrda bejergi almak - seniň esasy wezipäň. Mysal üçin, bu kitapçany okamak üçin olara berip bolar. Ýa-da olara psihology tapyp bolar.

KESEL BARADA DOGAN-GARYNDAŞLARYŇA AÝTMAK - HÖKMANY

Eger sen kesellän bolsaň –dostuňa aýtmak gerek.

1. **AÝTMAZLYK –ONUŇ SAGLYGYNY HOWPA SALMAGY AŇLADÝAR.** Ol keselläp biler. Goý her ýarym ýyl barlagdan geçsin.
2. **AÝTMAZLYK- ÖZ SAGLYGYŇY HOWPA SALMAGY AŇLADÝAR.** Sen kesellediň, sebäbi dostlaryň biri keselledi we bu barada bilmedi. Sen sagalarsyň - we kesel saňa täzeden ýokuşyp biler.
3. **AÝTMAZLYK- TUTUŞ JEMGYÝETIŇ SAGLYGYNY HOWPA SALMAGY AŇLADÝAR.** Adamlaryň köpüsi inçekeseli heniz ýeňilmedik kesel hasap edýärler. Gürrüň beren zatlaryň bilen dogan-garyndaşlaryňa kömek edersiň.
4. **HAKYKY DOSTLAR ÝÜZ ÖWÜRMEZLER.** Olar geň galyp bilerler, ähli zada düşünmek üçin olara wagt gerek, ýöne olar dolanarlar. Eger dostlaryň kiçi çagalary bar bolsa-olaryň bähbidi üçin ýagdaýy telefon arkaly düşündir. Olar aralykdan goldap bilerler.
5. **TAÝÝAR BOL,** kesel döwründe dostlaryň saňa düşünmän bilerler - olaryň şular ýaly tejribesi bolmady. Bolmajak zady olardan talap etme. Saňa nähili goldawyň gerekdigini göni aýtsaň has gowusy.

GÜNÄ DUÝGUSY

Uzak wagtlaýyn we agyr bejergi bilen bagly, öz durmuşuň çylşyrymly döwrüni başyňdan geçirýärsiň. Öz keseliň barada uzak wagtlap çak edip bilen dälsiň —daş-töweregiňdäkileri howpa sezewar edendirin diýip özüňi günäkärlemegiň geregi ýok.

Gynansak-da, şeýle kesel kesgitlemäni kabul etmäge taýýar däl adamlaryň göterimi hemişe bar. Hatda sen “muňa mynasyp bolansyň” diýip olar seni günäkärläp bilerler. Mundan ozal durmuşuňda näme eden hem bolsaň: içgi içdiňmi, narkotiki serişdeleri kabul etdiňmi, üznüksiz çilim çekdiňmi -bejergi döwründe seni basmak üçin sebäp däl. Gutulmak – seniň baş wezipäň.

TBPEOPLE –de örän agyr taryhly adamlar köp, olar keseliň hötdesinden geldiler we indi beýlekilere ýardam edýärler. Gaýratyň netijesinde olar gutuldylar. Boýun synmadylar.

INÇEKESELIŇ GENI BAR, ŞONUŇ ÜÇIN MEN KESELLEDIM

Inçekesele meýillilik ýok, sebäbi bu esasan ýokançly adamdan sag adama howa-damja ýollar arkaly geçýän ýokanç kesel ahyryn. Diýmek epidemiologiki hatar 3 sany halkany göz öňünde tutýar: çeşme, geçiş ýollary, keseli tiz kabul ediji beden.

Doktor **JEÝN KARTER** ýazýar:

IÇ bakteriýalaryna işjeň bolmaga ygtyýar berýän immun ulgamynyň näsazlygynyň anyk sebäpleri bize mälim däl. Ýokançlanan adamyň keselleme howpynyň ösüşi 10% barbardygyny bilýäris: olaryň ýarysy ýokançlanandan soň iki ýylyň dowamynda kesellär, beýlekilerde bolsa kesel gijräk dörär. Immun ulgamyny gowşadýan sebäpler **IÇ** bakteriýalaryna işjeňleşmäge ygtyýar berýär — bu **KO-ÝOKANÇLAR AIW, SÜÝJI KESELI (DIABET), BÖWREK ÝETMEZÇILIGI; ÝETERLIKSIZ NAHARLANMA**(agramyň 10% ýokary ýetmezçiligi), **TEMMÄKI ULANYLMAGY.** Bejerginiň käbir görnüşleri inçekeseliň gidişini işjeňleşdirip biler: **AUTOIMMUN** we **ONKOLOGIÝA KESELLERIŇ HIMIÝATERAPIÝASY, PREDNIZON** we **FNO-Ň ALFA BLOKATORLARYNY ULANMAK.**

WERA ZIMINA ýazýar:

Elbetde, inçekesel nesil ýzarlaýan kesel bolup durmaýar. Şeýle hem bolsa: başga deň şertlerde käbir adamlar keselleýändikleri, beýlekiler bolsa sag galýandyklary bellige alyndy. We inçekeselli hassa bilen durmuş gatnaşykda ganybir garyndaşlar, är-aýala görä, has köp keselleýärler. Häzirki döwürde belli genleriň we inçekeseliň ösmeginiň ahtimallygynyň arasyndaky baglanyşyk giňden öwrenilýär. Men, inçekeseli gen keselleriniň multifaktorial toparyna degişli hasap edýän hünärmenlere degişli. Bu keseller daşky gurşawyň ýaramaz faktorlaryna we howpyň gen faktorlary bilen şetlendirilen, olar kesele nesil ýzarlama meýililigini emele getirýär. Bu topara, ýürek-damar, dem alyş, endokrin we beýleki ulgamlaryň zaýalanmagy bilen adamyň dowamly keselleriniň aglaba köpüsi degişli. Muňa ýokanç keselleriň birnäçesi degişli bolup durýar, şol sanda-inçekesel hem, oňa bolan duýgurlyk käbir ýagdaýlarda genetiki taýdan şertlendirilen. Emma: inçekeseliň ösmegine bolan meýillilik, adamyň hökman kesellejekdigini aňlatmaýandygyny anyk düşünmek gerek. Inçekesel—bu, ilki bilen ýokanç kesel, nesil ýzarlaýan kesel däl. Döredijä uçramazdan kesel döremez.

SENIŇ ÝANYŇA HASSAHANA NÄDIP BARMALY

Seni soramaga barmak bolýar we gerekdir. Ähli zat kömek edýär: söhbetdeşlik, iki-üç sany ýogurt ýa-da miweler. Ähli zat beýleki hassalary soramaga barşyň ýaly. Elbetde, seresaplylyk çäreleri bilen birlikde gigiýena barada alada etmerk gerek, sebäbi dogan- garyndaşlar ýokanç keseller hassahanasyna gelýärler ahyryn. Örtük we bahillar (aýakgap)– ulanylamgy zerur bolan ýökenekeý zatlar. Bakteriýany bölüp çykarýan hassa örtügi geýýär – bu esasy kada. Örtük olaryň ýaýramagyna päsgel berýär, ony her iki sagatdan çalyşmak gerek. Inçekesel şahsa täsir edýär, emma şahsyýeti üýtgetmeýär. Sen şol ozalky dos ýa-da garyndaş. Ýöne sen häzir hassa (syrkaw).

DOGAN-GARYNDAŞLARYŇY KESELDEN NÄDIP GORAMALY: INÇEKESELEIŇ ÖŇÜNIŇ ALYNMAGY

Biz dogan-garyndaşlarymyz barada heder edýäris. Köplenç gorky ukudan mahrum edýär: eger başga adamyň keseliniň sebäbi bolan bolsaň, özüňi bagyşlamak agyr. Howsala düşme. Kohuň taýajygy bilen gatnaşykda üç sany çaklama bolmagy mümkin:

1. Bedene düşen **INÇEKESELIŇ MIKOBAKTERIÝASY DEM ALYŞ ULGAMYNYŇ GORAG BÖWETLERI BILEN ÇYKARYLÝAR** (nem, kirpijikler, arçynyp tüýkirmek).
2. Kesellemegiň alamaty bolmazdan **LATENT ÝOKANJYŇ ÖSMEGI**, beden bakteriýany bilýär we onuň bilen göreşmek üçin mahsus immuniteti işläp çykarýar.
3. **KESELIŇ ÖSMEGI** — bedeniň immun güýçleriniň gowşan halatynda Kohuň taýajygy işjeňleşýär, köpelip we tutuş bedende ýaýramaga başlaýar.

Inçekesel taýajygy bilen ýokançlanan her bir adam keselläp bilmeýär. Immun ulgamy mikroblary öldürýär, ýa-da olary "uky" ýagdaýyna (latetnt ýagdaýyna) getirýär (salýar).

IÇ LATENT ÝOKANJY NÄME

Adamyň inçekeselli hassa bilen gatnaşykda bolan wagtynda, bakteriýalaryň bedene aralaşma howpy bar. Gatnaşyk dowamly we ýakyn boldugyna görä, howp hem şonça ýokary. Eger ýokuşma amala aşýan bolsa, bakteriýalar bedende «ýazga» durýar. Olar erkin ýaşap bilmeýär: oňat işleýän immunitet bakteriýalaryň köpelmegine garşy durýar, we olar bedene görnüp duran zyýan bermeýär. Netijede, ýokanç hiç hili alamatsyz geçýär. Ony diňe ýörite barlaglar arkaly ýüze çykarmak

mümkin, olardan has bellisi – MANTU synagy. Adam bolsa özüni öran sagdyn duýýar. Ýuwaş we alamatsyz bolup geçme sebäpli şeýle ýokanç latent diýip atlandyrylýar – ýagny gizlin, özüni bildirmeýän.

Inçekesel we oýlap tapmalar 9

TORSUK WE AÝY ÝAGLARY, BUZAW, ISLAND GARAHARSAŇY WE Ş.M. ÝALY HALK SERIŞDELERI ARKALY INÇEKESELI BEJERMEK MÜMKIN DIÝEN PIKIR DURMUŞDA BAR

Howsalada adamlar adaty bolmadyk islendik usullara ýapyşýarlar we kezzaplaryň toruna düşýärler. Dogan-garyndaşlaryňza basgy edip bilerler:«Şu dermany kabul etmeseňiz, (gutulma) sagalma bolan mümkinçiligiňizi bitirersiňiz», «Size, ýan ýoldaşyňyzdan pul gymmatmy?» we ş. m.

Ylmy beýýanlara meňzeş uzyn beýanlar bilen doldurmak arkaly, «Energiýa (güýç) derejseinde täsir edýän", ýa-da «öýjükleri täzeleýän» gymmat bahaly dermanlary kezzaplar hödürleýärler. Ýa-da halk lukmançylygny – mysal üçin spirtde tagamy üýtgän kakdylan tozaklary we gurçuklary. Olara tankydy ýagdaýda gara, ol adamlar diňe öz bähbitleri üçin hereket edýärler, siz bolsa olar üçin "pully halta". Ynam bildirýän lukmanlaryňyza ýüz tutuň, ýa-da bize ýazyň. Bejergi üçin ähli netijeli zatlaryň ulanylýandygyny ýatda saklaň.

Ftiziatr **NATALÝA BOROWOK** teswirleýär:

Adamlar inçekeseli halk serişdeleri bilen bejermäge ýüzlerçe ýyllar synanyşdylar, beýnide anyk nusgalar berkedi. Diňe antibiotikler döwründe keseli bejermek mümkin boldy. Dogry saýlanyp alnan bejergi tertibinde hassa halk serişdelerine mätäçlik bolmaýar. Ýaglar tersinde zyýan edýär, sebäbi dermanlary ýok etmek bilen meşgul bolan bagra agram düşýär. Bu serişdeleriň ählisini, hassalaryň ynanjaňlygyndan peýdalanýan kezzaplar hödürleýärler.

ANASTASIÝA SAMOÝLOWAA:

HIMIÝATERAPIÝA – inçekeseli bejermegiň esasy usuly, sebäbi ol bedende mikobakteriýany basmana ukyplydyr. Syrkawyň bar güýji himiýaterapiýanyň ähli görkezmelerini dykgatly berjaý etmäge gönükdirilmelidir. Şonda oňa ýeňiş garaşýar. Şypa berijileriň saýlap alyp boljak usullarynyň gözlegi wagty we güýji alýar. Goşmaça usullar barada ftiziatr bilen maslahatlaşmak has gowusy, sebäbi biz, kömekçi terapiýany ulanýarys. Ol himiýaterapiýany geçirmegiň gowylyndyrylmagyna we ýüze çykan özgermeleriň gutulma işleriniň tizleşmegine gönükdirilendir.

INÇEKESELIŇ ALAMATLARY

IÇ görünmeýän alamatlar bilen geçip biler, ýöne köplenç aşakdaky ýaly alamatlar bilen ýüze çykýar:

1. **ÜSGÜLEWÜK**
   nusgalaryň tersine üsgülewük hemmelerde gabat gelmeýär;
2. **IŞDÄNI ÝITIRME/AGRAMYŇ PESELMEGI**;
3. **GIJELERINE DERLEMEKLIK**;
4. Сохраняющаяся на протяжении длительного времени
   Uzak wagtyň dowamynda **37-37,5°** aralygynda saklanyp galýan **TEMPERATURA**, beýle gyzgynlygy asla duýmazlyk mümkin, degişlilikde oňa üns bermezlik, häzir bolmak möhüm;
5. **YSGYNSYZLYK WE GATY ÝADAMAKLYK**
   Köplenç bu alamat gözden sypýar – işjeň işde ýa-da okuwda bu tebigy bolup görnüp biler. Munda örän çalt ýadamak möhüm.

Şu alamatlaryň hatda biri, iki hepdäniň dowamynda bar bolsa, lukmana ýüz tutmak gerek.

GIZLIN (LATENT) ÝOKANJYNYŇ ANYKLANYLMASY

MANTU synagyny köplere mekdepde etdiler, emma näme üçindigini köpler bilemýärler. Bu deri üsti barlag,täsir ediji madda - **TUBERKULIN**. Ýaňy- ýakynda **«DIASKINTEST»**, peýda boldy, onuň hereket etme ýörelgesi **MANTU** synagynyňky bilen meňzeş. Adamyň ýokuşandygyny bedeniň jogaby boýunça kesgitleýärler.

Deri üsti barlaglardan başga-da, **IGRA** probirka barlagy (mysal üçin, **T SPOT-TB**). diýip atlandyrylýan ganyň derňewleri boýunça inçekesel anyklanylýar. **MANTU** synagy bilen deňeşdirilende, bu barlaglar nädogry (ýalan) položitel netijeleri seýrek berýär, emma ep-esli gymmat. Şonuň üçin, çalt we takyk anyklama möhüm bolan wagtynda olar ulanylýar: mysal üçin, **AIW**-ýokançlylarda ýa-da **IÇ** kesellemesiniň hiç hili alamatlary ýok halatynda öýkenden daşary inçekeseli aradan aýyrmak üçin.

Inçekesel we oýlap tapmalar 10

AMERIKADA WE ÝEWROPADA BSŽ ETMEÝÄRLER WE OL ÝERLERDE HIÇ KIM KESELLEMEÝÄR. BIZDE BSŽ WE MANTU SYNAGYNY BIR UJUNDAN HEMMELERE EDÝÄRLER, HUT ŞONUŇ ÜÇIN ŞUNÇA ADAM KESELLEDI

Hakykatdan hem, soňky wagtda **BSŽ SANJYMYNA** we **MANTU** synagyna ters pikir döredi. Adamlar çagalaryny tersine özgermeýän zyýanly täsirlerden halas edýändirler öýdüp, olara sanjym etdirmekden ýüz öwrüp başladylar. Aslynda bolsa sanjymdan ýüz öwürmegiň netijeleri olara has gymmat bolup biler.

Ftiziatr **NATALÝA BOROWOK** gürrüň berýär:

Irki ýaşdaky çagalar üçin ölüm howpy bolan inçekeseliň görnüşlerinden we inçekesel meningitinden **BSŽ** sanjymy olary goraýar. Gynansak-da, sanjymdan toparlaýyn ýüz öwrülmegi we **BSŽ** waksinanyň bolmaszlygy zerarly (Russiýada) biziň ýurdumyzda soňky bir ýarym ýylyň dowamynda şu patalogiýadan çaga ölüminiň ýagdaýlary duşýar. **BSŽ** sanjymyndan soňky gaýraüzülmeleriň ösme howpy, inçekeselden ölme howpundan näçe esse pesdir. **BSŽ** sanjymy, üstesine-de **MANTU** synagy bilen dürli keselleriň ösmeginiň baglanyşygyny hiç kim subut etmedi. Dürli maddalary we birleşdirmeleri şahsy götermezligi duşýar, emma bu sanjym etdirmekden ýüz öwürmek we çagalaryň inçekeselden köpçülikleýin ölýän döwri bolan Orta asyr eýýamyna dolanmak üçin sebäp bolup durmaýar. **MANTU** synagynda ulanylýan tuberkuliniň düzüminde bolsa mikrob jisimler ýok, şonuň üçin nusga alnan pursatynda adamyň bedeniniň temperaturasy ýokarydygyna ýa-da pesdigine garamazdan, inçekesel bilen ýokuşma mümkin däl.

Ftiziatr **WERA ZIMNINANYŇ** teswiri:

Inçekesel bilen baglylykda abadan ýurtlar, sebitde ýokanjyň gorunyň (rezerwuarynyň) (**IMB** bölüp çykarýan kesellileriň köp sanysynyň) ýoklugy sebäpli öz çagalarynyň **BSŽ** sanjym çärelerinden ýüz öwürýärler. Çaganyň **IMB** kesel dörediji ştammy bilen gabatlaşmagy näbelli diýip hasap edýärler. **BSŽ** – diri waksina, waksinadan soňky gaýraüzülmeler öran ujypsyz hem bolsa ol bar. Şonuň üçin howpy we peýdany ölçemek, sanjym geçirmegi howp toparynda goýmak bilen bu ýurtlar ähli çagalarda sanjym geçirmezlik kararyny kabul etdiler. 1982-nji ýylda Sowet Soýuzynda tebigy mamanyň garşysyna sanjym etmegi bes edileni ýaly. Soňky birnäçe ýylyň dowamynda Russiýada inçekesel bilen kesellemek görnetin peselýär, emma ýeterlik derejede ýokary bolup galýar, şonuň üçin täze doglan çagalaryň sanjym edilmezligine ygtyýar berip bilmeýäris.

ÖŇÜNI ALMAK (GIZLIN (LATETNT) IÇ-Ň BEJERSGISI)

Inçekesel ýokanjynyň bejerilmesine köplenç öňüni alynma diýip atlandyrylýar – şeýlelik-de ýokanjyň kesele geçmegine ýol bermeýäris.

Ýaşa we utgaşykly keselleriň barlygyna baglylykda öňüni alyş bejergi üçin izoniazid ýa-da rifampisin bilen monoterapýa, ýa-da izoniazidy we rifampisiny ulanmak bilen utgaşykly bejergi ulanylýar. **AIW** kesel kesgitlemesi bilen ýaşaýan adamlara, we bakteriýany bölüp çykaryjy bilen gatnaşykda bolan syrkawlara (esasan hem çagalara) görkezilendir.

JAÝLARY ZYÝANSYZLANDYRMAK

Inçeksele garşy bejeriş edaralaryň daşky keşbine garamazdan, köplenç olarda sanitar taýdan zyýansyzlandyrma ýgygy-ýygydan we örän dykgatly geçirilýär.Bu edaralaryň aýratnlygy şeýle. Öý üçin: jaýlary ýelejiretme **IMB BAKTERIÝALARYNY** ýok etmek üçin iň netijeli çäre bolup durýar. Otagy mümkin boldugyça ýygy-ýygydan ýelejiretmek gerek.

Üstleri we zatlary dezinfektantlar bilen zyýansyzlandyrma, ýakyndan gatnaşyk arkaly ýaýraýan beýleki ýokançlar bilen zäherlenmäniň öňüni alýar.

Inçekesel we oýlap tapmalar 11

EGER BEJERGI DÖWRÜNDE ENDAMYŇA HAT – SURAT ÝAZDYRSAŇ (TATUIROWKA ETDIRSEŇ), ÝA-DA PIRSING ÝA-DA GÖZELLIK IŞLERINI GEÇIRSEŇ, IMMUNITETE ZYÝAN ÝETER

Doktor **JEÝN KARTER** ýazýar:

Bu işler öz-özünden keseliň geçişini güýçlendirmez. Ýöne **IMB**-položitel derňewinde, bejergide bolmak bilen, jemgyýetçilik ýerlerinde görünmek bolmaýndygyny ýatda saklamaly. Synagdan geçmedik hünärmenlere endamyňa hat-surat ýazdyrmak (tatuirowka etdirmek) ýa-da gulaklaryňy deşdirmek bilen, gepatit we beýleki ýokançlar bilen ýokuşma howpyna adam özüni sezewar edýär.

ÖZ HUKUKLARYŇY NÄDIP GORAMALY

Hemmeleriň ýaşamaga hukugy bar. Seni name bilen ynandyrsalar hem, sen jemgyýetiň ýigrenen adamsy däl - sen diňe keselleýärsiň. Ýatda sakla: saglygyň öz eliňdedir.

Kesel döwri egnimizden basylan ýaly bolýar. Esasan hem daşky gurşaw gazaply bolsa.

SENIŇ ÝATDA SAKLAMALY ESASY ÜÇ SANY ZADYŇ:

1. **ÝENE-DE BIR BAŞARJAŇ LUKMANYŇ PIKIRINI DIŇLEMÄGE HEMIŞE HAKYŇ BAR**. **YBI** (ylmy-barlag instituty) ýa-da **IÇ** boýunça başga hünär merkezini gözle we olardan maslahat al.
2. **STASIONARDA KADALY ŞERTLERE SENIŇ HAKYŇ BAR**. Olar azyndan sanitar ölçeglerine laýyk gelmelidir we seniň mertebäňi kemsitmeli däldir. Eger bu şeýle bolmasa ýa-da bejerýän lukman bilen jedel bolan halatynda –baş lukmana ýüz tut. Eger mesele çözülmese, Saglygy Goraýyş ministrligine, **IÇ** bejergisine gözegçilik edýän müdürlige, ýa-da lukmançylyk hyzmatlarynyň hilini barlaýan gözegçilik edaralaryna ýüz tut.
3. **KESELIŇ ZERARLY IŞ BERIJI SAŇA BASGY ETMÄGE HUKUGY ÝOK**. Eger işde mesele ýüze çyksa, kesel döwründe, diňe aýratyn ýagdaýlarda adamy işden boşadyp bolýandygyny ýatda sakla. Köplenç iş berijiler öz islegiň boýunça işden gitmäge yrýarlar. Bu-seniň hukuklaryň göni bozulmagy. Zähmet kanunçylygynyň ýerine ýetirilişini barlaýan gözegçi edaralara ýüz tut. Şeýle-de zähmet jedellerini kazyýet arkaly çözüp bolýar.

MÖHÜM: IÇ HAKYNDAKY ÖZ ÝURDYŇ KANUNÇYLYGY BILEN TANYŞ.

1. **KONSTITUSIÝA** — adam we syrkaw hukuklary baradaky baplary.
2. Ministrlikleriň ýa-da saglygy goraýyş departamentleriň saýtlarynda — **SAGLYGY GORAÝYŞ ULGAMYNDAKY WE ILATYŇ SOSIAL GORAGY** we **ILATYŇ SOSIAL GORAGY HAKYNDAKY KANUNLAR**.
3. **INÇEKESEL BARADAKY** aýry **KANUNLAR** we **KADALAŞDYRYJY NAMALAR**.

Ýurduňda haýsy döwlet gözegçilik edarasy lukmançylyk hyzmatlaryň hiline gözegçilik eýänini-de bil.

Öz hukuklaryň üçin ýeke göreşmek agyr. Aýratyn hem bejergi alýan wagtyň köp sanly kanunçylyk namalaryny öwrenmek has agyr. Emma sen ýeke dälsiň. Saňa düşünjek adamlara ýardam üçin hemişe ýüz tutup

bilersiň. Jemgyýetçilik guramalaryny gözle, **IÇ** we beýleki möhüm keseller (mysal üçin, **AIW** we gepatitler) bilen meşgul bolýan. Kada boýunça şeýle guramalarda lukmanlar we hukukçylar maslahat berýärler. Ýardam muzdsyz berilýär.

IÇ BARADA MAGLUMATY ÖZÜŇE ZYÝAN ÝETIRMEZDEN NÄDIP TAPMALY

KSENIÝA ŞENINA, "INÇEKESEL: GOLDAW WE JOGAPLAR" TOPARYNY KONTAKT TORYNDA ESASLANDYRYJY

Kesel kesgitlemesini bilen badymyza, maglumat gözlemäge okdurylýarys. Köplenç internetden ýa-da tanyş lukmanlardan soraşdyrýarys. Has bilesi gelýänlerimiz bolsa lukmançylyk žurnallaryna çümýärler.

Ýuwaş-ýuwaşdan düşünişeliň.

Dessine aýdýaryn: «inçekeseliň bejergisi» diýip esasy sözler boýunça gözlemek zyýanly. Şonuň üçin internet – bu howpsyz dolandyrylýan giňişlik dälde, zir-zibil dökülýän ýer. Şonuň üçin özüňi nädip goramalydygy barada bir-iki sany maslahat.

1-NJI MASLAHAT. YNAMLY ÇEŞMELERE ÝÜZLEN.

Ylmy-barlag merkezleriň we **BSGG** saýtlary. **IÇ**-meselesi bolan her bir

ýurtda, keselimiz bilen meşgul bolýan barlag instituty we lukmançylyk merkezi bar. Olaryň saýtlarynyň «Syrkawlar üçin» bölüminde inçekesel barada möhüm maglumaty tapyp bolýar. Köplenç **YBI** gaýybana maslahat berilýär (olara resminalary tabşyrmak işi şol ýerde görkezilen). Bu saýtlary tapmak aňsat: gözleg setirinde ýurdyň adyny,, «**INÇEKESEL**» we «**YBI**»ýaz. Ýa-da ýurdyňda **IÇ** bejergisi we öwrenilmesi bilen haýsy institut meşgullanýandygyny bejerýän lukmandan sora.

BSGG saýtynyň inçekesel baradaky bölüminde–ygtybarly maglumatlar köp.

MÖHÜM: LUKMANÇYLYK BILIMI BOLAN TANYŞLARYŇYZDAN SENI DOGRY ÝA- DA NÄDOGRY BEJERÝÄNDIKLERI BARADA SORAMAGYŇ GEREGI ÝOK.

Maslahat üçin ýüz tutan halatyňda - şol lukmanyň şol ugurda hünärmen bolmalydygyny unutma. Inçe hünärmenler, mysal üçin, gastroenterolog, allergolg IÇ-ň bejergisiniň jikme-jikliginden baş alyp çykyp bilmeýärler. Inçeksel bilen iş tejribesi bolmazdan olaryň bilimi kömek bermez.

Lukmançylyk maslahatlary we hünär žurnallary. Ýatda sakla : öýken keselleri boýunça ylmy žurnallardaky göräýmäge ýönekeý bolan makala hünärmene niýetlenendir. Adalgasynaşlyga eýe bolmazdan, ol ýerde ýazylan zatdan başga zady many çykaryp bolar. Tanyş lukmanlaryň bu tekstlerden baş alyp çykmaga ýardam ederler. Soraglaryňy kesgitle we bejerýän lukmanyňdan sora.

. Şahsy mysal: meniň öýkenimdäki köne prosessler zerarly dermanlar ol ýere aralaşyp bilenokdy, operasiýa gerekdi. Men aňkam aşýança gorkýardym. Wekipediýadan (internetden) IÇ-serişdeleriniň iki topary

barada okadym: eger birinjisi kömek etmedik bolsa, ikinjisini bellärler diýip pikir etdim. Men operasiýadan ýüz öwürdüm we dermanlary lukmandan ýene bir gezek talap etdim. Emma: ikinji topar durnukly IÇ üçindigine düşünmeýärdim. Mende IÇ-ň duýgur görnüşidi, şeýlelik-de serişdelerimi maňa ýene iki aý möhlete uzaltdylar. Olar ýene-de ýardam etmedi. Şol wagt men gaty gaharlanýardym we uklamokdym diýen ýaly. Netijede: öýkendäki bozulmalar ulalandygyny suratlar görkezdi. Maňa indi bir däl, iki operasiýa gerekdi.

MÖHÜM: DOLY DÜŞÜNMEZLIK WE GYSSANMAÇLYK GYMMAT BOLUP BILER.

2-NJI MASLAHAT. KEZZAPLAR - AKYLLY WE BAŞARJAŇDYRLAR

Esasy zady belle: **HIMIOTERAPIÝA** - bu inçekeseliň has netijeli bejergisi. Kitapçanyň toslamalarynyň birinde adamlaryň gorkylaryny seljeripdik. Şeýlelik-de, köp adamlar olaryň bejergisinde tygşytlanylýandyr öýdüp pikir edýärler, hili pes dermanlary berýärler, ýa-da lukmanlar örän möhüm usuly gizleýärler- sebäbi bizi hassahanada saklamak olar üçin bählitli diýip pikir edýärler.

Kezzaplar gorka ussatlyk bilen basgy edýärler. Olar biziň ýaşaýyş durmuşumyzy bilýärler: biz bolsa müňkür. Bize hemişe zyýan edilýändir öýdüp görünýär.

EMMA GEŇ ZAT: BIZI BEJERMEK HÖKÜMETE PEÝDALY, SEBÄBI INÇEKESELIŇ EPIDEMIÝASY HIÇ KIME GEREK DÄL. WE BU BEJERGI TYGŞYTLY - DIÝMEK NETIJELI BOLMALY.

Harç edilen serişdeler arkaly has ýokary netije gazanmak. Şonuň üçin eger jadyly kakadylan tomzaklar, gymmat bahaly antibiotikden has netijeli bolan bolsa, onda tomzaklary satyn alardylar.

Eger sen jadyly serişdäni satyn alma kararyna gelen bolsaň – lukmanyňa öňünden habar ber. Hatda bal we jenşen güýçli allergiýanyň sebäbi boldy. Anafilaktiki şok bolan halatynda bejerýän lukman seniň ömrüňe jogapkärçilik çekýär.

Saňa internetden aňry baş serişdäni satan adam däl-de, sen ejir çekersiň.

BU KEZZAPLARYŇ SAÝTYDYGYNY NÄDIP BILMELI:

ПIlki bilen, «has netijeli bejergi» we «adamlar dermansyz iki esse basym sagalýarlar!!» mazmunly ýazgylar şübhe döretmeli. Emma häzirki wagtda kezzaplar, akylly, ýüzbe-ýüz hereket etmeýärler. Olaryň saýty ylmy görnüp biler. Ol ýere hakykatdan hem lukmançylyk makalalary ýerleşdirip bilner. Hawa, ýardam eden adamlarynyň birgiden ajaýyp seslenmeleri hem bolar. Eger ýardam etmese puly gaýtaryp berjekdiklerine maslahatçylar aýdyp bilerler.

Has ynsapsyzlygy: şeýle saýtlarda hakyna tutulan hünärmler bolup, seniň keseliň barada maslahatlaryň daşyndan, adaty däl lukmançylygyň serişdelerini hödürleýärler – munuň işlemeýändigini göni aýtman, başgasyny barlap görmek bolýar diýýärler …

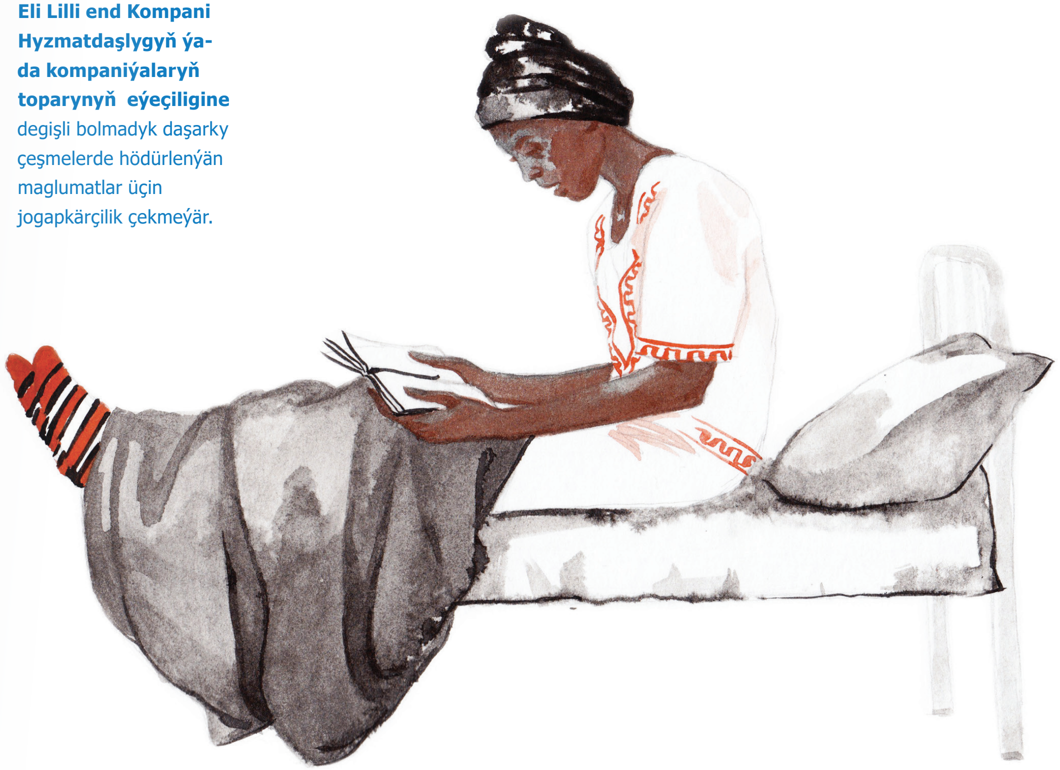
Şeýdip **«INÇEKESEL: GOLDAW WE JOGAPLAR»** topary döredi. Biz ony adamlara kömek etmek üçin döretdik. Olar maglumat gözlemezler ýaly we birnäçe çeşmeleri täzeden barlamazlar ýaly. Özümiz bir wagtlar şol meselä duçar bolupdyk: bir tarapdan maglumat boşlugyna we beýleki tarapdan kezzaplar toplumuna duçar bolmak bilen, gyssanmaç çözgütleri kabul etdik.

Diýýän zatlarymyza jogap berýäris, toparda bolup geçýän zatlara hem gözegçilik edýäris. 9 ýyyň dowamynda adminstratorlar topary emele geldi, olaryň her biri inçekesel bilen keselläpdi; synagdan geçen lukmanlaryň, psihologlaryň we hukuçylaryň topary emele geldi.

BULARYŇ ÄHLISI – ÝALAN. BU ADAMLAR SAGAT BOLANYŇY ISLEMEÝÄRLER. OLARA SENIŇ PULUŇ GEREK.

HBiziň toparymyz- internetde howpsyzlyk adajygy*.

* **Russiýada we dünýäde saglygy goraýyş maksatnamalary ösdürmek boýunça Lilli Hyzmatdaşlygy** gözegçilik edilmeýän we **Eli Lilli end Kompani Hyzmatdaşlygyň ýa-da kompaniýalaryň toparynyň eýeçiligine** degişli bolmadyk daşarky çeşmelerde hödürlenýän maglumatlar üçin jogapkärçilik çekmeýär.



HIMIOTERAPIÝA ARKALY BEJERGI TAPGYRYNDAN SOŇ, KESELIŇ RESIDIWI BOLMAZ ÝALY MÖWSÜMLEÝIN (GÜÝZ, ÝAZ) ÖŇÜNI ALYŞ ÇÄRELERINI ALMALY

RESIDIW — bu inçekeseli ozal başdan geçiren, himioterapiýanyň doly tapgyryny tamamlan we kliniki taýdan bejerilen hasap edilen adamda **IÇ**-ň gaýtalanan ýagdaýy.

BÜTINDÜNÝÄ SAGLYGY GORAÝYŞ GURAMASYNYŇ tekliplerinde residiwlere garşy bejergi tapgyrlary barada hiç zat aýdylmaýar. Iň esasysy – bejerginiň doly tapgyryny – ol gutarýança geçmekdir. Syrkawyň dermanlara durnuklylyk görkezijilerine baglylykda bejerginiň dowamlylygy boýunça dürli tertipleri gerek. Nädogry atymlardaky (dozalarda) ýa-da möhletlerdäki bejergi **IÇ** durnukly görnüşiniň ösmegine eltip biler.

SWETLANA DOLTU gürrüň berýär:

Halkara tekliplerine laýyklykda, residiwe garşy bejergi Moldowa respublikasynda geçirilmeýär. Öňüni almak bejergisi, inçekeseliň ýokuşýan görnüşi bolan hassalar bilen galtaşyk bolanynda, **AIW**-ýokançlylar we 5 ýaşa çenli çagalar ýaly ilatyň aýratyn toparlaryna maslahat berilýär.

Öýkenlerinde inçekeselden soňky saklanyp galan üýtgemeleri bolan adamlar howp toparyna girizilendirler we her ýyl öňüni almak üçin gözden geçmäge degişlidirler, oňa bolsa sorag etmek, **BK** üçin gakylygyň mikroskopiki taýdan barlanylmagy we rentgenologiki barlag girýär. Inçekeseliň residiwiniň öňüni almak üçin iň gowy usul – bu bedeniň goraýjy güýçlerini berkitmek we sagdyn durmuş ýörelgesi: dogry iýmitlenme, sport bilen meşgullanmak we berkitmek, çilim çekmekden ýüz öwürmek, howp toparynyň şahslary üçin yzygiderli barlaglar. Şeýl-de, ýagdaýyň ýazramazlaşmagyna we immunitetiň gowşamagyna ýol bermezlik üçin utgaşyp geçýän keselleri barlamak we bejermek hem möhümdir.

ANDREÝ MARÝANDYŞEW:

Inçekeselden sagalan adamlaryň 2-4% -de residiw ýüze çykýar. Inçekeseliň mikobakteriýalaryny molekulýar-genetiki barlagsyz onuň döremeginiň sebäbini kesgitlemek mümkin däl. Bu, işjeň inçekeselli adamdan gaýtadan ýokuşmanyň ýa-da bejergi wagtynda inçekesele garşy serişdeleriň yzygiderli kabul edilmezliginiň netijesi bolup biler. Islendik ýagdaýda, keseliň residiwi ýylyň pasly bilen bagly däl, şonuň üçin inçekesele garşy serişdeler bilen öňüni alyş möwsümleýin bejergini geçirmegiň zerurlygy ýok. Inçekesel bejerilenden soňra öňüni alyş bejergisi **AIW**-položitel adamlarda ýylyň paslyny göz öňüne tutmazdan käbir ýagdaýlarda geçirilip bilner.

SOŇRAKY DURMUŞ

ADATY DURMUŞA DOLANMAK

Köplenç sagalma eýforiýa (şatlyk) bilen bolup geçýär. Muny sagalanlaryň köpüsi belleýärler. Sen özüň üçin söweşi ýeňdiň. Sen sagdyn. Tans etmegi, geçip barýanlara gül sowgat bermegi isleýärsiň, ýaşaýşa bolan ýiti söýgini duýýarsyň. Indi ýekeje minudy elden bermezligi isleýärsiň, täze durmuşyň bir güni- geçen durmuşyň on gününe barabar. “Men ozalky ýaly ýaşamaryn” - baş pikir.

Eger bu duýgy uzak dowam etse, gowy bolardy. Keselden soň durmuşyny düýpgöter özgerden adamlary bilýäris. Halamaýan işi terk etdiler, täze bir zady özleşdirdiler, bir zatlar barada arzuw etdiler, iň soňynda - olary bagtly edýän zada düşündiler. Olara bilim ýardam etdi: eger olar şunça kynçylyklary başdan geçiren bolsalar islendik durmuşyň ownuk zadynyň ýa-da böwediň hötdesinden gelip bilerler.

Ýöne hemmelerde beýle bolmaýar. Şatlyk geçýär. Ýadawlylyk duýgysy we durmuşa “girişmek” mümkinsizligi saklanyp galýar. Daş töweregiňdäki adamlaryň haýsydyr-bir gündelik aladalary ownuk bolup görünýär, seniň tejribäňe bolsa hiç kim düşünip bilmeýär.

Şu tapgyrda adamlar özleri bilen bolan zady ýatdan çykarmana synanyşýan wagtlary bolýar. «Ýaşamagy dowam etmeli, meniň bilen bolan zat, hiç kimi gyzyklandyrmaýar» - diýip pikir edýärler. We ýatda «kör tegmil» emele gelýär. Bu bolsa agyr, gaýgyly ýagdaýlara eltýär.

.Biziň psihikamyzda şeýle aýratynlyk bar: heniz biz, howply hasap edilýän ýagdaýda, «uruşda» bolan wagtymyz özümize gowşamaga ygtyýar bermeýäris. Hemişe hüşgär. Şonuň üçin keselli wagtymyz özümize we ýanymyzdakylara nalamaga ygtyýar bermeýäris. Emma howpsyzlykda bolan badymyza beden özünikisini alýar. Ähli başdan geçiren, emma akyl ýetirilmedik gorkylary we howsalalary üstümize ýagdyrýar.

Bu kada däldigine düşünmek gerek. Başdan geçirilen tejribäni aýtmak we “gaýtadan bişirmek” gerek. Eger gorky ýaşaýşa päsgel berýän bolsa, sähelçe zada öýkeleýän bolsaň, ejizlik duýsaň we ähli zat ýerbe-ýere boljagyna ynanmasaň, düşünjek adama ýüz tutmak gerek. **TBPEOPLE** arasynda şeýle adamlar tapylar. Haçanda başdan geçirilenler biderek ýitip gitmedik halatynda, ähli zatdan gowy kömek edýär. Eger tejribäň seniň ýaly biriniň derdine ýaran bolsa, ýeňleşýär. Haçanda sen umumy ýagdaýy gowylyga çalyşsaň-bu güýç-kuwwat we ynam berýär.

Biziň «ýol görkezijimiz» seni ruhlandyrandyr we sagalma mümkinçiligine ynanmaga ýardam edendir diýip umyt edýärin. Indi näme bilen iş salyşýandygyňy anyk bilýärsiň, diýmek saňa gaty howply däl. Biliminiň bolan halatynda, gorky yza çekilýär ahyryn. Boýun synma, bejergi al we ýatda sakla: keselleýäniň üçin seniň günäň ýok. Şonuň üçin bu barada daşyňdan aýtmaga gorkma.

INÇEKESEL BEJERILÝÄR WE OL BÜTINLEÝ ÝOK BOLAR ÝALY.

SOŇRAKY DURMUŞ

Kitapçany taýýarladylar:

Taslamanyň awtory: **POLINA SINÝATKINA**
Tekstleriň awtorlary: **KSENIÝA ŞENINA, MARIÝA SELOWATOWA, POLINA SINÝATKINA**
Bezegler: **POLINA SINÝATKINA**
Psiholog: **OLGA ŞAWEKO**
TB-People tarapyndan redaktor: **ÝELENA AHMEDOWNA BARUT**
Bezegçi: **OLGA ÇURÝUMOWA**

TB PEOPLE gatnaşyjylaryna ýardam üçin minnetdarlyk bildirýäris:

TIMUR ABDULLAÝEW, **SIRA ÇAHAÝA**, **WITALIÝ OSETINSKIÝ**, **OLGA LITWINOWA**, **SWETLANA PROSWIRINA**, **KATERINA ÝEMELÝANOWA**, **PAWEL ŽURAWLÝOW**.

Atly taslama gatnaşan lukmanlar **«INÇEKESEL BARADA TOSLAMALAR»**:

MAÝKL RIÇ (Michael Rich), **ABŞ**
SWETLANA DOLTU, **MOLDOWA**
JEÝN E. KARTER (Jane E. Carter), **ABŞ**
WERA ZIMINA, **RUSSIÝA**
LI B.REIHMAN (Lee B. Reichman) **ABŞ**
GEORGIÝ WOLÇENKOW, **RUSSIÝA**
NATALÝA BOROWOK, **UKRAINA**
ALEKSANDRA SOLOWÝOWA, **RUSSIÝA**
ANDREÝ MARÝANDYŞEW, **RUSSIÝA**
ANASTASIÝA SAMOÝLOWA, **RUSSIÝA**
ALEKSANDR PANTELEÝEW, **RUSSIÝA**
TATÝANA PÝANZOWA, **RUSSIÝA**
ROMAN NIKITIN, **RUSSIÝA**

Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagaty ministrliginiň Ýokanç keseller merkezleri müdirýeti tarapyndan tassyklanan.

Hawa, bize hemişe ýazyp bilesiň:
POLINA SINÝATKINA PAULINAFINEARTS@GMAIL.COM
KSÝUŞA ŞENINA SHCHENINA@GMAIL.COM

TB PEOPLE

PAS
we act today for tomorrow's future!
CENTER FOR HEALTH POLICIES AND STUDIES

TÜRKMENISTANYŇ GYZYL ÝARYMAÝ MILLI JEMGYÝETI

TB REP

AIDS, inçekesel we gyzzyrma garşy göreşmek üçin Global gaznasy tarapyndan maliýeleşdirilýän we Esasy serişde alyjy hökmünde PAS-merkeziniň durmuşa geçirýän TB-REP taslamasynyň çägindäki grantyň kömegi bilen bu maglumat serişdesini çap edildi. Awtoryň (awtorlaryň) bu çapdaky pikiri GG-nyň, Esasy serişde alyjynyň, we TB-REP taslamasynyň beýleki hyzmatdaşlarynyň pikiri bilen deň gelmezligi mümkin.