

ТОМУУГИЙН ТУХАЙ

(Эрүүл мэндийн сурталчилгаанд ашиглахад зориулсан зөвлөмж)

Томуу нь вирусээр үүсгэгддэг хүнд халдвар бөгөөд түүнд эрэгтэй, эмэгтэй, бүх насны хүүхдүүд болон үндэстнүүд өртөнө. Томуу үхлийг дагуулдаг, ялангуяа бага насны хүүхэд, ахмад настнуудын нас баралт өндөр байдаг. Жил бүр хүйтний улиралд томуугийн тахалт тархалт тохиолддог бөгөөд дэлхийн бөмбөрцөгийн хүн амын 15% хүртэл өртдөг байна. Томуутай ойролцоо шинж тэмдгээр илэрдэг олон олон төрлийн бусад вирусээр үүсэх халдвар мөн байх тул тэдгээрийг томуу-төст өвчин (ТТӨ), эсвэл амьсгалын замын цочмог халдвар (АЗЦХ) гэдэг. Томуу, томуу-төст өвчин нь үечлэн давтагдаж, бид ойролцоогоор амьдралынхаа нэг бүтэн жилийг энэ өвчнөөр өвчилж өнгөрөөдөг гэж судлаачид тооцоолжээ.

Яаж халдварлах вэ?

Томуугийн вирус маш амархан халддаг. Халдвар дамжуулах хамгийн түгээмэл зам – агаар – дусал. Түүнчлэн ахуйгаар дамжуулах зам (ховор боловч) байж болох юм, тухайлбал – эд хэрэгсэлээр. Хоногийн туршид хүн ойролцоо 15000 лагаараар амьсгалж, түүнд агуулагдаж байгаа микробыг шүүх ба тэд эпителийн эсийн гадаргуу дээр бууна. Агаар нь халдвартай өвчтөн болон тээгчдийн тараасан эмгэгтөрүүлэгч бактери, вирусээр бохирдсон үед л аюултай. Ханиах, найтаах, ярихад өвчтөн, вирус тээгчийн хамар залгиураас шүлс, салс, цэрээр эмгэгтөрүүлэгч бичил биетнүүд, тэдгээрээс томуугийн вирус цацагдана. Богино хугацаанд өвчтний эргэн тойронд вирусээр дээд зэргээр бохирдсон агаарын тоосонцорын хэсгүүд халдвартай бүс буй болгоно. Тоосонцорын хэсгүүдийн хэмжээ 100 мкм илүү нь (том дуслын давхраа) түргэн доош бууна. Алсад цацагдах нь 2–3 метрээс хэтрэхгүй.

Томуугийн вирусийн бөөгнөрөлийн зэрэг болон түүний агаарт жингүйдлийн байдалд байх хугацаа нь юуны өмнө тоосонцорын хэсгийн хэмжээнээс хамаарна. Энэ хэмжээ нь ярих, ханиах, найтаах зэрэг физиологийн үйлдлийн давтамж, хүчээр тодорхойлогдоно. Энэхүү баримт нь томуу, амьсгалын замын эрхтэний өвчтэй хүн ариун цэврийн сурталчилгааны дагуу эрүүл ахуйн жирийн ёсыг биелүүлэх хэрэгтэйг нотлож байна. Өвчтөн амаа дарж байгаад найтаахад агаарт цацагдах агаарын тоосонцорын хэсгүүд 10 – 100 дахин цөөрч болох бөгөөд тэгвэл агаарт томуугийн вирусийн бөөгнөрөл буурах төдийгүй цацагдаж буй агаарын тоосонцорын хэсгүүдийн 80% -ийнх нь хэмжээ 100 мкм – ээс дээш байна гэж тооцвол тэдгээр нь доош түргэн бууж өвчтөний эргэн тойронд ойрхон байгаа хүмүүст халдахыг багасгана.

Вирусний хэсгүүд халдварласны дараа амьсгалын замын эпителид саатна. Ер нь хамрын салст бүрхүүлийн эс, хоолой, амьсгалын зам вирусийг "шүүрдэн" халдварыг зайлуулна. Гэвч зарим тохиолдолд вирусийн хэсгүүд шууд уушгины цулцанд орж, бие махбодын анхны хамгаалах механизмаас зайлсхийнэ. Амьсгалын замд вирус гемагглютинины тусламжтайгаар эсэд бэхлэгдэнэ. Фермент нейраминидаз эсийн мембран салстыг гэмтээж вирус эсэд оруулах (эндоцитоз) замаар эсийн дотор орно. Дараа нь вирусийн РНХ эсийн цөмд нэвтэрнэ. Үүний дүнд эсэд амьдралын үйл ажиллагааг алдагдуулах үйл явц болох ба тэр өөрөө өөрийн нөөцийг ашиглан вирусийн уургийг үйлдвэрлэж эхлэнэ. Вирусийн РНХ хувирал (репликация) нэгэн зэрэг явагдаж, вирусийн хэсгүүд цугларна. Шинэ вирусүүд чөлөөлөгдөн (эсүүдэд сүйтгэл нэгэн зэрэг явагдаж, түүний уусалт болно) өөр эсийг гэмтээнэ.

Томуугийн шинж тэмдэг

Томуу – цочмог, өндөр халдварламтгай чанартай өвчин бөгөөд хурц хордлого, дунд зэргийн салсталттай, мөгөөрсөн хоолой, томоохон гуурсанцарыг нилээд эрчимтэй гэмтээх онцгой шинж тэмдэгтэй.

Янз бүрийн вирусээр үүсгэгдсэн томуу ба амьсгалын замын эрхтэний цочмог өвчний эмнэл зүй нь хордлогын шинж тэмдэг нь ижил төстэй, амьсгалын замын эрхтэнийг гэмтээдэг тул олон төсөөтэй төрхтэй байдаг.

Ер нь томуу цочмог эхэлдэг. Нууц үе нь 1-2 өдөр, заримдаа 5 өдөр хүртэл үргэлжилж болно. Дараа нь эмнэлзүйн цочмог үе эхэлнэ. Өвчний явц олон хүчин зүйлээс хамааралтай: Эрүүл мэндийн ерөнхий байдал, нас, өмнө нь тухайн хэв шинжийн вирусээр үүссэн өвчтэй өвчтөнтэй хэлхээ холбоотой байсан эсэхээс хамаарна. Үүнээс хамаарч өвчтөн томуугийн эмнэлзүйн явцын 4 хэлбэр: хөнгөн, хүндэвтэр, хүнд, хэт хордлогот хэлбэрүүдийн аль нэгээр нь өвдөнө. Шинж тэмдэг нь өвчний хүнд, хөнгөнөөс хамааран хүчтэй, сул илэрнэ.

Томуугийн хөнгөн хэлбэрийн үед (далд, эмнэлзүйн дэд хэв шинжийг оролцуулаад) биеийн халуун хэвийн буюу 38°C хэмээс хэтрэхгүй, халдвар хордлогын шинж сул илэрсэн, эсвэл огт илрэхгүй.

Томуугийн хүндэвтэр хэлбэрийн үед (тодорхой) халуун 38,5-39,5°C хүртэл нэмэгдэх ба өвчний сонгодог шинж тэмдэгүүд илэрнэ:

о Хордлого

- Их хөлрөх
- Бие сулрах;

- Нүд гялбах;
- Үе мөч, булчин өвдөх;
- Толгой өвдөх;

о Салст үрэвсэх шинж тэмдэгүүд

- Зөөлөн тагнайн улайлт залгиурийн ар тал үрэвсэх;
- Нүд улайж үрэвсэх;
- о Амьсгалын замын шинж тэмдэгүүд
 - Төвөнх болон мөгөөрсөн хоолой үрэвсэх ;
 - Хуурай, хөндүүрлэн ханиалгах (Хэд хэдэн тохиолдолд - чийглэг);
 - Хэлсэн үгийн дуудлагыг алдагдуулах;
 - Цээжээр өвдөх;
 - Шуухниа (хамрын ханиад);
 - Улайлт, хөхрөлт, хамрын хөндийн салст болон залгиур хуурайших.

о Уушгины сегмент үрэвсэх хам шинж - Хөдлөлзүйн өрнөлт (хэдхэн цагийн турш) уушиг-зүрхний дутлын үед аль нэг уушгины сегмент сүүдэртэй байх нь хэвийн зүйл, эмнэлзүй-рентген зурагт харагдах өөрчлөлт (бодит ул мөр үлдэхгүй) нь 2-3 өдөрт шийдвэрлэгдэнэ. (уушгины хатгаанаас ялгаварлагдах ялгаа нь) Их хордлогот хэлбэрийн үед уушиг хавагнах, ер нь цус харвах хатгаагаар төгсөж болох юм.

о Гэдэсний хам шинж:

- Гэдэс хөндүүрлэх,
- Суулгалт (Диарея) – Ховор тохиолдох боловч ёс юм шиг бусад халдварын шинж байдаг. Тэрчлэн томуугийн вирусээр огт сэдээгдээгүй мөртөө “ходоодны томуу” гэж нэрлэгдэх тал бий.

Томуугийн хүнд хэлбэрийн үед биеийн халуун 40-40,5°C хүрнэ. Нэмэлт шинж тэмдэг: томуугийн хүндэвтэр хэлбэрийн үеийн онцгой шинж тархины үрэвсэлт эмгэг “энцефалопатии” (сэтгэл хямрах, татаж унах, хий юм үзэх сонсох), судасны өөрчлөлт (хамраас цус гоожих, зөөлөн тагнайд цэгчилсэн цус харвах) болон бөөлжих.

Томуугийн гипер хордлогын үед ялангуяа эрсдэлт бүлгийн өвчтнүүдэд нас баралтад хүргэх аюул бий болдог. Томуугийн энэ хэлбэр нь өөртөө (дээр дурдсанаас гадна) дараах ирэлүүдийг агуулдаг:

- Өндөр халуурах
- Менингит (тархины зөөлөн бүрхүүл талаас баттай үрэвсэлт өөрчлөлт байхгүй үед менингитийн ганц нэг буюу хослосон шинж тэмдэг).
- Тархины үрэвсэлт эмгэг (Энцефалопатия) хүүхдийн цусны хөдлөлзүйн өөрчлөлттэй (мэдрэл хордлого-нейротоксикоз гэсэн нэр томъёо) хавсрах нь томуугийн хүнд хэлбэрийн үеийн нас баралтын зонхилох шалтгаан болдог;
- Хавант цусархаг хам шинж бий болох, янз бүрийн зэрэглэлийн амьсгал дутлын шинж илрэх, уушиг хавагнах (цус харвалтат хатгаа), мөн түүнчлэн

зарим өвчтөнд тархи хавагнах хүртэл.

Хэрэв томуу хүндрэлгүй явагдвал, халууралтын үе 2-4 өдөр үргэлжлэх ба өвчин 5-10 хоногт дуусна. Бактерийн болон амьсгалын замын бусад вирүст халдвар давхардсан үед дахин халуурч болно. Томуугаар өвчилсний дараа 2-3 долоо хоногийн туршид халдварын дараах үзэгдэл бие сулавтар байх (астении): ядрах, бие сулрах, толгой өвдөх, цухалдах, нойргүйтэх болон бусад шинж тэмдэгүүд илэрнэ.

Томуугийн хүндрэл, үр дагавар

Амьсгалын хоолойд томуугийн вирус үржин, амьсгалын замыг тоос шороо, бактериа гэх мэт бусад зүйлээс цэвэрлэх үүрэгтэй сүүмэлзэх хөдөлгөөнт хучуур эд (мерцательного эпителия)-ийг устгахад хүргэнэ. Хэрэв сүүмэлзэх хөдөлгөөнт хучуур бүрхүүл устгагдвал тэр өөрийн хамгаалах үүргээ бүрэн гүйцэтгэж чадахгүйгээс уушгинд бактери их хэмжээгээр хялбархан нэвтрэх болно. Иймд бактерит давхар халдвар(суперинфекции) гарах аюултай.

- Томуугийн нилээд элбэг тохиолдох хүндрэл нь уушигны хатгаа байдаг бөгөөд энэ нь хоёрдогч бактерит халдвар (*Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*, *Staphylococcus aureus*-ээр үүсгэгдсэн). Хам халдвар (вирүст болон бактерит уушигны хатгаа) нилээд ховор тааралдана. Анхдагч вирүст уушгины хатгаа – энэ ховор хүндрэл, үхэл өндөртэй. Хэрэв томуугийн хордуу чанар өндөртэй вирүсээр үүссэн бол тэр тохиолдоно. Үүнд цус харвалтат уушигны хатгаагаар “агшин зуур” үхэх, 2-3 өдрөөсөө хэтрэхгүй. Зүрх, уушгины архаг өвчтэй, уушгинд цус тогтонгошил бүхий өвчтнүүдэд юуны өмнө анхдагч томуугаас үүдэлтэй уушгины хатгаа ажиглагдаж болно.

- Бусад хоёрдогч бактерит халдвар ихэвчлэн томуугийн дараа үүсдэг – шуухинаа, хамрын хөндийн үрэвсэл, гуурсан хоолойн үрэвсэл, чихний хөндийн салст бүрхүүлийн үрэвсэл.

- Рейе хам шинжээр илрэх хүндрэл нь бараг зөвхөн хүүхдэд тохолдог бөгөөд (үндсэндээ В вирүст томуугаар өвчилсний дараа) салицилат эм хэрэглэсний дараа (тухайлбал ацетилсалицилын хүчил) хүчтэй бөөлжих, тархи хавагнаснаас оврого (ком)-д оруулж болно.

- Ахимаг насныханд зүрх-судасны талаас хүндрэл элбэг тааралдана. Миокардит, перикардит (зүрхний булчингийн үрэвсэл нь зүрхний дуталд хүргэж ч болох юм).

- Томуугийн В хэв шинжээр өвчилсний дараа булчингийн үрэвслийн хүндрэл миозит болон бусад булчингийн өвчнүүдээр илэрч болно. Тийм хүндрэл ихэвчлэн хүүхдэд тохолдох бөгөөд хэдэн өдрийн туршид булчин өвдөнө. Түүнчлэн шээсэнд миоглобина нэмэгдэж (миоглобинурия), бөөрний үйл ажиллагааны цочмог алдагдалд оруулж болно.

- Заримдаа нугасны хөндлөн хэсгийн үрэвсэл (миелит) тохиолддог.
- Менингит, энцефалит.
- Бактерт давхар халдвар (суперинфекция). Томуугаар өвчилж бие махбод сулрахад бактерит халдвар давхарлах нь элбэг (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая).
- Томуугаар өвчилсний дараа архаг өвчнүүд сэдэрч дахих нь их ажиглагддаг. Үүнд: Уушигний гуурсан хоолойн багтраа, архаг мэнгэр, зүрх-судасны өвчин, бодисын солилцоо алдагдах, бөөрний өвчин гэхчилэн бусад.

Эмчилгээ, сэргийлэг

Ерөнхий эрүүл ахуйн хэрэглэгдэхүүн:

Нилээд түгээмэл хямд төсөр хэрэглэгдэхүүний нэг бол амны хөвөн самбайгаар хийсэн хаалт (маска). Чухамхүү энэ нь халдварт өвчний үед өвчтний ойр тойрныхон өөрсдийгөө халдвараас хамгаалахад үр дүн дутмаг арга юм. Бохир гараар халдвар дамждагийг санах хэрэгтэй.

Тусгай ажиглалтаар өдөрт гар 300 дахинаас багагүй удаа хамар, нүднээс ялгарч гарах зүйлтэй болон шүлстэй хавьтал болдогийг тогтоосон байна. Гар барих, хаалганы бариул, бусад эд зүйлээс вирүс эрүүл гарт шилжиж, тэндээс хамар, нүд, аманд ордог байна. Ядаж тахалт тахлын үед гар барихаас татгалзахыг зөвлөсөн. Гараа байнга угаах, ялангуяа өвчтэй байхдаа буюу өвчтөнг асарч сувилахдаа гараа заавал угааж байх хэрэгтэй.

Томуу болон бусад АЗЦХ –аас урьдчилан сэргийлэхэд халдварын эх уурхайтай хавьтал болох тоог цөөлөх нь чухал, энэ нь ялангуяа хүүхдэд чухал юм. Хотын нийтийн тээврийг идэвхтэй ашиглах, бие биенийдээ зочлох зэргийг зөвлөхгүй. Хүүхдийг цэвэр агаарт аль болох их гаргаж байвал томуу бараг халдварлахгүй.

Биеийн эсэргүүцлийг сайжруулах арга хэмжээ

1. Чийрэгжүүлэх - Амьсгалын замын халдвараас сэргийлэх чухал арга хэмжээ (харин томуу биш) бол манай орны уур амьсгалын сэрүүвтэр агаар амьсгалын замын үйл ажиллагааг хэвийн болгож бие махбодод халдварласан вирүсийн тунг багасгана. Иймд чийрэгжүүлэх замаар ханиад шуухинааг бүрэн биш ч гэсэн гэтлэн давах, хүүхэд түүнд мэдрэг байхыг багасгах боломжтой.

2. Нэмэлтээр аскорбины хүчил, поливитамин хэрэглэх хэрэгтэй. Аскорбины хүчил (витамин С) нь эсэлдэх, нөхөн сэргээх үйл явц, нүүрс усны солилцоо, цусны бүлэгнэлт, нэхмэл эдийн нөхөн төлжилтыг зохицуулахад чухал үүрэг гүйцэтгэнэ. Бие махбодын эсэргүүцлийг дээшлүүлэхэд дэмжлэг үзүүлдэг нь аскорбины хүчлийн антиоксидант шинж чанартай холбоотой. Витамин С-г өдөрт 0,5-1 граммыг 1-2 удаа

ууж хэрэглэнэ. Эсгэсэн байцаа, түүнчлэн жүржийн нимбэг, киви, мандарин, апельсин, грейпфрут зэрэгт нилээд их хэмжээгээр байдгийг тэмдэглэх нь зүйтэй. Шинэ байцаагаар наранцэцэгийн тостой хийсэн салатанд витамин бичил эрдэст бодисууд их агуулагдаж байдаг тул хэрэглэхэд ашигтай.

3. Сармис – томуугийн тахалт тархалт болон ханиад тархаж байгаа үед урьдчилан сэргийлэхээр өдөр бүр 2–3 хумсыг хэрэглэнэ. Амнаас бактерийг бүрэн цэвэрлэхэд нэг хумс сармис хэдхэн минут жажлахад хангалттай. Тэрчлэн сонгино хэрэглэхэд эерэг үйлчилгээтэй.

4. Өдөр бүрийн хоолны тодорхой хувьд нь шинэ ногоо, жимс хэрэглэвэл вирүст өвчний эсрэг биеийн дархлааг дээшлүүлэх боломжтой. Мөн түүнчлэн эм хэрэглэхэд зарцуулах зардалтай харьцуулахад гэр бүлийн зардлыг үлэмж хэмжээгээр хөнгөвчлөх болно.

Нэмэгдэл арга хэмжээ

Хамар цэвэрлэх: Амьсгалаар хамрын хөндийг орсон гадны биетийг цэвэрлэн өдөрт 2 удаа савандаж угааж байх. Хоолойгоо марганцийн уусмал, фурациллин, содын уусмал, хамба шарилжийн уусмалаар зайлах. Хамрын хөндийг сонгино зөгийн балтай (сахар) хандаар дусааж угаах. Жор нь: жижиг саванд 50 мл бүлээн усан дээр маш сайн жижиглэж хэрчсэн сонгиныг хоолны халбагаар 3 хийж, цайны халбаганы S зөгийн бал (сахар) нэмээд 30 минут байлгана. Хамрын салстад саримс, сонгины тосон хандны түрхлэг хийх. Жор нь: ургамлын тостой шилэн саванд буцамгай ус хийж 30 – 40 минут байлгаад 3-4 хумс саримс болон j-д нь жижиглэж хэрчсэн сонгино хийгээд тосон бэлдмэлээ 2 цаг байлгахад царцана.

Уураар утах. 300 граммын саванд ус хийж 2–3 минут буцалгаад эвкалиптийн ханднаас 30 – 40 дусал нэмэх буюу төмсний хальс 2–3 халбага эсвэл цайны халбаганы S сод хийнэ. Горчицтай бүлээн усанд хөлөө 5–10 минут дүрж байлгах, дараа нь хөлийн уландаа тос түрхээд халуу дүүгтэл үрж тосоо шингээх.

Уух.

Нохойн хошууны ундаа. Хуурай нохойн хошууны жимсийг нүдэж нунтаглах. 1 литр хүйтэн усанд 5 хоолны халбага нунтагласан жимс хийж 10 минут буцалгана. Түүнийгээ 8–10 цаг хучиж тавиад шүүж тунгаана. Өглөөд 1 стакан ууж, өдөржин 2–3 цагийн зайтай ууна. Зөгийн бал, варенье, сахартай ууж болно. Нохойн хошууны хандыг долоо хоногийн турш уухдаа аажмаар уултын тоог цөөлөх нь зүйтэй.

Далдуу мод, морин улааганатай ханд. Холимогийг бэлтгэхдээ дараах харьцааг ашиглах: далдуу модны цэцэг – 1 хэсэг, морин улааганы үр – 1 хэсэг тус тус холиод 2 хоолны халбага холимогийг 2 стакан буцалсан усанд найруулж, 5 – 10 минут тунгаана. Шөнө халуунаар нь 1 – 2 аяга ууна.

Ердийн бөөрөлзгөнө. Янз бүрийн цуглуулгыг

тусгайлан хэрэглэдэг. Бөөрөлзгөний шүүс сахартай - өндөр халуунтайд уухад сайн сэргээнэ. Хуурай үрийн ханд. 1 хоолны халбага хуурай үрийг стакан халуун усанд 20 минут байлгаж хандлана. Стаканаар хандыг халуунаар өдөрт 2 удаа ууна.

Бөөрөлзгөнөтэй далдуу мод. Бөөрөлзгөнө, далдуу модны цэцгийг тэнцүү хэмжээгээр хольж бэлтгэнэ. Стакан усанд хоолны халбага холимогийг хандалж, 20 минут тавьж хөргөнө. Стаканаар хандыг халуунаар нь шөнө хөлөргөхөөр ууна.

Зөгийн балтай бөөрөлзгөнө: 1 хоолны халбага зөгийн бал, 1 хоолны халбага нохойн хошуу, 1 хоолны халбага бөөрөлзгөнө, 1 хоолны халбага үхрийн нүдийг 100 мл буцалсан усанд хийж, 15 минут байгана. Өдөрт 3 удаа хоолны өмнө хагас стаканыг ууна.

Зөгийн цавуу – Зөгийн цавууны 1–2 буурцагийг амандаа хийж, хаяа хэлээрээ татаж нэг талаас нөгөө талруу нь хөдөлгөнө. Зөгийн цавуутай спиртэн хандыг ётонд шингээж хэрэглэж болно.

Жодооны тос. Томуу, амьсгалын замын цочмог өвчин, амьсгалын замын цочмог вирүст халдвар, уушгины үрэвсэл, гуурсан хоолойн үрэвсэл болон бусад ханиад шуухинаа (нэн ялангуяа хүүхэд) хүрсэн үед иллэг хийхдээ жодооны тос түрхэх, утлага хийхэд хэрэглэнэ. Цээж, нуруу, хөлийн уланд рефлексийн цэгүүдэд иллэг хийхдээ жодооны тос түрхэж хэрэглэнэ. Хоногт 4–6 цагийн зайтайгаар рефлексийн цэгүүдэд тос түрхэлтийг 4–5 удаа хийнэ. Өвчтөнд хийсэн түрхлэг бүрийн дараа бигнүүрийн цаасаар ороож ваадагнана.

Эм хэрэглэгдэхүүн

Урьдчилан сэргийлэх эм бэлдмэл

Томуугаас урьдчилан сэргийлэх эм хэрэглэгдэхүүн өнөөдөр өргөн сонголттой байна. Гэвч урьдчилан сэргийлэх ижил төстэй эм хэрэглэгдэхүүнүүд хангалттай үр дүн үзүүлж чадахгүй байгаа, тэдгээр эм бэлдмэлийн дийлэнх нь томуугийн А вирүсийн хувьд үр дүнтэй харин В вирүст үр дүнгүй байна. Үүн дээр нэмэхэд олон эм бэлдмэлд хэрэглэхийн эсрэг заалттай жагсаалтанд орсон бодис их байдаг бөгөөд ташрамын урвал үүсгэж ч болзошгүй байна.

Вирүсийн эсрэг эм бэлдмэлүүд томуугаас урьдчилан сэргийлэх ач холбогдлоор томуугаас сэргийлэх вакцинжуулалтын дараа орж байгаа нь дараах шалтгаантай:

- Биологийн шалтгаан: Вакцин бол эсрэг бие буй болоход нөлөөлж, түүнийг үйлдвэрлэн бүтээдэг нилээд үр дүнтэй бөгөөд жинхэнэ вирүсийн эсрэг бодис юм.
- Анагаах ухааны шалтгаан: Томуугаас урьдчилан сэргийлэхэд тахалт тархалтын туршид вирүсийн эсрэг эм бэлдмэл өдөр бүр хэрэглэхэд дор хаяж 6 долоо хоног ташрамын гаж нөлөө болон үл нийцэх эрсдэлтэй.

- Эдийн засгийн шалтгаан: нэг тун вакцины үнэ 6 долоо хоног үнэтэй эм хэрэглэхээс хямд.

Урьдчилан сэргийлэх эм бэлдмэлийг дараах тохиолдолд хэрэглэнэ:

- Нэмэлт хожуу вакцинжуулалтад эрсдэлт бүлгийнхнээс анхны вакцинжуулалтаас хойш 2 долоо хоногсон хүн (эсрэг бие бий болох үе);
- Анхны вакцинжуулалт хийгдсэн хүүхэд - анхны вакцинжуулалт хийгдсэнээс хойш 6 долоо хоногсон (2 дахь вакцинжуулалт хийгээд 2 долоо хоноход эсрэг бие бүрэн бий болох);
- Дархлааны хомсдолтой хүн вакцинжуулалтад дархлааны хангалтгүй хариулт өгч магадгүй. Ийм тохиолдолд өвчтөнд вакцин хэрэглэх, дээр нь нэмэлтээр ремантадин (амантадин) буюу нейраминидазыг дарангуйлах эм бэлдмэл хэрэглэх;
- Томуугийн эсрэг вакцинжуулалтад зарим хүн хориг заалттай байдаг (тахианы өндөгөнд харшилтай хүн вакцинжуулалтад хориг заалтай). Гэхдээ тиймэрхүү хориг заалт нэн ховор тохиолддогийг санах хэрэгтэй (1000 хүнд 1-ээс бага);
- Ахимаг насны хүнд вакцинжуулалтын үр дүн буурах бөгөөд 50–70% хүрдэг тул нэмэлт вакцинжуулалт хийх;
- Вакцинжуулалтад хамрагдаагүй хүн өвчтөнтэй хавьтал болдог төрөл садан, хөршийнхэнд байвал;
- Цар тахлын аюул байгаа бол (энэ тохиолдолд нейраминидазыг дарангуйлах эм бэлдмэл хэрэглэх);
- Вакцины омог тахалт тархалтынхтай тохирохгүй байх;
- Хэн нэгэн ямарваа шалтгааны улмаас вакцинжуулалтад цаг тухайд нь хамрагдаагүй байх.

Суурь эмчилгээ

Томууг өөрөө эмчлэх хэрэггүй, ялангуяа хүүхэд, ахимаг настай хүн гэдгийг тэмдэглэх хэрэгтэй. Томуугийн явцыг урьдаж таах боломжгүй шүү! Мөн хүндрэл нь маш олон янз байж болдог. Томуугийн хүнд хэлбэрийн үед цусархаг болон янз бүрийн хүндрэл (уушгины хатгаа, чихний үрэвсэл, гайморит г.м) гардаг.

Зөвхөн эмч л өвчтөний биеийн байдлыг зөв үнэлэх болно. Тийм хүндрэл томуу өвчний эхний өдөрт л уушгины цочмог хатгаа болох нь ховор биш, заримдаа томуугийн эхний цагт хүндрэл гарна. Иймд вирүсийн эсрэг өвөрмөц эм бэлдмэл, адилгах эмчилгээнд бактерийн эсрэг эм бэлдмэл болон бусад эм бэлдмэл (хүндрэл гаргахгүйн тулд) хэрэглэх заалт өгөх, нэмэлт үзлэг, шинжилгээ /Цээжний рентген зураг, зүрхний цахим бичлэг болон бусад/ хийх нь олонтоо. Томуутай өвчтөнг эмнэлгийн ажилтнууд байнга ажиглаж байх шаардлагатай.

Харамсалтай нь ойролцоогоор өвчтний 30% нь өвчнийхээ 5–6 хоногт эмнэлэгт хэвтдэг нь удаан явцтай уушгины хатгаа, бусад хүндрэлд оруулдаг

байна. Өвчтөн өөртөө болон хүүхдэд эцэг, эх, асран хамгаалагчид нь дур мэдэж янз бүрийн антибиотик хэрэглэж эхэлдэг нь байнга зөв болдоггүй төдийгүй хүүхэд, насанд хүрэгсдийг бактери төвчний хүндрэлээс сэргийлэхгүй, харшил үүсэхэд заримдаа нэрмээс болох, өвчин архагших, дисбактериоз, бактери эмэнд тэсвэрт хэлбэрт шилжихэд хүргэдэг.

Томуугийн анхны шинж тэмдэг бий болж мэдэгдмэгц нь хэрэглэх дараах эм хэрэглэгдэхүүн:

- Халуун цай, цангис буюу анисны сэрүүн ундаа, шүлтлэг эрдэст ус (сүүтэй боржом, г. м бусад) байдлаар их юм уух;

- Халуун бууруулах эм парцетомол (жишээлбэл, панадол, колдрекс), НПВС (солпафлекс, бруфен)-ийг насанд нь тунг тохируулан хэрэглэх; Ацетилсалицилолын хүчил (аспирин) 16 –аас доош насны хүүхдэд хэрэглэвэл Рией хам шинж үүсэх эрсдэлтэй тул хэрэглэхгүй заалттай;

- Хамраар амьсгалахад хөнгөвчлөх зориулалтаар судас агшаах эм хамарт хэрэглэх;

- Задь, амуу соёолжийн үндэс, алтайн ханд г. м. бусад эм хэрэглэгдэхүүнийг цэр шингэрүүлж гаргахад хэрэглэх; ;

- Ханиалгахын эсрэг эм: Пертусин – ханиалгах рефлекс нэмэгдэх, тусупрекс буюу бронхолитин болон глаувент - хуурай хий ханиалгах; либексин – салахгүй ханиалгах; бромгексин - чийглэг ханиалгах, цэр ховхрохгүй байх; Мукалтин, алтайн үндэс, амуу соёолжны үндэс, шар дэр, анис жимс – удаан үргэлжилсэн ханиалга; декстрометорфан – шөнө ханиалгахад хэрэглэх;

- Хүүхэд 2 наснаас дээш, насанд хүрэгсэд томуу өвчний эхний өдөр хамба шарилжны ханд, шар дэр, тэрэлж, нарсан бөөр, 1–2%-ийн натри гидрокарбонат уусмал зэргийн уураар утлага хийхийг зөвлөдөг.

- Аскорбины хүчил, поливитамин;

- Антигистамины эм (тавегил, супрастин, задитен г.м. бусад.);

- Томуу өвчний эхний өдөр хамарт хүний цагаан эст интерфероныг 3–5 дуслаар өдөрт 4 удаа цацах буюу мөгөөрсөн хоолойд ИП- 2 загварын амьсгалуураар мананцар байдлаар (2-3 ампул интерфероныг 3-5 мл буцалсан эсвэл нэрсэн усанд найруулах) шүрших.

Дурдсан бүх эм бэлдмэлийг эмчийн заалтаар хэрэглэхийг санах хэрэгтэй.

Өвөрмөц эмчилгээ

Иммуноглобулин

Томуугийн хүндэвтэр, хүнд хэлбэрийн үед томуугийн эсрэг биеийн өндөр агууламжтай донорын хэвийн иммуноглобулиныг 2 хүртэлх насны хүүхдэд 1,5 мл, 2–7 насныхад 3 мл, 7 наснаас дээших болон насанд хүрэгсдэд 4,5 – 6 мл-ээр хэрэглэнэ. Хэт хордлогот хэлбэрт насны тунг 12 цагийн зайтай

иммуноглобулиныг давтаж хэрэглэж болно.

Амантадин болон ремантадин

Томуугийн халдварын эмчилгээнд зориулсан өвөрмөц эм бэлдмэл 60-аад оныг хүртэл байсангүй. Зөвхөн өвчний шинж тэмдгийг хөнгөвчлөхөд л эм бэлдмэлийг ашиглаж байв.

Томуугийн халдварын эмчилгээнд 60-аад онд амантадин гарч хэрэглэгдэх болсон юм. Вирусийн эсрэг өөр эм – ремантадин 80-аад онд бий болсон. Энэхүү вирусийн эсрэг эм томуугийн эмнэлзүйг хөнгөвчлөн үргэлжлэх хугацааг дундажаар 1,5–3 өдрөөр богиносгосон байна. Гэхдээ тэдгээр эм нь зөвхөн томуугийн А вирусийн эсрэг өвөрмөц идэвхтэй, харин томуугийн В вирусийн эсрэг хүчин мөхөсдөг болохыг тэмдэглэх хэрэгтэй.

Вирусийн эсрэг амантадина, ремантадины идэвхт механизм бүрэн тодорхой болоогүй. Мэдээж энэ хоёр эм вирус өөрөө өөртөө адилшуулах бүтэц бий болгон хувилгахыг угтаж зогсоох үйлчилгээ үзүүлнэ. Вирусийн М2 уурагт эдгээр эм шууд харилцан үйлчилнэ. Тухайн уураг халдваржсан эсэд цахилгаан цэнэгийн суваг бий болгон вирус өөртөө адилшуулах бүтэц бий болгон хувилгах эхний шатыг тавилцана. Цахилгаан цэнэгийн суваг бас амьсгалын замын эрхтний эсэд үрэвсэл үүсгэнэ. Харин мэдээж, тухайлбал үрэвсэл бол вирус т халдварын тархалтад нэмээс хүчин зүйл болно. Иймд цахилгаан цэнэгийн сувгийн үйл ажиллагааг хаах нь вирус үржих болон амьсгалын дээд замын нэхмэл эдийн эсийг гэмтээх боломжгүй болоход хүрнэ.

Өвчний шинж тэмдэг арилах хүртэлх хугацааны туршид ремантадин, амантадиныг хэрэглэх ёстой.

Амантадин, ремантадин нь дараахь ташрамын гаж урвал үзүүлж болзошгүй. Үүнд: толгой эргэх, бөөлжис хүрэх, анхаарал сарних, нойргүйтэх. Түүнчлэн заримдаа ташрамын нэлээд хүнд гаж урвал гарна. Тухайлбал: ааш зан хямрах, ухаан санаа бодол өөрчлөгдөх, хий юм үзэгдэх, сонсох, сэтгэл зовох, ухаа алдаж унах. Эдгээр эм нь элэг хордох, цус хордоход нөлөөлнө.

Арбидол

Арбидолын үйлчлэх механизм нь интерфероны идэвхийг сэргээх, шингэний болон эсийн дархлааны урвалд түлхэц өгсөнөөр бие махбодын вирүст халдварт тэсвэрлэх чадварыг дээшлүүлэхэд үндэслэсэн юм. Энэ эм нь томуугийн дараахь хүндрэлээс сэргийлэх, архаг хууч өвчнийг олон дахин сэдэрхийг багасгах, дархлааны үзүүлэлтийг хэвийн болгох үйлчилгээтэй. Насанд хүрэгсэд болон 6 –аас дээших насны хүүхдэд томуу, бусад амьсгалын замын почмог вирүст халдвар, тэдгээрийн хүндрэлээс тухайлбал гуурсан хоолойн үрэвсэл, уушгины хатгаанаас урьдчилан сэргийлэх, эмчлэхэд энэ эмийг хэрэглэнэ.

Арбидолыг хоолны өмнө таблеткийг ууж хэрэглэнэ.

Эмчилгээний зориулалтаар:

Томуу, амьсгалын цочмог вирүст халдвараар өвчилсөн насанд хүрэгсэд болон 12–оос дээших насны хүүхдэд 2 таблеткаар (0,2 г), 6–12 хүртэлх насны хүүхдэд 1 таблеткаар (0,1 г) хоногт 3-4 удаа 3 өдөр уулгах;

Томуу, амьсгалын цочмог вирүст халдвар, түүний хүндрэл уушгины хатгаагаар өвчилсөн, дархлаа нь суларсан насанд хүрэгсэд болон 12–оос дээших насны хүүхдэд 2 таблеткаар (0,2 г), 6–12 хүртэлх насны хүүхдэд 1 таблет (0,1 г) хоногт 3 удаа 5 өдөр уулгах; Дараа нь насанд хүрэгсэд болон 12 –оос дээших насны хүүхдэд 2 таблеткаар (0,2 г), 6 – 12 хүртэлх насны хүүхдэд 1 таблет (0,1 г) долоо хоногт 1 удаа 3 – 4 долоо хоног уулгах;

- Зүрх-судасны системийн болон элэг, бөөрний өвчин

- Эм бэлдмэл үл тохирох тухайн хүн

Заримдаа эм үл тохирох тухайн хүнд гаж үйлчилгээ мэдэгдэнэ.

Хэнд вакцин хийх вэ?

Дархлаажуулвал зохих хүн амын бүлэг

Томуу бол аль ч насныхны эрүүл мэндийн байдал хүндрэл гаргах хүнд өвчин. Иймээс 6 сараас дээших бүх насныханд вакцинжуулалт хийхийг зөвлөнө. Гэвч эрүүл мэндийн байдал, мэргэжил, бусад нөхцөлийг харгалзан тэргүүн ээлжид вакцинжуулах хүмүүсийн зэрэглэлийн заалт байдаг. Эдгээр хүмүүсийг дараах зэрэглэлээр хувиарлаж болно.

Томуугийн дараа хүндрэл гарах, нас барах эрсдэл ихтэй бүлэг:

1. Бүх 50 –аас дээш насныхан архаг хууч хамаарахгүй болон архаг өвчингүй хүмүүс. 2000 онд АНУ-ын Өвчний Хяналт, Сэргийлэлтийн Төв томуугийн эсрэг вакцинжуулах насыг 65–50 хүртэл багасгах зөвлөмж гаргажээ. Энэ нь 50–64 насныханы 30% орчим нь томуугаар өвчлөх, дараа нь хүндрэлд ордогтой холбоотой байна. Энэхүү насны зэрэглэлд орсон хүмүүсийн бүртгэгдсэн өвчлөл эрсдэлт бүлэгт ороогүй хүмүүсийнхээс 5–10 дахин их байжээ;

2. Эмнэлэгт болон өөр газар эмчлүүлж, сувилуулж буй аль ч насны өвчтэй хүн;

3. Эрсдэл ихтэй бүлэгт хамаарах жирэмсэн;

4. Хүүхэд, өсвөр насныхан (6 сараас 18 нас хүртэл), удаан хугацааны эмчилгээнд ацетилсалицилийн хүчил (аспирин) хэрэглэсэн, иймээс томуугийн дараа Рейе хам шинжид өртөгдөх эрсдэл ихтэй;

5. Уушиг, зүрх–судасны архаг өвчтэй (уушиг тэлэх, гуурсан хоолойн үрэвсэл, багтраа, зүрхний дутал гэх мэт) насанд хүрэгсэд, хүүхэд;

6. Чихрийн шижинг оролцуулаад бодисын

солилцооны хямралын өвчинтэй насанд хүрэгсэд, хүүхэд;

7. Бөөрний архаг өвчтэй насанд хүрэгсэд, хүүхэд;

8. Хадуур-эсийн цус багадалт (серповидно–клеточной анемией);

9. Стафилококкт халдвартай өвчтөн;

10. Дахлалын хомсдолтой, тухайлбал дархлалын хомсдолын халдвартай, дархлал дарангуйлах эмчилгээ, туяа болон хими эмчилгээтэй, тэр эмчилгээг хийлгэсэн, эрхтэн шилжүүлэн суулгасан насанд хүрэгсэд, хүүхэд;

Томуу халдварлаж болзошгүй эрсдэл ихтэй бүлэгт хамрагдах хүн:

1. Эмнэлэг, амбулатори, поликлиник, аж ахуйн нэгж, байгууллагын эмч нар, сувилагчид, эмнэлгийн бусад ажилтнууд, өвчтөн, хөгжлийн бэрхшээлтэй хүн асран хамгаалагчид ;

2. Гэрээр тусламж үзүүлдэг эмнэлгийн ажилтнууд, өөр албан хаагчид, эрсдэл ихтэй бүлэгт хамаарагдах хүн (эргүүлийн сувилагчид, сайн дурынхан) ;

3. Эрсдэл ихтэй бүлэгт хамаарагдах хүний гэр бүлийн өвчтэй гишүүн;

4. Томуу өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор нярай, 6 сар хүртэлх настай хүүхэдтэй ойрын хавьтал болдог, хамт байдаг насанд хүрэгсдийг дархлаажуулах нь онцгой чухал юм. Эхийг нь вакцинжуулснаар сүүгээр дамжин хүүхдэд томуугийн эсрэг дархлааны эсрэг биеийн титр дээшлэх болно;

Бусад бүлгийн хүн, хэнд вакцин хийх нь чухал хэрэгтэй байна:

1. Ажиллаж байгаа хүмүүсээс хэн нь өвчилвөл ашиггүй байна;

2. Үйлчилгээнд ажиллаж буй хүмүүс;

3. Өөрийгөө өвчнөөс хамгаалахыг хүссэн бүхэнд;

4. Гэрийн ажилтай, сургуулийн өмнөх насныхан явдаг байгууллага, цэцэрлэгийн хүүхэд, хүүхдийн асрамжийн газар, хүүхэд түр саатуулах байр, сургууль, сурагчид, дотуур байр, оюутны байр, оюутнууд, олон цагаар хамт байдаг хаалттай байгууллагын хамт олон;

5. Томуугийн өвчлөл ихтэй нутагт байнга очдог хүн;

6. Халуун оронд жилийн аль ч улиралд очдог хүмүүс (халуун оронд жилийн турш томуу гарна);

7. Бөмбөрцөгийн өмнөд хагаст 4-9 сарын үед очдог хүмүүс (Бөмбөрцөгийн өмнөд хагаст 4–9 сарууд томуугийн давалгааны үе);

*Орос хэлнээс түүвэрлэн орчуулсан,
Сэтгүүлийн зөвлөлийн хүндэт гишүүн,
Клиникийн профессор Н.Дондог*