

# SAĞLAM

# XƏBƏR

## RAMAZANDA SAĞLAM QIDALANMA

## Qida və tənəffüs ALLERGIYASI

MƏKTƏB YAŞI VƏ  
YENİYETMƏLİK  
DÖVRÜNDƏ QIDALANMA

## LEYKOSİTLƏR

## HEMOFİLİYA

## EPŞTEİN BAR VİRUSU

ZAMANINA  
QƏNAƏT ET...  
ONLAYN QEYDİYYATDAN KEÇ

YAŞIN  
QƏDƏR  
ENDİRİM



# DOĞUM GÜNÜ AYINIZDA ÖZÜNÜZƏ SAĞLAMLIQ HƏDİYYƏ EDİN!

Bütün Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin pasiyentləri onlara özəl hazırlanmış endirim kampaniyası çərçivəsində doğum günləri olan ayda həm laborator, həm də poliklinik müayinələrdən nə az, nə çox "Yaşları qədər endirim" faizi ilə keçə bilərlər.

Endirimlər sadəcə 1 gəlişə yox, pasiyentin doğum günü olan ay ərzində olan bütün gəlişlərinə şamil olunur.

Bu kampaniya loyallıq pasiyentlərimizin doğum gününə özəl hazırlandığı üçün onlara aksiya çərçivəsində bir çox güzəştlər edilir. Çünki əsas məqsədimiz pasiyentlərimizin profilaktika məqsədilə müayinələrdən keçərək doğum günləri olan ayda sağlamlıqlarının qayğısına qalmasıdır.

Endirim şərtləri haqqında ətraflı məlumat və öncədən qeydiyyat üçün **(012) 910** nömrəli Çağrı Mərkəzimizlə əlaqə saxlaya və ya rəsmi sosial media hesablarımızdan bizə yazma bilərsiniz.

#### QEYD:

1. "Yaşın qədər endirim" xaricə göndərilən analizlər, masaj və stomatoloji xidmətlər, Check-up paketlər, peyvəndlər və artıq endirimdə olan müayinələrdən başqa bütün müayinələrə aid edilir.
2. Bu kampaniya çərçivəsində COVID-19 analizlərinə 15% endirim edilir.

**YAŞINIZ  
QƏDƏR  
ENDİRİM!**



ƏTRAFI  
MƏLUMAT ÜÇÜN

f i y t saglamaile

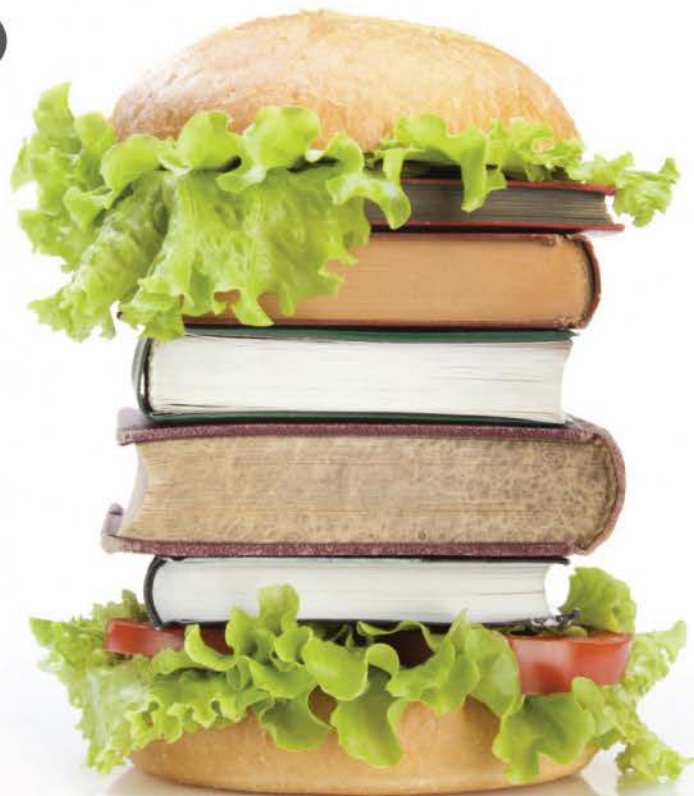
# MƏKTƏB YAŞI VƏ YENİYETMƏLİK DÖVRÜNDƏ

## QIDALANMA

Məktəb və yeniyetməlik dövrü uşağın ictimai həyata ilk dəfə şüurlu olaraq daxil olduğu döndür. Məktəbəqədərki dövrdə uşağın qidalanmasına əsas təsiri ailə göstərir, məktəb yaşında yeni həyat proqramı, sinif yoldaşları, reklamlar kimi xarici ünsürlər yemək seçiminə və qidalanma rejiminə öz mənfi təsirini göstərir. Səhər yeməyindən imtina, məktəbdə nəzarətsiz qidalanma, fast food (yağ, şəkər, duzdan zəngin qidalar), səhv tərtib edilmiş və elmi əsası olmayan pəhriz rejimləri, vegeterian qidalanma, sosial-ekonomik vəziyyəti zəif olan ailələrdə birtərəfli və qeyri düzgün qidalanma uşaqlarda qidalanma problemlərinin başlıca səbəblərindəndir.

Böyümə və inkişafın effektiv davam etməsi üçün uşaqların yüksək enerjiyə ehtiyacı var. İdmanla məşğul olan və fiziki aktiv olan uşaqlarda bu ehtiyac daha da yüksəkdir. Sağlam qidalanmanı təmin etmək üçün müxtəlif zülal mənşəli məhsullar, az yağlı süd məhsulları, meyvə və tərəvəzlərdən bol miqdarda istifadə etmək lazımdır. Zülallar əzələ inkişafı və hüceyrələrin bərpası üçün çox vacibdir. Yeniyetmələrdə zülal ehtiyacı gündəlik 45-60 qramdır. Bu miqdarı əsasən ət, toyuq, yumurta, süd məhsulları, soya, taxıl məhsulları, qozkimiylərdən əldə etmək olar.

Karbohidratlar ən önəmli enerji mənbəyidir. Çörək və kartof başda olmaqla, meyvə və tərəvəz məhsulları, bütün taxıllı bitkilər zəngin karbohidrat qaynağıdır. Gündəlik enerjinin 50-60%-i karbohidratlar vasitəsilə təmin edilməlidir. Normal inkişaf üçün ən əhəmiyyətli qida komponentlərindən biri də yağlardır. Yağlar gündəlik kalorinin 30%-ini təşkil etməlidir. Fast food qidalarda istifadə olunan yanmış yağlar, hazır şirniyyatlarda istifadə olunan hidrolizə olmuş yağların insan orqanizminə heç bir xeyri yoxdur. Minerallardan kalsium sümük inkişafı üçün olduqca əhəmiyyətlidir. Sümük kütləsinin 45%-i yeniyetməlik dövründə formalaşdığına görə gündəlik 1200 mq kalsium qəbul



edilməlidir. Bu miqdarı əldə etmək üçün gündə 3-4 dəfə kalsiumla zəngin qidalarla qidalanmaq lazımdır (süd və süd məhsulları, taxıl bitkiləri və s.). Dəmir isə bu yaşlarda qida rasionunda ön planda düşünülməsi vacib olan digər bir elementdir. Qan, əzələ əmələ gəlməsində və ümumiyyətlə intensiv inkişaf edən bədənin hər bir tərəfinə oksigenin çatdırılmasında əvəzedilməz rolunu oynayan bu elementə gündəlik ehtiyac 12-15 mg-dir. Ət və ət məhsulları, qaraciyər, yaşıl tərəvəz, paxlalı bitkilər əsas dəmir qaynaqlarıdır. Uşaqların böyüməsində əvəzedilməz rolunu oynayan vitaminlər də qida rasionunda nəzərə alınmalı və vitaminlərlə zəngin olan dəniz məhsulları, meyvə, tərəvəz, taxıl bitkiləri həm də bu vacib qida elementlərini təmin etmək məqsədi ilə qida rasionunda düşünülməlidir.

Qidalanmaya nəinki körpə yaşlarda, məktəb yaş, yeniyetmə və ümumiyyətlə həyatın hər dövründə diqqət etməliyik. Qeyd edildiyi kimi tərkibində hər növ qida ilə zəngin olan gündəlik menyu ilə birlikdə mütəmadi fiziki məşğuliyyət uşaqların sağlam böyümə və inkişafının sığortası olacaqdır.

**Azad Əkbərzadə**

Uşaq endokrinoloqu





# COVID-19

Həm uçuşlar, həm də özünüzdə COVID-19 xəstəliyinin simptomlarını hiss edən zaman COVID-19-la bağlı testlərdən keçmək üçün Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin laboratoriyasına müraciət edə bilərsiniz.

Nəzərinizə çatdıraq ki, Sağlam Ailə laboratoriyasının uçuşlar üçün COVID-19 test nəticələri Azərbaycandan uçuşlar icra edən bütün aviadaşıyıcıların uçuşu hər bir istiqamətdə keçərlidir.

Müayinəyə yaxınlaşmadan öncə COVID-19 testləri haqqında ətraflı məlumat üçün **(012 910)** nömrəsi ilə əlaqə saxlaya və ya **(055) 220 09 10** WhatsApp nömrəmizə yazı bilərsiniz.

“Koronavirus (COVID-19) pandemiyası dövründə Azərbaycan Respublikasında uçuşların və hava nəqliyyatı ilə səfərin daşımalarının təşkili üzrə müvəqqəti Qaydalar” təsdiq edilmişdir. Qaydalara əsasən, uçuşa hazırlaşan səfərlilər uçuşdan əvvəl mütləq qaydada koronavirus infeksiyası (COVID-19) testindən keçməlidirlər. Uçuşdan əvvəl COVID-19 testindən keçən və nəticəsi neqativ olan səfərlilər bu barədə arayışı təqdim etməklə uçuşa buraxılırlar.

**Uçuşlar üçün COVID-19 testi ilə bağlı öncədən qeydiyyat üçün tələb olunan sənədlər:**

- Şəxsiyyət vəsiqəsi
- Bilet nömrəsi
- Ümumvətəndaş pasportu

**(055) 220 09 10** nömrəsinə göndərərək onlayn qeydiyyatdan keçən zaman öncədən Sizin üçün təyin olunmuş saatda müvafiq mərkəzimizə yaxınlaşacaq və qeydiyyat üçün növbə gözləmədən müayinədən keçəcəksiniz.

Qeydiyyatdan keçən zaman uçuşunuz ölkədən asılı olaraq nəticələrinizin ingilis və ya rus dilində arayış şəklində hazırlanmasını istək etmək mümkündür.

Test nəticələrinizi mərkəzimizə yaxınlaşmadan [travel.its.gov.az](http://travel.its.gov.az) saytında müvafiq məlumatlarınızı qeyd edərək əldə edə bilərsiniz.

**Koronavirus (COVID-19) infeksiyasından qorunmaq üçün Ümumdünya Sağlamlıq Təşkilatının aşağıda qeyd edilən təlimatlarına riayət etmək tövsiyə olunur:**

- Əllərinizi sabun və ya spirt tərkibli antiseptik vasitələrlə tez-tez yuyun.
- Çirkli əllərlə gözlərinizə, burnunuza və ağızınıza toxunmayın.
- Öskürəkən və ya asqırarkən ağızınızı bükülmüş dirsək və ya salfetlə tutun, daha sonra isə həmin salfeti bağlı zibil qutusuna ataraq əllərinizi yuyun.
- Soyuqdəymə və ya qripəbənzər simptomları olan şəxslərlə yaxın təmasda olmayın.
- Hərərətiniz və ya öskürəyiniz olarsa, yaxud tənəffüs zamanı çətinlik çəkərsinizsə, mütləq həkimə müraciət edin.

**COVID-19**  
**PZR TESTİ**

~~95~~ **59**

**\*Endirimli qiymət yalnız "Ultralab" mərkəzlərində keçərlidir.**

UÇUŞLAR ÜÇÜN

COVID-19 TESTİ

+99455 2200 910

# EPŞTEİN BAR VİRUSU



Epştein bar virusu və ya Herpes 4 insanlar arasında ən çox yayılmış infeksiyalar arasındadır. Bəzi yerlərdə bu virus öpücük virusu adlanır ki, bunun da səbəbi yoluxma yollarından birinin olmasıdır. Bəzən insanlar adını bilməsə də, bu virus ilə yoluxurlar hətta bəzi hallarda virusun heç bir əlaməti olmadan daşıyıcısı ola bilərlər.

## ƏLAMƏTLƏRİ

Virus bədənə daxil olduqdan sonra simptomların görünməsi arasında 4-8 həftəlik bir müddət ola bilər. Xəstəliyin törədici virusun orqanizmə daxil olması ilə simptomların müşahidə olunmağa başlaması arasındakı bu müddətə inkubasiya dövrü adlanır. Xəstəlik yeniyetmələrdə və böyüklərdə, 35-50% hallarda inkubasiya dövründən sonra müəyyən simptomlara səbəb olur. Uşaqlarda adətən heç bir əlamət göstərmir. EBV-yə yoluxmuş uşaqların yalnız 10%-də əlamətlərin olması düşünülür. Uşaq yaşlarında bir çox insanın virusa yoluxması və immuniterin qazanılması nəticəsində böyüdükcə də xəstəlik əlamətlərinə az rast gəlinir. Ən çox yoluxuculuq 15-24 yaş qrupunda baş verir. Əlamətlər adətən bir aydan iki aya qədər davam edir və ilkin simptomlara aşağıdakılar aiddir:

- Ümumi halsızlıq və əhvalın olmaması
- Yorğunluq
- Zəiflik
- Anoreksiya
- Titrəmə

Bu ilkin simptomlar daha çox şikayətlərin başlamasından sonra bir gündən üç günə qədər davam edə bilər. Xəstəliyin sonrakı mərhələlərində;

- Davamlı hərarət
- Boğazda ağrı və qızartı
- Badamciqlarda şişlik
- Qolaltı və boyundakı limfa düyünlərində şişkinlik
- Baş ağrısı
- Gecə tərləməsi kimi əlamətlər görünür.

Bəzi xəstələrdə badamciqlar ağrımtıl bir qişa ilə örtülür. EBV xəstəliyi bəzən dalaqda və ya qaraciyərdə şişkinlik ilə daha şiddətli bir şəkil ilə özünü göstərə bilər. Qaraciyərin böyüməsi hepatit (qaraciyərin iltihabı) səbəbindən baş verir. Bu vəziyyətdə qaraciyər funksional testlərində normadan kənara çıxmalar aşkar edilə bilər. Bəzi xəstələrin bədənində qızılca səpgisi ilə eyni görünüşə malik ləkəli səpgilər olur. Erkən dövrdə, o cümlədən xəstəliyin ilk bir neçə günü, hər iki yuxarı göz qapağında müvəqqəti şişkinlik (ödem) olması mümkündür.

Nadir hallarda ölümcül olan xəstəliyi qrip kimi digər çox rast gəlinən viruslardan ayırmaq çətindir. Bir və ya iki həftəlik istirahətdən, kifayət qədər maye qəbulundan və sağlam qidalanmadan sonra simptomlar azalmazsa, mütləq həkimə müraciət edilməlidir.

## YOLUXMASI

Virus ağız suyunda olur, beləliklə yoluxmuş biri sizi öpdüyü zaman virusa yoluxa bilərsiniz. Eyni zamanda yoluxmuş birinin su qabından və ya diş fırçasında istifadə ilə də virusa yoluxmaq mümkündür. Virus eyni zamanda sperma və qanda da olduğundan cinsi yolla, qan köçürmə və ya orqan transplantasiyası ilə də yoluxması mümkündür.

Virusu yoluxdurmaq üçün mütləq xəstə olmağınıza ehtiyac yoxdur. Sağaldıqdan bir müddət sonra da EBV orqanizmdə qalır. Aylar hətta illər sonra virus yenidən aktivləşə və sizi yoluxdurucu edə bilər.

Diaqnozu üçün mütləq həkimə müraciət etmək lazımdır. Belə ki, həkim müayinəsi zamanı adətən dalağın böyüməsi, qaraciyərin şişməsi, badamciqlarda çökəklərin olmasına rast gəlinir.

Əsas diaqnoz isə qan analizləri ilə mümkündür. EBV qanda PCR üsulu ilə və ya əksicisimlərinin tapılması ilə aşkarlana bilər.



# SƏN DƏ

# SAĞLAM AİLƏMİZİN

# ÜZVÜ OLA BİLƏRSƏN!

Hər bir müəssisənin uğurlu fəaliyyəti onun kadr potensialından asılıdır. Öz işinin peşəkəri olan əməkdaşlardan ibarət kollektivimiz işini mükəmməl şəkildə icra etməyə qadir təcrübəli mütəxəssislərdir.

Əməkdaşlarımız pasiyentlərə qayğı göstərilməsi, peşəkərliq, bilik və bacarıqların inkişafı üçün çalışmaq, etika normalarına ciddi riayət edilməsi kimi prinsipləri daima özünə rəhbər tutur.

Tibb sahəsində qazanılan uğurlarda kiçik də olsa rola sahib olmağımız bizim üçün böyük şərəfdir. Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi olaraq, qazandıığımız bütün uğurlarda rolu olan peşəkər komandamıza təşəkkür edirik.

QR kodu skan edərək Sağlam Ailə Tibb Mərkəzindəki aktiv vakansiyalarla tanış ola bilərsiniz.



# HEMOFİLİYA

Hemofiliya genetik keçən irsi qan xəstəliyidir. Qanın laxtalanması orqanizmdə bir neçə faktorun təsirindən asılıdır. Hemofiliya, faktor VIII və ya IX-un olmaması və ya miqdarının az olması nəticəsində yaranan xəstəlikdir.

Hemofiliyası olan insanlarda qan düzgün laxtalanmır. Bunun nəticəsində hətta kiçik kəsilmələrdə və ya yaralanmalarda həddindən artıq qanaxmalara rast gəlinir. Bundan əlavə, aşağıdakı ağrılaşmalar olur:

- Gözlənilməz qanaxmalar
- Daxili qanaxmalar
- Daxilinə qanaxma səbəbindən oynaqlarda ağrı və şişkinlik

## HEMOFİLİYANIN 3 FORMASI VAR:

**Hemofiliya A.** Tip A, hemofiliyanın ən çox yayılmış növüdür. VIII faktorun çatışmazlığı bu növ hemofiliyanın yaranmasına səbəb olur.

**Hemofiliya B.** Bu tip hemofiliya IX laxtalanma faktorunun olmaması və ya ciddi şəkildə çatışmazlığı səbəbindən baş verir.

**Hemofiliya C.** "XI faktor çatışmazlığı" kimi tanınan Hemofiliya C, ilk dəfə 1953-cü ildə dişlərin çıxarılmasından sonra şiddətli qanaxması olan insanlarda aşkar edilmiş hemofiliyanın nadir formasıdır.

## ANADANGƏLMƏ HEMOFİLİYA

Hemofiliya xəstələrinin əksəriyyəti, üç nəfərdən ikisi anadangəlmə olur. Yəni, xəstəlik valideynlərin birindən və ya hər ikisindən keçir.

Hemofiliyanın ən çox yayılmış növlərində xəstəliyi yaradan gen X xromosomunda yerləşir. Hər bir insanın hər bir valideyndən biri olmaqla iki cinsi

xromosomu var. Qadınlar anadan X xromosomunu, atadan isə X xromosomunu alırlar. Kişilər anadan X xromosomunu, atadan isə Y xromosomunu alırlar.

Bu o deməkdir ki, hemofiliya demək olar ki, həmişə oğlanlarda yaranır və ananın genlərindən biri vasitəsilə anadan oğula keçir. Qüsurlu geni olan qadınların əksəriyyəti hemofiliya əlamətləri və ya simptomları olmayan daşıyıcılardır. Lakin bəzi daşıyıcılarda laxtalanma faktorları orta dərəcədə azaldıqda qanaxma əlamətləri ola bilər.

## QAZANILMIŞ HEMOFİLİYA

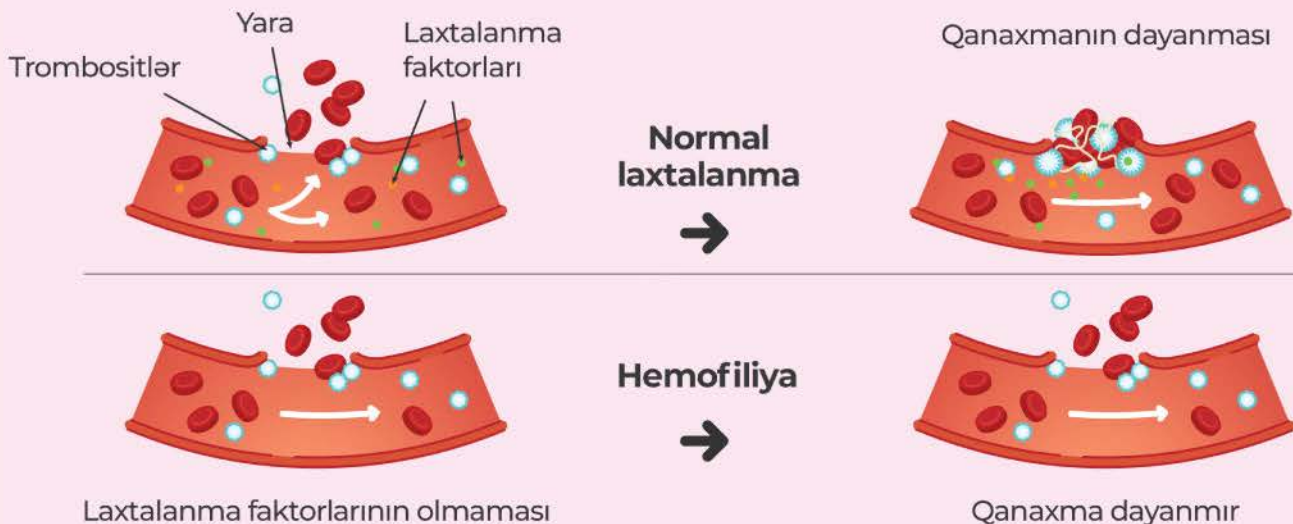
Anadangəlmə hemofiliyadan fərqli olaraq, ailədə heç kimdə hemofiliya olmamasına baxmayaraq sonradan hemofiliya yarana bilər. Buna səbəb autoimmun xəstəliklər olur. Belə ki, immun sistemimiz laxtalanma faktorlarına (əsasən VIII faktor) qarşı əksicisimlər hazırlayır və onların məhvinə səbəb olur. Nəticədə laxtalanma faktorlarının çatışmazlığı nəticəsində hemofiliya yaranır.

Hemofiliya əlamətləri yüngüldən-ağıra doğru dəyişə bilər. Belə ki, yüngül gedişli hemofiliyada hər hansı zədələnmə olmadan hemofiliya olduğu bilinmir.

Ümumi olaraq nəzər yetirdikdə hemofiliyanın aşağıdakı əlamətləri var:

- Oynaqdaxili qanaxma
- Dərinin tez göyerməsi, dəridə qanaxma
- Əzələ və yumşaq toxumalarda qanaxma
- Nəcisdə və ya sidikdə qan
- Tez-tez, çətin dayandırılan burun qanaxmaları
- Diş ətində və ya ağızda qanaxma

Hemofiliya diaqnozu həkim tərəfindən təyin edilən qan analizləri vasitəsi ilə qoyula bilər.





# EVİNİZDƏ MÜAYİNƏ ÜÇÜN BİR ZƏNG YETƏR!

- Yataq xəstəniiz var?
- Körpə uşaqla evdən çıxma bilmirsiniz?
- İşlərinizin çoxluğundan sağlamlığınıza ayırmaq üçün zamanınız qalmır?
- Ailə üzvlərinizi müayinəyə aparmaq üçün razı salmaq mümkün deyil?

Bu və ya digər səbəblərdən müayinə üçün mərkəzlərimizə yaxınlaşa bilmirsinizsə, ilin 365 günü, günün 24 saati Tibbi briqadamızı Sizə uyğun ünvana çağırma bilərsiniz.

012 910

**BUNUN  
ÜÇÜN:**

(012) 910 / (012) 440 13 00

nömrəli Çağrı Mərkəzimizlə əlaqə saxlayaraq və ya (055) 4000 910

nömrəli Whatsapp nömrəmizə yazaraq "Evinizdə müayinə" xidməti üçün müraciət edə bilərsiniz. Daha sonra Sizə uyğun gün və saatda briqadamız istədiyiniz ünvana yaxınlaşacaq. Müayinə nəticələriniz hazır olan zaman isə Siz evdən çıxmada nəticolərinizi qeyd etdiyiniz e-mail vasitəsilə əldə edəcəksiniz.





# QIDA VƏ TƏNƏFFÜS

## ALLERGIYASI

### Allergiya nədir?

Allergiya orqanizminizdə olan əksicimlərin, başqalar üçün zərərsiz olan antigenlərə qarşı reaksiya göstərməsidir. Bu reaksiyalar fərdi xüsusiyyətlərdən asılı olaraq dəyişir. Bəzi insanlarda zəif hiss olunsada, digərlərində ağır allergik reaksiyalar baş verə bilər. Allergiyalar adətən bəzi qidalara, tənəffüs edərkən qəbul etdiyimiz tozlara qarşı yarana bilər. Bunlara misal olaraq çiçək tozcuqlarını, heyvan epitellərini göstərə bilərik.

### Allergiya əlamətləri nələrdir?

Əgər sizin havada olan heyvan kəpəkləri, bitki tozcuqları kimi antigenlərə qarşı allergiyanız varsa, bu zaman allergik rinit adlanan bir vəziyyət meydana gəlir. Bu zaman ortaya çıxan əlamətlər:

- Baş ağrısı
- Gözlərin sulanması və qaşınması
- Burun tıxanıqlığı, tez-tez asqırma və ya burun axması
- Nəfəs darlığı, xırıltılı tənəffüs və ya xroniki öskürək
- Boğaz ağrısı

Qida allergiyası əlamətləri adətən qida qəbulundan sonra 30 dəqiqə ərzində baş verir, lakin bu müddət uzana da bilər. Qida allergiyası olan insanlarda aşağıdakı əlamətlər hiss edilir:

- Səpkilər, üzün, dodaqların və ya dilin şişməsi, qaşınma kimi dəri əlamətləri
- Öskürək, xırıltılı tənəffüs, nəfəs darlığı, sinə və ya boğazda sıxılma kimi əlamətləri
- Ürəkbulanma və qusma, qarın ağrısı və tutmalar, ishal kimi mədə-bağırsaqla bağlı əlamətləri
- Solğun dəri, zəif nəbz, başgicəllənmə kimi ürək-damar sistemi əlamətləri

Mövsümi allergiyaların ən çox yayıldığı vaxt yaz aylarıdır. Bu, mövsümi allergiyası olan insanlar üçün ən çətin dövrüdür, çünki ağac polenləri, otlar və çiçək tozcuqları havaya qarışır, küləklə hərəkət edirlər. Qida və tənəffüs allergiyaları analizində qanda olan spesifik İgE (İmmunoglobulin E) təyin edilir.

İmmunoglobulin E (İgE) allergik reaksiyalarla əlaqəli bir zülaldır və normalda qanda çox az miqdarda olur. Bədənin immun sisteminin (əksicim) tərkib hissəsi kimi İgE yad maddələrə qarşı müdafiə funksiyasını yerinə yetirir. Allergiyaya meyilli bir insan ilk dəfə bir allergenə (qida, ot və ya heyvan tükü) məruz qaldıqda, həmin şəxs bu allergenə qarşı həssaslaşır. Bədən potensial allergeni yad cisim kimi aşkar etdikdə, qan dövranınızdakı mast hüceyrələrinə və bazofillərə bağlanan xüsusi bir İgE əksicim istehsal edir. Mast hüceyrələri bütün bədən toxumalarında olsa da, dəridə, tənəffüs sistemində və mədə-bağırsaq traktında daha çox olur. Sonrakı məruz qalmalarda, bu bağlı İgE əksicimləri allergeni tanıyır, mast hüceyrələri və bazofil hüceyrələrinin histamin, eyni zamanda kimyəvi maddələrin ifrazına səbəb olur və bu allergenlə təmas yerində başlayan allergik reaksiyaya gətirib çıxarır.

Müəyyən bir allergenə qarşı allergiyanın olub-olmamasını yoxlamaq üçün isə spesifik İgE analizi istifadə olunur.





# VISA KART SAHİBİ OLAN BÜTÜN XANIMLARA YAŞIN QƏDƏR ENDİRİM!

*Yalnız 1 gün, 8 mart tarixində*

Visa kart sahibləri Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin bütün filiallarında Visa kartla ödəniş edən zaman;

- il ərzində 1 dəfə ödənişsiz Qanın kliniki analizi,
- ödəniləcək məbləğə 7% endirim,
- Doğulduğu ay ərzində "Yaşı qədər endirim",
- 100AZN+ ödəniş etdikdə isə əlavə 5% loyallıq proqramı bonusu qazanırlar.

Əlavə olaraq, Premium Visa Platinum, Visa Signature və Visa Infinite kart sahibləri Sağlam Ailə və Ultralab şəbəkəsində müəyyən sayda ödənişsiz COVID-19 testindən keçə bilirlər.

## Bunun üçün;

Whatsapp, Telegram və ya Viber tətbiqləri üzərindən Visa Chatbot Concierge xidmətinə müraciət etmək mütləqdir, çünki bu üstünlük yalnız bu xidmət istifadəçiləri üçün keçərlidir.

Visa Chatbot Concierge tərəfindən qeydiyyatdan alınan kart sahibinə xüsusi qeydiyyat kodu təqdim olunur və pasiyent həmin kod vasitəsilə bu üstünlükdən faydalana bilər.

Ödənişsiz test sayı kartın növündən asılı olaraq dəyişir.

## Visa Chatbot Concierge təsdiqi ilə

- Visa Platinum kart sahibləri ildə 2 dəfə;
- Visa Signature kart sahibləri ildə 4 dəfə;
- Visa Infinite kart sahibləri ildə 10 dəfə ödənişsiz COVID-19 PCR testindən keçə bilər.



# VISA

Ətraflı məlumat: [visa.com.az](https://visa.com.az)



# İMMUN SİSTEMİMİZ

İmmun sistem hüceyrələr, orqanlar və zülallardan ibarət böyük bir şəbəkədir. Sistemin əsas funksiyası bədəni zərərli mikroorqanizmlərdən və toksinlərdən qorumaqdır.

İmmunitet sistemi optimal şəkildə işlədikdə, orqanizmi bir çox zərərli amillərdən qoruyur. Lakin zəifləmiş immunitetə malik olmaq yaların gec sağlması, soyuqdəymə və digər infeksiyalara yoluxma riskini artırır.

**Bəs immun sistemini necə gücləndirək? Ümumiyyətlə, bu mümkündür ya yox? Qidalanmamızda edəcəyimiz dəyişikliklərin buna təsiri varmı? Həyat tərzimizdə hansı dəyişiklikləri etməliyik?**

İlk öncə onu qeyd etmək lazımdır ki, bütün sistemlər kimi immun sistemin də qidalanmaya ehtiyacı var. Müəyyən araşdırmalar göstərmişdir ki, qidalanma baxımından zəif olan yerlərdə insanların yoluxucu xəstəliklərlə xəstələnməsinə daha çox rast gəlinir. İmmun sistemin işləməsində bəzi mikroelementlərin rolunun olduğu düşünülür. Bunlara sink, selen, dəmir, mis, fol turşusu və A, B6, C və E vitaminlərini misal göstərə bilərik. Gündəlik qidalanmamızda bu vitaminlərlə zəngin qidalanmaya diqqət etməliyik. Xüsusilə vurğulamaq lazımdır ki, yaş artdıqca insanların immun sistemində zəifləmələr, respirator xəstəlikləri ağır keçirmə kimi hallar daha çox müşahidə olunur. Buna görə də, yaşlı insanlar qidalanmasında vitaminlərlə zəngin, balanslaşdırılmış pəhrizə diqqət etməlidirlər. Bundan əlavə olaraq, mikroelement çatışmazlığı olan insanlar həkim məsləhəti ilə qida əlavələrindən istifadə edə bilər. Nəzərə almaq lazımdır ki, tək bir vitamini yüksək dozada istifadə etmək olmaz. Daha çox vitamin daha yaxşı demək deyil.

## İMMUN SİSTEMİNİ GÜCLƏNDİRMƏYİN SAĞLAM YOLLARI

Bədənimizin bütün sistemləri, immun sistem də daxil olmaqla ətraf mühit amillərindən nə qədər az

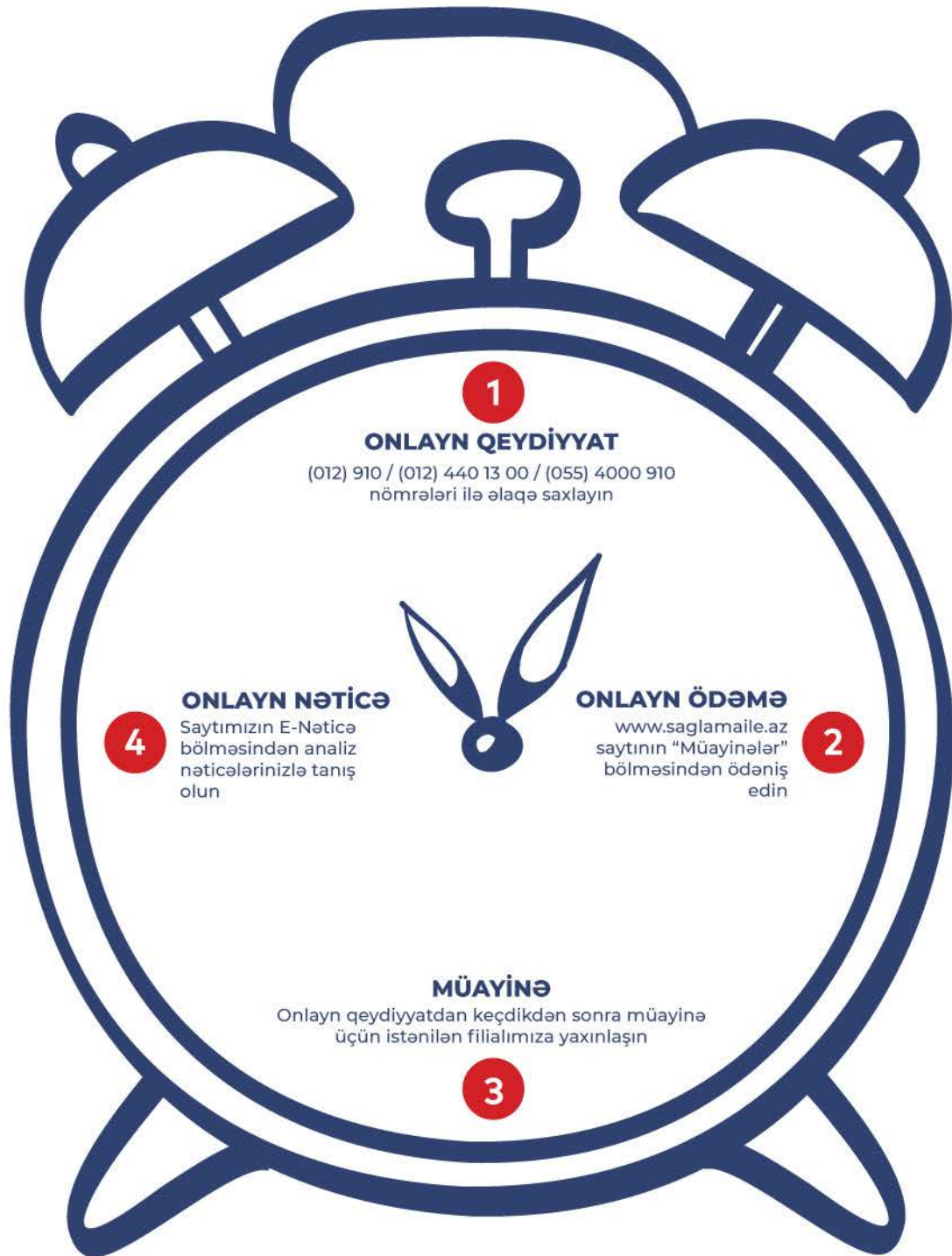
təsirlənərsə, o qədər yaxşı işləyir. Düzgün həyat tərzinə riayət etməklə onun daha yaxşı çalışmasına nail olmaq mümkündür.

Bunlar:

- Siqaret və spirtli içkilər qəbul etməyin.
- Qidalanmanızda meyvə və tərəvəzlərə üstünlük verin.
- Çəkinizə nəzarət edin. İdeal boy-çəki indeksinə yaxın olmağa çalışın.
- Müntəzəm olaraq idman edin. Buna günlük olaraq qaçmaq və ya yerimək də daxildir.
- Kifayət qədər yatın. Ehtiyacınız olandan az və həddindən çox yatmayın.
- Əllərinizi tez-tez yuyun.
- Ətli yeməklərdə ətin yaxşı bişməsinə diqqət edin.
- Stressdən uzaq olun. İmmun sisteminin ən böyük düşmənlərindən biri də stressdir.
- Peyvəndlərinizi vurdurun. Peyvəndlər infeksiya orqanizmə daxil olmadan immunitet sistemini ona qarşı hazırlayır.



# ZAMANINA QƏNAƏT ET ONLAYN QEYDİYYATDAN KEÇ



1

## ONLAYN QEYDİYYAT

(012) 910 / (012) 440 13 00 / (055) 4000 910  
nömrələri ilə əlaqə saxlayın

4

## ONLAYN NƏTİCƏ

Saytımızın E-Nəticə  
bölməsindən analiz  
nəticələrinizlə tanış  
olun

2

## ONLAYN ÖDƏMƏ

[www.saglamaile.az](http://www.saglamaile.az)  
saytının "Müayinələr"  
bölməsindən ödəniş  
edin

3

## MÜAYİNƏ

Onlayn qeydiyyatdan keçdikdən sonra müayinə  
üçün istənilən filialımıza yaxınlaşın

**VIDEOYA  
KEÇİD ÜÇÜN**





# RAMAZANDA SAĞLAM QİDALANMA



Ramazan ayında qidalanmanıza formanıza hər zamankından daha çox diqqət etməlisiniz. Uzun müddətli aclıq sonrasında normadan artıq qida qəbulu, orqanizmin susuzlaşması, hərəkətin azalması sağlamlıq problemlərinə səbəb ola bilər. Bu səbəbdən, yarana biləcək risklərin qarşısını almaq və Ramazan ayını daha rahat keçirmək üçün qidalanmamızda müəyyən qaydalara riayət etmək lazımdır.

Ramazan ayı ərzində imsak etməyə mütləq diqqət edin. Orqanizmin susuzlaşması səbəbindən iftarla imsak arasında maye qəbulunu mümkün qədər artırmağa diqqət göstərin. Günlük su normasının 2 tL olmasını nəzərə alaraq bu miqdarı Ramazan ayında da sabit olaraq saxlamağa çalışın.

İftar vaxtına yaxın qanda şəkərin azalması səbəbindən iftarda çox qidalanma istəyi yaranır ki bu da sağlamlıq üçün çox zərərli. Bunun üçün iftara başlarkən yağsız, az kalorili, qızardılmış qidalar əvəzinə daha yüngül qidalara üstünlük verin. Əlavə olaraq yeməyi tez-tez, az çeynəyib yemək də mədə-bağırsağ sistemini üçün çox zərərli. Doyma hissənin 15-20 dəqiqə sonra yarandığını nəzərə alaraq yeməkləri çox çeynəyərək, daha yavaş yeməyə diqqət edin. Qlikemik indeksi aşağı olan qidalara üstünlük verin. Bununla da qanda şəkərin miqdarı az-az qalxacaq.

## Oruc tutarkən qida rasionuna əsasən hansı qidalar daxil edilməlidir?

- İmsakda süd, qatıq, az duzlu pendir, tam taxıllı çörək, salat kimi yüngül qidalar qəbul edin.
- İmsakda bol meyvə yeyin. Aparılan araşdırmalara görə triptofan amin turşuları yüksək olan qidalar toxluq hissi bəxş edir. Banan, avokado, yulaf və süd triptofanla zəngin qidalar qrupuna aiddir.
- Zülalla zəngin yumurta imsakda qəbul edilməli

qidalardan biridir. Qan şəkərində olan dalğalanmaların qarşısını alaraq gün ərzində daha tox qalmanıza səbəb olacaq.

- İftara pendir, pomidor, sup kimi yüngül qidalarla başlayıb, 10-15 dəqiqə sonra az yağlı ət yeməkləri, tərəvəz və ya salatla davam edə bilərsiniz. Qan şəkərinizi tez yüksəldən çörək, düyü, qızarmış kartof kimi qidaların əvəzinə bulqur, kəpəkli çörək üstün tutulmalıdır.
- Yeməklərdə lif tərkibi yüksək qidalar (quru paxlalılar, lobya, mərcimək, noxud, tərəvəz və salat) üstünlük təşkil etməlidir.
- İftarda həddindən artıq şərbətli, yağlı şirniyyatların əvəzinə südlü və ya meyvəli şirniyyatlara üstünlük verin.
- Suya əlavə olaraq kofeinli içkilər deyil, süd, ayran, təzə sıxılmış meyvə -tərəvəz şirələri, itburnu kimi bitki çayları içə bilərsiniz.
- Təzə və quru meyvələr qəbul edin. Badam, qoz kimi quru meyvələr orqanizmin ehtiyacları baxımından çox faydalıdır.
- İftardan 1-2 saat sonra qısa məsafəli gəzintiyə çıxın. Bu həzminizin yaxşılaşmasına kömək edəcək.





# TRIXOSKOPIYA MÜAYİNƏSİ

Kişi və ya qadın olmağından asılı olmayaraq saçlar hər birimiz üçün vacib faktordur. Saçlarımızın daim sağlam, möhkəm, parıltılı olması önəmli məsələlərdəndir. Müasir dövrümüzdə baş dərisi və saç xəstəliklərinin diaqnostikası TRIXOSKOPIYA müayinəsi olmadan təsəvvür edilmir.

**Trixoskopiya** - ağrısız və tamamilə qeyri-invaziv müayinə üsuludur. Trixoskop adlanan optik cihaz və xüsusi kompüter proqramı əsasında, həkim dermatoloq-trixoloq tərəfindən həyata keçirilir. İlk öncə həkim şikayətləri dinləyir, ümumi sağlq vəziyyəti, iris və genetik vəziyyəti, pis vərdişlərin, peşə zərərlərinin olub-olmamasını dinləyərək birbaşa trixoskopiya müayinəsinə keçir. Bu müayinə zamanı baş dərisi strukturu, tipi (yağlı-seboreik, quru-atopik olması), iltihab əlamətləri, damar strukturu, baş dərisində olan

xəstəliklər (psoriaz, seboreyalı dermatit, müxtəlif növ göbələk xəstəlikləri və s.), piy vəzilərinin aktivlik dərəcəsi, tüklərin strukturu, hər sm<sup>2</sup>-də tüklərin miqdarı, qalınlığı, kutikul zədələnməsi, qırılma və tökülmə dərəcəsi, ocaqlı, androgenetik alopesiyaların və digər tökülməyə bağlı xəstəliklərin diaqnostikası, eyni zamanda bütün alınan məlumatların fotoarxivlənməsi aparılır.

**Müayinəyə hazırlıq:** Bu zaman birbaşa müayinədən öncə kosmetoloji prosedurlar (piling, mezoterapiya, saç boyanması, lak, gellərin) məsləhət görülmür. Trixoskopiya müayinəsinin əks göstərişləri yoxdur. Müayinənin hər 4-6-12 aydan bir aparılması tövsiyə olunur.

**Aygün Mustafayeva**

Həkim-dermatoveneroloq



Trixoskopiya müayinəsinə öncədən yazılmaq üçün:

(012) 910 / (012) 440 13 00



# LEYKOSİTLƏR

## Leykosit nədir?

Leykositlər insanlar arasında “ağ qan” deyə bilinən orqanizmi mikroblardan və zərərli toksinlərdən qoruyan immun sistemimizin mübarizə aparan hüceyrələridir.

## AĞ QAN HÜCEYRƏLƏRİ 5 NÖVƏ AYRILIR:

**1. Neytrofillər:** Ağ qan hüceyrələrinin 55-70% -ni təşkil edən neytrofillər (NEU), bədənə daxil olan xarici orqanizmlərə ilk reaksiya verən ağ qan növüdür. İmmun sistemin əsas hissəsini təşkil edən neytrofillər bakteriya və göbələkləri məhv etmək üçün kimyəvi fermentlər ifraz edərək onların lizisini həyata keçirir.

**2. Limfositlər:** Sümük iliği tərəfindən istehsal olunan limfositlər (LYM) limfa toxumasında və sümük iliğinde olur. İstehsal olunduğu yerdə qalan limfositlərə B hüceyrələri deyilir. Çox hissəsi sinə nayihəsində timus adlanan limfa düyününə gedir və T hüceyrələrinə çevrilir. Bədənə digər orqanizmlər düşdükdə immun sistem hüceyrələrini stimullaşdırmaq üçün linfoxin ifraz edir və bu hüceyrələrin kənar orqanizmlərə hücum etməsinə imkan yaradır.

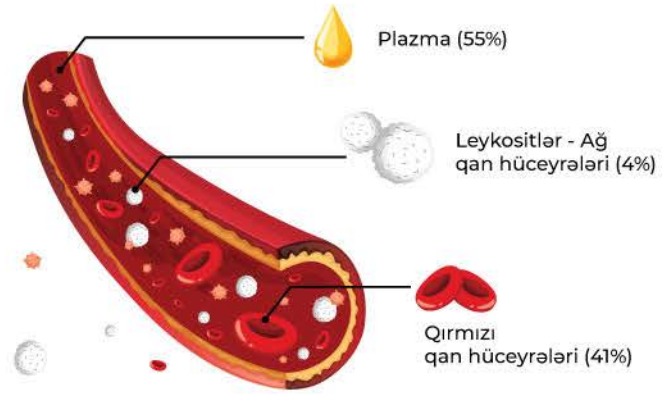
**3. Monositlər və makrofaqlar:** Ağ qan hüceyrələrinin təxminən 8% -ni təşkil edən monositlər (MON) sümük iliğinde istehsal olunur. Daha sonra qana daxil olan monositlər qısa müddətdə toxumalara çatır. Bundan sonra makrofaq olaraq bilinən bu hüceyrələr bakteriyalara hücum edərək onları məhv edir və toxumalardakı ölü hüceyrələri təmizləyir.

**4. Eozinofillər:** Bədəndə iltihaba səbəb olan parazitləri məhv edən eozinofillər (EOS), bədəni allergik reaksiyaların səbəb olduğu iltihabdan qoruyur.

**5. Bazofillər:** Bədəndə ağ qan hüceyrələrinin ən az sayına malik olan bu növ, immunoqlobulin E anticisimlərini istehsalından məsuliyyət daşıyırlar. Qanın axıcılığını artıran bu hüceyrə növü, parazitlərin yaratdığı infeksiyalar ilə mübarizədə aktiv rol oynayır.

## ▲ LEYKOSİT MİQDARININ ÇOX OLMA SƏBƏBİ NƏDİR ?

Leykosit çoxluğunu tək başına şərh etmək düzgün deyil. Leykosit dəyərini düzgün şərh etmək üçün neytrofil, limfosit, monosit, eozinofil və bazofil kimi leykositlərin alt növləri də nəzərə alınmalıdır. Adətən



bakteriya, virus, göbələk və parazitlərin yaratdığı infeksiyalar qanda leykositlərin yüksəlməsinə gətirib çıxara bilər. Bundan əlavə, dermatitə bənzər dəri iltihabı, revmatik xəstəliklər, iltihabi bağırsağ xəstəlikləri və infeksiyon olmayan iltihaba səbəb olan orqan xərcəngi ağ qan dəyərinin artmasına səbəb ola bilər. Leykosit yüksəkliyinə səbəb olan digər amillər:

- Hamiləlik
- Stress və narahatlıq
- Hormonal disbalans
- Bəzi dərman maddələrinin yan təsirləri
- Siqaret istifadəsi
- Həddindən artıq idman etmək
- Xroniki böyrək çatışmazlığı
- Leykoz
- İmmun sistem pozğunluqları
- Hemoliz
- Miokard infarktı

## ▼ LEYKOSİT MİQDARININ AZ OLMA SƏBƏBİ NƏDİR ?

Leykositlərin az olması leykopeniya adlandırılır. İnfeksiyaların əksəriyyəti leykosit dəyərində artıma səbəb olsa da, sümük iliyinə birbaşa təsir edən bəzi xəstəliklər leykopeniyaya səbəb ola bilər. Bununla birlikdə, bəzi viral və bakterial infeksiyalar leykosit azlığına gətirib çıxara bilər. Lupus, revmatoid artrit kimi revmatizmal xəstəliklər, aplastik anemiya və miyelodisplastik sindrom kimi sümük iliği çatışmazlığı, sümük iliği ilə əlaqəli xərcəng növləri, leykoz, immun sistemini zəiflədən autoimmun xəstəliklər, HIV virusu, kimoterapiya, radioterapiya, histoplazmaya bənzər göbələk xəstəlikləri, qaraciyər xəstəlikləri, dalağın böyüməsi, dərman istifadəsi, vitamin çatışmazlığı və qidalanma pozğunluğu kimi səbəblər də leykosit səviyyəsinin azalmasına səbəb ola bilər. İmmun sistemi leykopeniya zamanı düzgün işləyə bilmədiyi üçün leykosit dəyərini normal həddə çatdırmaq son dərəcə vacibdir.



# NİYƏ MƏHZ SAĞLAM AİLƏ LABORATORİYASI?

- Müasir texnologiyalar
- Avtomatlaşdırılmış idarəetmə sistemi
- Daxili və xarici nəzarət
- Geniş spektrli müayinələr
- Beynəlxalq keyfiyyət standartı
- Nümunə qəbulundan cavab təsdiqinə qədər prosesa mərhələli nəzarət
- Daima inkişaf edən dünya səhiyyə sisteminə sürətli inteqrasiya
- Nümunələrin uzunmüddətli arxivləşdirilməsi
- Nadir müayinələr
- Beynəlxalq laboratoriyalarla əməkdaşlıq
- Dünyanın aparıcı klinikalarında nəticələrin təsdiqi
- İstəyə uyğun müayinə nəticələrinin rus və ingilis dilində verilməsi
- 365 gün 24 saat xidmət göstərən laboratoriya

## ANDROLOJİ

KİŞİ CHECK-UP MƏRKƏZİ



## GİNEKOLOJİ

QADIN CHECK-UP MƏRKƏZİ



## PEDİATRİK

UŞAQ CHECK-UP MƏRKƏZİ



## TERAPEVTİK

ÜMUMİ CHECK-UP MƏRKƏZİ



*Xidmətlərimizdən  
razı qaldınız mı?*



www.saglamaile.az



(055) 4000 910

saglamaile

**910**  
(012) ÇAĞRI MƏRKƏZİ

