



ԽՈՐԱՅՐԵՔ ԶԵՐ ԳՇԻՏԵԼԻՔՆԵՐԸ

Վարակիչ հիվանդություններ և դրանից պաշտպանվելու ուղիները

Վարակիչ հիվանդությունները մարդկության պատմության մեջ միշտ էլ եղել են առողջապահության գլխավոր մարտահրավերներից մեկը: Դրանք առանձնահատուկ են նրանով, որ կարող են արագորեն տարածվել մարդոց մարդ և առաջացնել համաճարակներ:

Վարակիչ հիվանդությունների հարուցիչները կարող են լինել տարբեր՝ վիրուսներ, բակտերիաներ, սնկեր և մակարոմիկոբներ: Յուրաքանչյուրն ունի իր առանձնահատուկ փոխանցման ուղիները: Օրինակ՝ շնչառական վարակները, ինչպիսիք են գրիպը կամ կորոնավիրուսը, հիմնականում փոխանցվում են օդակաթիլային ճանապարհով: Աղիքային վարակները, ինչպես որոշ տեսակի դիզենտերիան, փոխանցվում են կեղտոտ ձեռքերի, վարակված սննդի կամ ջրի միջոցով:

Վարակիչ հիվանդություններից պաշտպանվելու համար կարևոր է հասկանալ դրանց փոխանցման մեխանիզմները և կիրառել համապատասխան կանխարգելիչ միջոցառումներ: **Անձնական հիգիենան** առաջնային նշանակություն ունի: Ձեռքերի կանոնավոր լվացումը օձառով առնվազն 20 վայրկյան տևողությամբ կարող է էականորեն նվազեցնել շատ վարակների տարածման հավանականությունը:

Պատվաստումները հանդիսանում են վարակիչ հիվանդություններից պաշտպանվելու ամենաարդյունավետ միջոցներից մեկը: Դրանք օգնում են իմունային համակարգին ճանաչել և պայքարել կոնկրետ հարուցիչների դեմ: Պարվաստանյութերի շնորհիվ մարդկությանը հաջողվել է վերացնել ծաղիկը և զգալիորեն նվազեցնել այնպիսի վտանգավոր հիվանդությունների տարածումը, ինչպիսիք են պոլիոմիելիտը և կարմրուկը:

Առողջ ապրելակերպը նույնպես կարևոր դեր է խաղում վարակներից

պաշտպանվելու գործում: Լիարժեք անունդ, ֆիզիկական ակտիվությունը և բավարար քունը օգնում են պահպանել իմունային համակարգի առողջությունը: Հարկապես կարևոր է վիրամիներով և հանքանյութերով հարուստ սննդի օգտագործումը:

Շրջակա միջավայրի մաքրությունը նույնպես էական նշանակություն ունի: Կենցաղային և աշխատանքային տարածքների կանոնավոր մաքրումը, օդափոխումը, արևի ուղիղ ճառագայթների ապահովումը նպաստում են վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելմանը:

Հիվանդության առաջին նշանների դեպքում կարևոր է ժամանակին դիմել բժշկի: Ինքնաբուժումը կարող է վրանգավոր լինել ոչ միայն հիվանդի, այլև շրջապատի համար: Բժշկի նշանակած բուժումը պետք է անցկացնել ամբողջությամբ, նույնիսկ եթե ինքնազգացողությունը բարելավվել է:

Համաճարակների ժամանակ հատուկ նշանակություն է ստանում **սոցիալական հեռավորության պահպանումը** և դիմակների կրումը: Այս պարզ միջոցառումները կարող են էականորեն նվազեցնել վարակի տարածման հավանականությունը:

Կարևոր է նաև իրազեկված լինել վարակիչ հիվանդությունների մասին և հեղինակ առողջապահական մարմինների խորհուրդներին ու հրահանգներին: Ճիշտ տեղեկատվության տիրապետումը օգնում է ժամանակին և համապատասխան ձևով արձագանքել սպառնալիքներին: