



"Тіл тағдыры - ұрпақ тағдыры, ұрпақ тағдыры - ел тағдыры" деген ұранды ұстаған қазақ халқы ғасырлар бойы елі мен жерін, діні мен тілін сақтап қалу эволюция талай қиын-қыстау кезеңдерді басынан кешірді. Әр халықтың басты байлығы, баға жетпес қазы-

насы - ана тілі. Тіл - мемлекеттің тұғырлы тірегі, халықтың рухани байлығы, өткені мен болашағының айқын көрінісі. Ана тілінің қадір-қасиетін біле білген халқымыз оны ұлттың рухына, қазына байлығына балайды. Себебі, тіл - халықтың жаны, сәні, тұтастай кескін-келбеті, ұлттық болмысы. Адамды мұратқа жеткізетін - ана тілі мен ата дәстүрі.

Қазақ халқының басында талай қиын күндердің болғаны тарихтан белгілі. Сондай ауыр сәттерде, сын сағаттарда атамекен қонысын тастап босқан халықтың өзімен бірге алып жүрген байлығы - ана сүтімен санасына дарыған ана тілі ғана. Дегенмен, "сабақты ине сәтімен" деген. Еліміз сан ғасыр аңсаған тәуелсіздікке қол жеткізді, мемлекеттік тілі - қазақ тілі деп жарияланды. Елбасымыз - Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев "Қазақтың болашағы - қазақ тілінде", - деп алдымызға айқын жол ашып берді. Бізге тек осы ұстанымды жүзеге асыруға бар күш-жігерді аямай, еңбек ету ғана қалды. Осы тұста Елбасы-

ның "Қазақ пен қазақ қазақша сөйлессін", - деген ұлағатты сөзін ескермей кету мүмкін емес. Тәуелсіздік алғалы бері тіл саясаты жүргізілуде. Мемлекеттік тілдің қолданылу аясын кеңейту мен тілге деген құрметті арттыру мақсатында көптеген мемлекеттік бағдарламалар мен іс-шаралар ұйымдастырылуда. Қазақ тілінің мемлекеттік дәрежесін нығайту еліміздің саясатының басты басымдығы болып қала береді. Қоғамда, мемлекеттік қолдау мүмкіндігі жоғары салаларда қазақ тілінің қолданыс аясы едәуір кеңейіп келе жатыр деп айтуға толық негіз бар. Қазақстан - егеменді, тәуелсіз ел. Қазақстанды озық отыз елдің қатарына енгізетін біздің болашағымыз - бүгінгі жастар. Олардың міндеті - елінің намысын қорғап, оны әлемге таныта білу. Әлемге таныту үшін әр жас өз елінің тарихын, тілін жетік білуі керек.

Тіл - тәуелсіздіктің айғағы, тұрақтылық пен өркендеу кепілі, ұлт болмысын ұғындырып,

төңірегіне жұртты топтастырушы, біріктіруші фактор. Сондықтан мемлекеттік тілді білу - өмір талабы, заман сұранысы, қоғам қажеттілігі. Олай болса, тілді өмірдің барлық саласында қолданып, аясын кеңейту жолында әрбір қазақстандық өз азаматтық міндетін атқаруға тиіс. "Өзге тілдің бәрін біл, өз тіліңді құрметте", - деп бекер айтылмаған. Қазіргі қоғам басқа тілді үйренуге еш шек қоймайды. Дегенмен, қазақ тілін мемлекеттік тіл дәрежесіне көтеруге әр қазақтың үлесі болса екен. Өзгенің құлы емес өз еліміздің ұл - қызы болайық, өзгенің емес, өз еліміздің тілін ұлықтап, мәртебесін асырайық. Ол үшін мемлекеттік тілді білуді мақсат тұтып, алдына талап қоя қажымас ізденіп, айрықша көңіл бөліп, аянбай еңбектенсек, мемлекеттік тілді меңгереріміз анық.

Тіл мәселесіне қатысты әділет басқармасының қызметкерлері өз пікірлерін айта жүріп халық арасында насихаттау жұмысын жүргізуде.

## ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ СКРИНГТІК ТЕКСЕРУ

Алматы облысы Еңбекшіқазақ ауданының емханасында Онкологиялық аурулардың алдын-алу жөнінде іс-шара өткізілді.

Қазіргі қоғамда жүріп жатқан ел арасында обыр ауруы, яғни қатерлі ісік рак аурулары онкологиялық ауруларға қарсы күрес күшейтілуде. Өйткені елімізде бұл ауру саны күннен күнге артып келеді. Сондықтан ауырып ем іздегенше, ауруаудың жолын іздеу керек деп халқымыз бекер айтпаған. Осы орайда халқымыздың денсаулығын нығайту жолында Елбасы Қазақстан Республикасының Президенті Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың бастамасымен салаутты өмір салтын өрістете түрлі аурулардың алдын алуға профилактикалық іс-шараларды қолға алып жүргізіліп жатқанын айтқымыз келеді. Жалпы адам ағзасындағы өзге де қатерлі ісіктерге жоспарлы профилактикалық скрингтік тексерілу ауруханамыздың бас дәрігері Абеуова Ж.С. басшылығымен іс-шаралар халықты жаппай тексерілу жүргізіліп жатыр. Өз-өзін түрлі аурулардан қорғай білу керек. Салаутты өмір салтын ұстай білу керек. Әсіресе шылым шегу, арақ ішу сияқты зиянды әдет-



терден және артық салмақтан арылып, спортпен түрлі дене жаттығуларымен шұғылданду керек екенін айтқымыз келеді. Ал созылмалы сырқаттары бар болса жылына 1-2 рет ем қабылдау керек. Салаутты

өмір салты кабинетінің дәрігері Нсанбаева А.С. халықты ауырып ем іздегенше ауырмаудың жолын іздеуге жылына жок дегенде 1-2 рет тексеріліп тұруын айтылды. Сонымен қатар жылына 1 рет өкпесін флюорографияға түсіп тұруын өнеш, асқазан аурулары созылмалы аурулары бар адамдар жылына 1- рет эндоскопиялық зерттеулерден өтіп тұруы және айеладандар тексеріліп тұруы халықты скрингтік шақыртулардан қалмай тексеріліп тұруы айтылды. Осылайша жоспарлы профилактикалық скрингтік тексеру арқылы Онкологиялық аурулардың алдын алуға және оны ерте анықтауға болатынын қарапайым халыққа түсіндірілді. Әрбір адамның дененің саулығын өзі үшін қажымас қайрат, ұзақ өмір сүргеніміз дұрыс емеспа! Екі аяқтың қадірін ақсағанда білерсің, отыз тістің қадірін қақсағанда білерсің деген сөзді халқымыз бекер айтпаса керек. Адам болған соң бас ауырып балтыр сыздамай тұрмасы анық. Сондықтан басты байлық денсаулығымызды бастыназарда ұстайық!

Дайындаған Мусанова З.К. педагог-валеолог Еңбекшіқазақ ауданы

## ТҰМАУДЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖӘНЕ ОНЫ ЕМДЕУ ЖОЛЫ



Тұмау-бұл жіті респираторлық вирустық инфекциялар (ЖРВИ) тобына кіретін вирус.

Күз-Қысқы мезгілдерінде тұмауратқан кісілердің көбейіп кететіні белгілі. Оның алдын алып сақтана білген жөн. Тұмаудың алдын алу үшін танертенгі және кешкі уақытта бетті суық сумен жуып, кешке қарай аяқты жылы суға салса, ағзаның ауруға қарсы күресу қуаты артады. Қазақстанда жыл сайын эпидемиологиялық кезеңде ЖРВИ және тұмаумен 800 мыңнан 1 миллионға дейін адам ауырады. Тұмауратқан адамдар санын артқан сайын, тұмаудың асқынуында өршиді бұл заңдылық. Вирус ауадағы белсенділігін 4 сағатқа дейін сақтайды. Олар төмен температура-ны "жақсы көреді" - плюс 4 градусқа жуық температура оңтайлы

болып табылады. Яғни осы температура кезінде вирус ұзақ сақталады. Сондықтан бөлмелерді жиі желдетіп тұруды ұмытпаған жөн және тазалық сақтауды керек. Инкубациялық кезең бірнеше сағатан бастап 2-3 күнге дейін созылады. Тұмаудың жеңіл түрімен ауыру ұзақтығы-бір апта. Дене қызуының 40 градуска дейін көтерілуі, қалтырау, әлсіздік, буынның же бұлшық еттің, бастың же тамақтың ауруы, жөтелу, мұрынның бітелуі аурудың негізгі белгілері болып табылады. Тұмаудың асқынуларына құлақ, тамақ, мұрын аурулары, жүйке жүйесіне байланысты асқынулар, сондай-ақ, созылмалы аурулардың: жүрек-қантамырлық, өкпе, бронх тарапынан, кант диабеті же эндокриндік жүйенің және басқа да аурулардың асқынуы мүмкін.

Тұмаудың алдын алу жолдары:  
1. Күз-Қыс мезгілінде дене шынықтырып, күнделікті бой жазып, таза ауада серуендеп, дененің суыққа қарсылық қуатын жоғарылатып, дене шынықтырумен айналыса тұмаудың алдын алуға болады және дұрыс тамақтануды ұмытпаған жөн.  
2. Тұмау басталар алдында 1-2 ай бұрын тұмауға қарсы вакцинация алу керек.  
3. Эпидемия кезінде адамдармен байланысыңызды мүмкіндігінше азайтуға тырысыңыз (қоғамдық көліктермен қоғамдық жерлерде сирек жүруге тырысыңыз).  
4. Тұмаудың алдын алу үшін мұрынның шырышты қабығына Интерферонды қолдана отырып, 0,25%-0,5% оксалин май-



ын күніне 2-3 рет мұрын ішіне жағу керек.  
5. Сарымсақ пияз сонымен қатар құрамында С дәрумені бар өнімдерді көбірек пайдаланыңыз: лимон, орамжапырақ, таңқурай, қарақарақат.  
6. Тұмау кезінде антибиотиктерді қабылдауға болмайды, өйткені олар вирусқа қарсы әсер етпейді, керісінше вирусқа қарсы күресті азайтып, ағзаның қорғаныс жүйесін әлсіретеді. Сол себепті салаутты өмір салтын ұстану керек. Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол іздейік!  
Нұрлы дәрігерлік амбулаториясының меңгерушісі Калғашова Ф.А. Салаутты өмір салтына жауапты Мейірбеке Оңғарова З.К.

## Н.В. Литвинова, служба ФЗОЖ ГКП на ПХВ Талгарская ЦРБ

В последние годы все очевиднее становится тот факт, что достижения современной медицины могут остаться нереализованными на практике, если между врачом и пациентом не будет сформировано партнерских отношений и истинного сотрудничества.

В конечном счете, только сам больной выбирает, что и как ему предпринимать: следовать ли только рекомендациям врача по приему лекарств или изменить свое питание в сторону оздоровления, повысить физическую активность, отказаться от вредных для здоровья привычек и прочее. Сегодня позиция населения и больных людей о получении информации о здоровье, по результатам опросов, находится в такой последовательности: СМИ, наглядная реклама, медицинская и популярная литература, медицинские работники, друзья, коллеги, родственники. Однако наиболее авторитетным источником информации о здоровье для большинства людей являются именно медицинские работники. Только партнерский союз медицинского работника и пациента даст позитивный результат и обеспечит приверженность пациентов к лечению, что приведет к улучшению прогноза заболевания и продлению трудоспособной жизни пациентов.

Школа здоровья учит тому, как сохранить здоровье, уменьшить проявления болезни и снизить риск осложнений. В связи с этим используется термин "Школа здоровья для пациентов с той или иной патологией".

Цель обучения в Школах здоровья - дать соответствующие знания о заболевании, обучить необходимым навыкам и умениям само и взаимопомощи, сформировать мотивацию к изменениям нездоровых привычек и поддержать стремление пациента к оздоровлению и выполнению рекомендаций и назначений врача. Успешному профилактическому консультированию способствует доверительная атмосфера общения медицинского работника и пациента, взаимопонимание и чувство сопереживания, а также эффективная обратная связь (умение слушать, обсуждать). Советы не содержат трудновыполнимых рекомендаций, сопровождаются выдачей письменных рекомендаций, памяток, брошюр, рецептов рекомендуемых блюд, наглядных, хорошо иллюстрированных таблиц, схем и т.д. Приходя в Школу здоровья, слушатель проходит цикл обучения,

## ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ



по итогам которого планируемый результат состоит в том, что слушатель школы будет Знать:  
- причины и симптомы заболеваний  
- факторы, определяющие риск развития осложнений заболеваний  
- основы самоконтроля  
- средства доврачебной самопомощи  
- основы здорового питания  
- принципы диеты при ожирении  
- влияние поведенческих факторов риска на здоровье  
- основные группы препаратов, показания и основные побочные действия лекарств  
Уметь:  
- применять полученные знания для самоконтроля за состоянием здоровья,  
- вести дневник пациента  
- проводить самооценку и контроль за факторами, влияющими на течение заболевания  
- следовать назначениям врача, не заниматься самолечением  
- применять средства доврачебной помощи и самопомощи  
- правильно соблюдать рекомендации врачей  
Сможете контролировать:  
- вес тела  
- основные факторы риска осложнений различных заболеваний  
- уровень стресса, стрессовое поведение и отношение к стрессу

25 января 2019 года в Талгарской ЦРБ был проведен семинар для медицинских работников г. Талгар и СВА по теме: организация и деятельность школ здоровья в организациях ПМСП.

Специалистами службы ФЗОЖ была подготовлена презентация, где были затронуты самые актуальные вопросы по ведению ШЗ. Продемонстрировано, как правильно вести и оформлять документацию, как правильно составлять графики. Представлены типовые и поурочные методические разработки для эффективной работы и лучшего усвоения материала слушателями. На сегодняшний день в нашей больнице г.Талгар действует 13 ШЗ, и по 9 школ в каждой СВА района (у нас их 14). В конце 2018 года начала действовать "Школа профилактики инсульта" в стационаре. 1 февраля 2019 г. начнет работать такая же школа во взрослой поликлинике. В свою очередь школа инсульта делится на 2 подшколы: школа "Жизнь после инсульта" - для перенесших инсульт больных и их родственников, где они могут узнать, что такое инсульт и каковы его последствия. Какие бывают виды инсульта.

Первые дни после инсульта. Питание больного в острый период. Как помочь восстановлению движений. Обучение ходьбе, восстановление самообслуживания, как избежать осложнений восстановительного периода. Психологическая и социальная адаптация. Восстановление речи, чтения и письма, как предупредить повторный инсульт. Инвалидность: понятие, порядок и условия оформления реабилитации инвалидов обеспечение жизнедеятельности инвалидов. И подшкола - "Стоп инсульт" - для пациентов с ФР по таким темам, как: что мы знаем об инсульте, виды инсультов, симптомы опасности. Неотложная помощь ФР, профилактика АГ, правильное питание; физ. активность, профилактика стрессов; вредные привычки.

Самое главное для достижения положительного результата - это любить свою работу и, желая сделать ее качественно, умение найти подход к каждому, создать доверительные отношения с пациентами. Так же немаловажен творческий подход, занятия должны проходить в интересной форме, быть познавательными, запоминающимися, только так можно мотивировать к ЗОЖ и надеяться на положительный результат.