

#ПАЙДАЛЫ КЕҢЕС

Маусымдық аллергия емделе ме?

Балауса МЭЛСҚЫЗЫ

Бұл сұрақ қазір екінің бірін толғандырып жүр. Өйткені кейінгі жылдары иммундық дертпен күресіп жүргендер саны күрт артқан. Мамандар аллергияның асқынуына адамдардың немқұрайлығы себеп деп отыр. Жаз айында басталып күзге дейін жалғасатын маусымдық аллергия кезеңінде қалай қорғану қажет? Жалпы аллергияны емдемеу қауіпті ме? Осы орайда біз аймақтағы білікті аллерголог–иммунологтардың бірімен кездесіп, көптің көкейінде жүрген сауалдарға жауап іздеп көрдік.

Көктем – табиғаттың қысқы ұйқыдан оянатын ғана емес, аллергендердің де асқынатын шағы. Дәрігерлер көктем-күз аралығында болатын аллергияны шаң-тозаң мен өсімдіктердің көбеюімен байланыстырады. Статистика бойынша, маусымдық аллергия жер бетіндегі әр бесінші адамда кездеседі, кейінгі кездері мамандар аллергияны ХХІ ғасырдың індетіне айналып бара жатқанын айтып, дабыл қағуда.

Қалай қорғану керек?

Аллергияның бірнеше түрі бар. Бүгінгі біздің тақырыбымызға арқау болатын – өсімдік аллергиясы. Ғылыми тілде айтар болсақ, аллергияның бұл түрі – поллиноз деп аталады. Көпшілік бұл кезеңде қалай қорғану қажет екенін білмейді, салдарынан дерт асқынып жатыр.

– Аллергиямен жыл сайын ауырамын. Жаз мезгілі болған соң табиғат аясына шығамыз, сондай кездерде қиын. Шынын айту керек, дәл осы маусым кезінде дәрігер көмегіне жүгіну оңай емес. Өйткені көп жерде ұзын-сонар кезек немесе мамандар еңбек демалысында болады. Дегенмен аллергияға қарсы дәрілік заттарды қабылдауға тырысамыз. Меніңше, көбі қорғану және емделу жолдарын білмейді, – дейді Өскемен қаласының тұрғыны Сәуле Смағұлова.

Осы тұрғыда аллерголог-иммунолог маманың ойын білсек.

– Аллергияның тағамдық, тозаңдық, тұрмыстық және дәрілік, жәндіктік түрлері бар. Соның ішіндегі ең көп таралғаны ол – маусымдық аллергия, яғни тозаңдық. Маусымдық аллергия сәуір айында басталып, қазан айына дейін жалғасатын өсімдік тозаңына деген реакция. Бұл кезеңде аллергиядан зардап шегетін жандар барынша аллергендерден аулақ болуы тиіс. Екіншіден, көз, мұрын және ауыз шырышты

қабаттарын шаю тәсілімен гигиенаны қамтамасыз ету. Үшіншіден көзілдірік пен бас киім кию, көлікте терезені жауып жүру сынды қарапайым шарттарды ұстану қажет, – дейді иммунолог-аллерголог Зарина Каримова.

Дәрігер аталған талаптардан бөлек, антигистаминдер тобына жататын екінші дәрежелі дәрілік препараттарды қабылдау маңызды шаралардың бірі деп отыр. Сондай-ақ көз бен мұрынға арнайы тамшыларды тамызуды ұмытпау және аллерголог маманның көмегіне міндетті түрде жүгінуді ұсынады.

Аллергия және диета

Аллергиядан жаңа туған шақалақтан бастап 50-60 жастағы егде адамдар да зардап шегеді. Мамандар бұл дертті көбіне генетикамен байланыстырып жатады, дегенмен жүре келе пайда болуы әсте ғажап емес. Аллергияға көбіне иммундық жүйесі толық қалыптаспаған жандар ұшырайды. Сондай-ақ аллергия аптап ыстықта қозады. Ал ылғалды температура олар үшін қолайлы саналады. Аллергиясы бар науқас үшін асқынулардың алдын алуға диета көмектеседі. Аллерголог-иммунологтар рационнан мүлдем сызып тастайтын тағамдардың бар екенін айтады.

– Маусымдық аллергия кезінде көп тағамнан шектелуге ұсыным береміз. Оның ішінде, жаңғақ, цитрустар, абрикос, шие, шөмішке, алма, алмұрт, банан, тауық еті, қақталған, сүрленген тағамдар, жұмыртқа, қауын-қарбыз және тағы да басқа өнімдер. Дәрігерге келіп міндетті түрде жеуге болатын және болмайтын тағамдар тізімін алуға кеңес береміз, – дейді Зарина Каримова.

Аллерголог маман маусымдық аллергияны емдеуге болатынын айтты. Дәрігер қарауында болған науқасқа қыс мезгілінде арнайы ем жасалады екен. Ол не үшін?

– Маусымдық аллергияны болдыр-



мау мақсатында қыс мезгілінде ем-дом жұмыстарын жүргіземіз. Бұл шара антиген спецификалық терапия деп аталады. Емнің негізгі мақсаты – аллергенді тапқан соң оны аз мөлшерде енгізу арқылы адамның иммундық жүйесін сол аллергенге қарай қалыптастыру. Терапияны кемінде бес курс алған жөн, – дейді маман.

Аллергиядан құлантаза айыққысы келетіндермен қатар бұл дертке немқұрайлы қарайтындар да жоқ емес. Аллергологтар аллергияны емдемей жүрудің салдары да қиын екенін ескертеді. Өйткені ресми дереккөздерге сенсек, маусымдық аллергияның 40%-ы бронх демікпесіне алып келеді, яғни еңтікпеге дейін асқынып кетуі мүмкін.

Психосоматика не дейді?

Психологтар кез келген аурудың себебі адамның жанында, ойында, ішкі әлемінде деп жатады. Алғашқы кезде адамзат психосоматикаға аса мән бермегенімен, қазір көпшілік психологтармен келісе бастағандай. Тіпті кей практикаларда дәрігерлер мен психологтар бірлесіп жұмыс істеп жүр. Осы тұста біз де арнайы маманнан аллергияға не себеп болуы мүмкін екенін білдік.

– Бізге жүгінген жандарға медициналық тексеруден өтуді тапсырамыз. Өйткені ең алдымен аллергенді табуымыз керек. Кейбір адамдар медициналық себебі бар деп келсе, енді бірі жоқ деп жатады. Дәрігерлер мұндайда

психологтарға жібереді. Аллергияға келгенде психосоматика ұғымы өте кең, әрі терең екенін түсінуіміз шарт. Мәселен, адам бөгде адамнан да аллергия болуы мүмкін. Біз қанша бәрі жақсы деп күліп, өзгені алдап тұрғанымызбен, тәніміз бірден реакция береді, – дейді психолог Зарина Қаһарман.

Психолог мамандар егер адам ойын, сезімдерін ашық жеткізсе, аллергия да басылатынын айтады. Қатты күйзелісте жүрген жандар да аллергиямен ауруы мүмкін. Мұндайда адам өз ойына, тәніне демалыс беруі қажет. Зарина Қаһарман жұмысын бірінші орынға қоятындар да аллергияға жиі ұшырайтынын айтты.

– Жұмысбастылықтан шаршау мен қажып кетуге жету бір-ақ қадам. Сол үшін кез келген адам жұмысқа барғысы келмеген жағдайда, ойына, тәніне, демалыс беруді үйренуі қажет. Яғни мәжбүрлі түрде өзін қинамауға тиіс. Эмоционалдық зорығудың ең алғашқы сатысы жұмысын сүю, яғни өзін тек қана жұмысқа арнау болса, екінші сатысы сәйкесінше шаршау, бәрінен мезі болу, үшінші сатысында аллергияның нышандары пайда болуы, ал төртінші этапта адам қатты күйзеліске ұшырайды. Ешкімді көргісі келмейтін, ешкімді тыңдағысы келмейтін позицияға көшеді, – дейді Зарина Қаһарман.

Адам жаны қиналғанда, тәні де ауырады. Халық «Жаман ой – жаман ауру тудырады», – деп бекер айтпаса керек. Осы тұста аллергиядан зардап шегіп жүрген жандарға маман кеңесіне жүгінуді ұсынамыз. Өйткені бірінші байлық – денсаулық.

Қоғамдық тыңдау

«Шығыстүстімет» ЖШС Шығыс Қазақстан облысы, Шемонаиха ауданы, Камышинка а., Лазо көш., 23 мекенжайы бойынша орналасқан «Камышинка жалпы білім беретін орта мектеп-балабақша кешені» КММ ғимаратында экологиялық рұқсат алу үшін материалдарды талқылау бойынша ашық жиналыс түрінде қоғамдық тыңдаулар өткізілетіні туралы хабарлайды.

Қатысушыларды тіркеу жеке басын куәландыратын құжатты көрсеткен кезде жүргізіледі.

2024 жылдың 31 шілдесі күні сағат 9.00-де:

«Шығыстүстімет» ЖШС Артемьев кен орнының тау-кен жұмыстарының жоспары. Түзету»; «Шығыстүстімет» ЖШС Артемьев өндірістік кешені Артемьев шахтасы үшін атмосфераға ластаушы заттардың рұқсат етілген шығарындылары нормативтерінің (РШН) жобасы; «Шығыстүстімет» ЖШС Артемьев өндірістік кешені Артемьев шахтасы үшін ластаушы заттардың рұқсат етілген төгінділері нормативтерінің (РТН) жобасы; «Шығыстүстімет» ЖШС Артемьев өндірістік кешені Артемьев шахтасы үшін қалдықтарды басқару бағдарламасы (ҚББ); «Шығыстүстімет» ЖШС Артемьев өндірістік кешені Артемьев шахтасы үшін өндірістік экологиялық бақылау бағдарламасы; «Шығыстүстімет» ЖШС Артемьев өндірістік кешені Артемьев шахтасы үшін қоршаған ортаны қорғау жөніндегі іс-шаралар жоспары.

ЗООМ платформасындағы бейнеконференция арқылы тыңдауларға қатысу үшін келесі сілтеме бойынша өту қажет:

Zoom конференциясына қосылу

Негізгі қосылу:

<https://us05web.zoom.us/j/86300439366?pwd=swv8cckTBtdMqcg36hnYTVhNWZ3TGZl.1>.

Конференция идентификаторы: 863 0043 9366.

Қосылу коды: kGzk1d.

Қосымша қосылу:

<https://us05web.zoom.us/j/86475844701?pwd=YJq6APYGYXo3NFhia0zVLEmhJToMTdJ.1>.

Конференция идентификаторы: 864 7584 4701.

Қосылу коды: L7FiWu.

2024 жылдың 31 шілдесі күні сағат 10.00-де:

«Шығыстүстімет» ЖШС Артемьев өндірістік кешені Артемьев шахтасының аумағынан «Атаусыз» бұлақты бұру» жұмыс жобасы.

ЗООМ платформасындағы бейнеконференция арқылы тыңдауларға қатысу үшін келесі сілтеме бойынша өту қажет:

Zoom конференциясына қосылу

Негізгі қосылу:

<https://us05web.zoom.us/j/85373435579?pwd=1bpskrck1Hvc6xwxbbvZCfjnCQ6q4R.1>.

Конференция идентификаторы: 853 7343 5579.

Қосылу коды giDbk7.

Қосымша қосылу:

<https://us05web.zoom.us/j/83250369679?pwd=nwdGmGwgX6rixElIxxwUymjewSW6zLd.1>.

Конференция идентификаторы: 832 5036 9679.

Қосылу коды: Prr1D6.

Конференцияға қосылу мәселелері бойынша келесі телефондар арқылы хабарласуға болады: 8-708-697-2887; 8-777-152-9201.

Тапсырыс беруші: «Шығыстүстімет» ЖШС, БСН 140740012829, ҚР, Шығыс Қазақстан облысы, Өскемен қ., Протозанов көш., № 121 үй, телефон 8 (7232) 59-35-59 (ішкі 20441).

Жобаны әзірлеушілер:

* «Казгипроцветмет» ЖШС (тау-кен жұмыстарының жоспары), БСН 10740001996, Шығыс Қазақстан облысы, Өскемен қ., Шәкәрім даңғ., 156, тел: 8 (7232) 208-223; 208-303; 208-248.

* «Экоэксперт» ЖШС, (РШН, РТН, ҚББ, ӨЭБ), БСН 920540000504, мекенжайы: ҚР, Қарағанды облысы, Қарағанды қ., Қазыбек би ауданы, Лобода к-сі, 40 ғимарат, тел: 8 (7212) 42-56-17.

* «QAZZ Project» ЖШС, (жұмыс жобасы), БСН 030540013242, мекенжайы: ҚР, Шығыс Қазақстан облысы, Өскемен қ., Тоқтаров көш., 51, телефон: 8 (7232) 61-23-61; 8-777-988-8817.

Жергілікті атқарушы орган – «Шығыс Қазақстан облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ, эл. мекенжайы: priemnaya_upirpvko@akimvko.gov.kz , пошталық мекенжайы: Өскемен қ., К.Либкнехт көш., 19, тел: 8 (7232) 25-72-06.

Жоба бойынша құжаттама Бірыңғай экологиялық порталда: <http://www.ecoport.kz> және сілтеме бойынша

<https://www.gov.kz/memleket/entities/vko-tabigat/activities/3727?lang=ru&parentId=3726>

ЖАО сайтының «Қоғамдық тыңдаулар» бөлімінде жарияланған.

Жоспарланған қызмет туралы қосымша ақпаратты келесі мекенжайдан алуға болады:

Almira.Kurgambayeva@Kazminerals.com 8-708-697-2887, 8-777-152-9201;

Мүдделі жұртшылықтың ескертулері мен ұсыныстары мына мекенжайлар бойынша қабылданады: Almira.Kurgambayeva@Kazminerals.com, priemnaya_upirpvko@akimvko.gov.kz