

SAĞLAM

XƏBƏR

Siqaretin ZƏRƏRLƏRİ

GÜNVURMA

BRUSELYOZ NƏDİR?
NECƏ YOLUXUR?

İRSİ QAN XƏSTƏLİYİ - TALASSEMIYA

PEYVƏND

İSTİ HAVALARDA QİDALANMA

Trixologiyada **PRP** proseduru



EVİNİZDƏ MÜAYİNƏ ÜÇÜN BİR ZƏNG YETƏR!

- Yataq xəstəniz var?
- Körpə uşaqla evdən çıxma bilmirsiniz?
- İşlərinizin çoxluğundan sağlamlığınıza zaman 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 çağıra bilərsiniz.

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 çıxmadan qeyd etdiyiniz E-mail vasitəsilə nəticələrinizi əldə edəcəksiniz.



SAĞLAMLIĞINIZIN QAYĞISINA QALARKƏN VISA-NIN ÜSTÜNLÜKLƏRİNDƏN FAYDALANIN!

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

- İl ərzində 1 dəfə ödənişsiz Qanın kliniki analizi,
- Ödəniləcək məbləğə 7% endirim,
- Doğulduğu ay ərzində "Yaşın 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, qeyd edilən 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.

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



SAĞLAM AİLƏ

19 YAŞIN MÜBARƏK

Sağlam Ailə, bu gün 400 nəfərdən çox üzvü olan böyük bir ailə...

Bu ailə qurulduğu gündən etibarən ölkədə ən etibarlı, ən düzgün nəticələrə nail olmaq, gənclər arasında nikah öncəsi və profilaktik müayinə mədəniyyətini təbliğ etmək üçün yorulmadan, məsuliyyətlə, sevgi ilə çalışır. Bu ailə daima yeniliklərin nəbzini tutur, müasir tendensiyalarla ayaqlaşmağa çalışır, pasiyentlərinə üstün xidmət təqdim etmək üçün onların önəm verdiyi məsələlərdə məmnuniyyəti daha da artırmaq üçün beynəlxalq təcrübəni inamla mənimsəyir.

Ailənin gələcəyə baxışı sağlam nəsil formalaşmasını dəstəkləyərək cəmiyyətin və dövlətin səhiyyə üzrə tərəfdaşı kimi tanınmaq, fəlsəfəsi isə mövqeyinə, ənənə və dəyərlərinə sadıq qalmaqdır.

Sağlam Ailə keçən illər ərzində;

- hədəflərini hər zaman ailə üzvləri ilə paylaşmış, onlar üçün birlikdə çalışmış, onlara çatma yollarını təşviq edib,
- qısamüddətli deyil, uzunmüddətli uğurlar üçün çalışmış,
- proseslərə yox, nəticələrə fokuslanmış,
- onu seçən pasiyentləri ilə müntəzəm əlaqə yaradıb, daxil olan bütün müraciətlərə diqqətlə yanaşmış,
- digər ailə üzvləri ilə münasibətləri, rəhbər-işçi münasibətlərini qarşılıqlı hörmət əsasında qurub, müsbət keyfiyyətləri daima qiymətləndirib və çatışmazlıqlar olan zaman onları aradan qaldırmaq üçün dəstək olub.

Bu gün artıq 19 yaşlı bu ailə ağacı Bakı, Sumqayıt və Gəncə şəhərlərində də qol-budaq açıb, sevgi, hörmət, rəğbət qazanıb.

Görülən bütün işlər və əldə edilmiş nəticələr deməyə əsas verir ki, Sağlam Ailə stabil və dinamik inkişaf edir,

nüfuzu ilə beynəlxalq səviyyədə də öz sözünü deyir. Bunun göstəricisi olaraq, bu günədək bir çox mükafatlara layiq görülüb. Əldə etdiyi uğurlarla kifayətlənməyərək daima irəli baxıb, daha böyük uğurlar qazanmaq üçün durmadan irəliləyir.

Sağlam ailənin göstərdiyi yüksək keyfiyyətli xidmətdə onun ən dəyərli sərvəti ailə üzvləri xüsusi rola malikdir. Onların səriştəsi, peşəkarlığı, təcrübəsi və əzmkarlığı uzunmüddətli uğurlarının əsası təşkil edir.

Bu pilləyə qalxmaqda və müvəffəqiyyətlər əldə edərək seçilməyimizdə iştirak edən Sağlam ailənin hər bir üzvünə dərinləndirən təşəkkür edir, birlikdə yeni nailiyyətlər qazanmağı arzulayırıq.



SƏN DƏ AİLƏMİZİN

ÜZVÜ OLA BİLƏRSƏN!

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

Əməkdaşlarımız pasiyentlərə qayğı göstərilməsi, peşəkarlıq, 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, qazandığımız bütün uğurlarda rolunu oynayan peşəkar komandamıza təşəkkür edirik.

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



TALASSEMIYA

Talassemiya hemoqlobin sintezinin pozulması nəticəsində yaranan irsi qan xəstəliyidir. Hemoqlobin qırmızı qan hüceyrələrinin (eritrositlərin) vacib hissəsidir. Qan dövranında yetərli miqdarda hemoqlobin olmadığı zaman, eritrositlər funksiyasını düzgün icra edə bilmir, daha qısa zamanda parçalanır və bununla da, orqanizmdə sağlam eritrosit miqdarının azalması nəticəsində **anemiya** yaranır.

Eritrositlərin əsas funksiyası hüceyrələr üçün müəyyən “qida” rolunu oynayan oksigeni daşımaqdır. Eritrosit çatışmazlığı nəticəsində bu proses pozulduqda yorğunluq, zəiflik, tənəffüs çatışmazlığı kimi əlamətlər meydana çıxmağa başlayır.

Talassemiya hemoqlobin sintezində rol oynayan genlərdəki mutasiya və ya anormallıqlar nəticəsində yaranır. Bu genlər valideynlərdən uşaqlara irsi olaraq keçir.

Valideynlərdən biri talassemiya daşıyıcısı olduğu halda uşaqda **kiçik talassemiya** yarana bilər. Kiçik talassemiya zamanı simptomlar heç olmaya, ya çox az hiss oluna, ya da sadəcə talassemiya daşıyıcılığı yarana bilər.

Valideynlərdən hər ikisi talassemiya daşıyıcısıdırsa, bu zaman **böyük talassemiya** adlanan daha ciddi talassemiya xəstəliyi yarana bilər.

Talassemiya zamanı əsas problem hemoqlobinin zülal hissəsini meydana gətirən **qlobulin** zəncirindədir. Yetişkin bir şəxsədə 98% nisbətində Hemoqlobin A olur. Hemoqlobin A-nın zülalı quruluşunda 2 ədəd alfa və 2 ədəd betta zənciri var.

Bu zəncirlərin yaranmasındakı patologiyalar talassemiya xəstəliyinə səbəb olur. Alfa zəncirindəki əksikliklər Alfa, Betta zəncirindəki azalmalar Betta talassemiyalar olaraq adlandırılır.

Talassemiya əlamətləri:

Alfa və Betta talassemiyalarının üç növü var.

Daşıyıcı, orta və ağır (major)

Daşıyıcılarda yüngül anemiya xaricində başqa əlamətlərə rast gəlinmir.

Orta və ağır talassemiyalarda:

Anemiya xaricində Alfa və Betta talassemiyanın aşağıdakı əlamətləri görülməlidir:

- ümumi narahatlıq
- dəridə solğunluq
- tez-tez infeksiya xəstəliklərinə yoluxma
- iştahanın zəifləməsi
- inkişafdan qalma
- sarılıq (dəri və göz ağları sarımtıl olur)
- orqanların böyüməsi (qaraciyər, dalaq)

Talassemiya müayinəsi üçün istifadə olunan analizlər:

- Qanın klinik analizi
- Hb elektroforezi
- Genetik analizlər

Talassemiya profilaktikası üçün talassemiya daşıyıcılarının nikaha daxil olması məsləhət görülmür və nikahdan öncə mütləq yoxlanılmalıdır.

Genlər anadan və atadan, birindən 1 dəst olmaqla cüt şəkildə ötürülür. Uşaqların talassemiya xəstəsi olması üçün ötürülən genlərin hər ikisi zədəli genlər, yəni ana və ata hər ikisi talassemiya daşıyıcısı olmalıdır. Talassemiya daşıyıcıları talassemiya xəstəsi olmurlar, lakin onların partnyorlarının da daşıyıcı olması halında uşaqlarında talassemiya xəstəliyi yarana bilər.

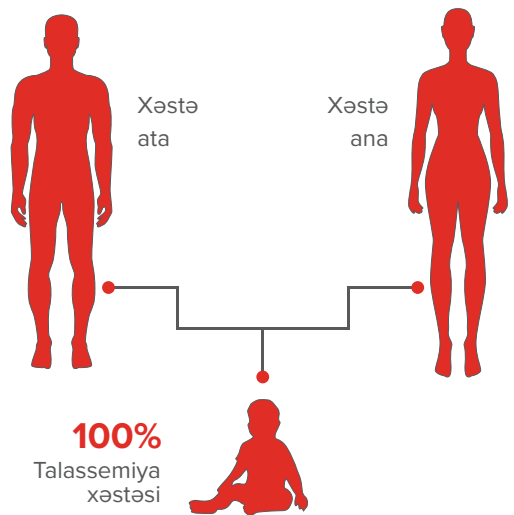
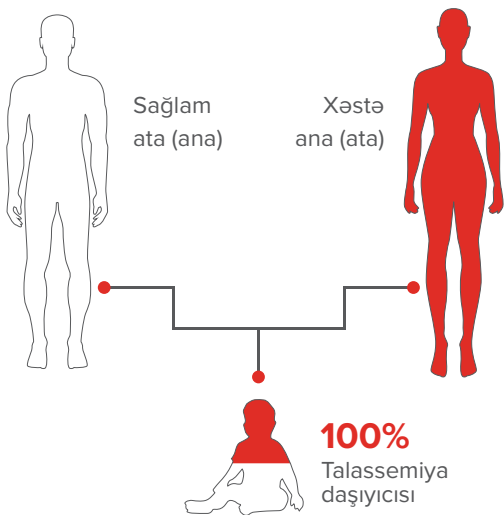
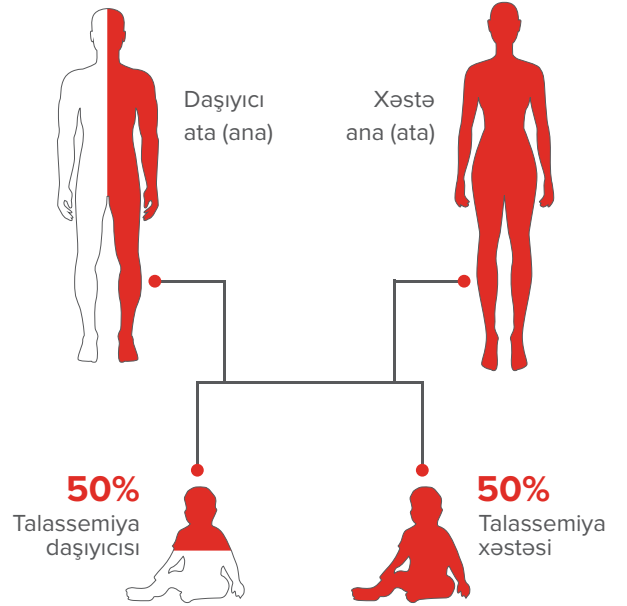
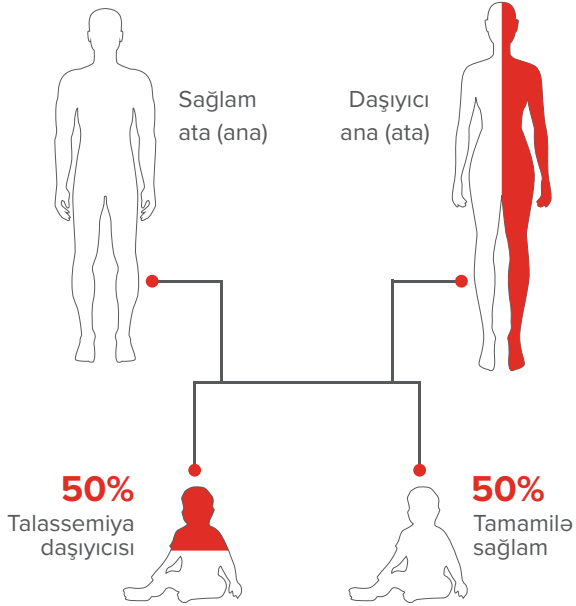
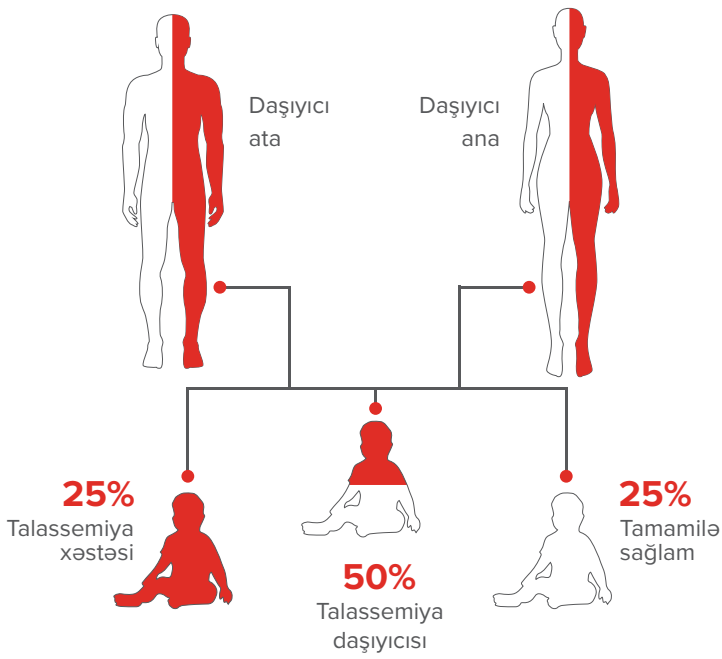
Əgər hər iki valideyndə talassemiya daşıyıcılığı olarsa;

- 1/4 ehtimalla hər iki valideyndən sağlam genlər keçəcək və uşaq tam sağlam olacaq.

- 1/2 ehtimalla valideynlərdən birindən zədəli gen keçəcək və uşaq talassemiya daşıyıcısı olaraq doğulacaq.

- 1/4 ehtimalla hər iki valideyndən zədəli gen keçəcək və uşaq talassemiya xəstəsi olacaq.

TALASSEMIYANIN İRSİ KEÇİRİCİLİYİ



PEYVƏND

Peyvəndlər - immun sistemi qıcıqlandıraraq infeksiyon xəstəliklərə qarşı müdafiə əmələ gətirən bioloji maddələrdir. Peyvənd olunan zaman zəifləmiş və ya ölmüş mikroblar, ya da mikrobların bəzi hissələri bədənə yeridilir, bunun nəticəsində də bədən bu zəif hissəciklərə qarşı immunitet yaradır. Gələcəkdə bu mikroblarla qarşılaşdığı zaman pasiyent ya xəstələnmir, ya da xəstəliyi yüngül şəkildə keçirir.

Proses hər nə qədər sadə və anlaşılan olsa da, dünyanın hər yerində bir qrup insanlarda peyvəndlərə qarşı xüsusi həssaslıq, qorxu və əks fikirlər yaranmaqda davam edir. Buna səbəb isə peyvənd reaksiyaları ilə yanaşı peyvəndin başqa bir xəstəlik əmələ gətirməsi kimi fikirlər ağırlaşma halları və bəzi əsassız "teoriyalardır". İnsanlar arasında peyvəndin tərkibinə qatılan xüsusi maddələrin sonradan problem yaratdığı iddia edilir. Heç bir elmi əsası olmayan bu fikirlərə görə təəssüf ki, həkimlər də çətin vəziyyətlə üzləşir. Bu narahatlığı aradan qaldırmaq üçün peyvəndlərin tərkibinə nəzər salmaq, tərkibini araşdırmaq kifayətdir.

Peyvəndlərin tərkibində aktiv maddələr, suspenziya mayesi, qoruyucu maddələr və köməkçi maddələr var. Aktiv maddələr peyvəndin immunitet əmələ gətirən əsas, təməl hissəsidir. Peyvəndin növünə görə bu maddələr müxtəlif olur. Adətən bakteriya və ya virusdan istehsal edilir və **antigen** adlanır. Antigenlərin immun sistemi qıcıqlandırmasının nəticəsində insan orqanizmində **antitel** deyilən qoruyucu maddələr əmələ gəlir və bizi xəstəliklərdən məhz öz bədənimizin istehsal etdiyi bu antitellər qoruyur. Bəzi virus peyvəndlərinin hazırlanması zamanı insan və heyvan kulturalarından istifadə edilir. Bunun səbəbi isə

virusların sadəcə canlı orqanizmlərdə inkişaf etmələridir. Məsələn, qızılca və qulaqdibi xəstəliyinin virusları cücə embrionunda, məxmərək xəstəliyinin virusları isə insan

diploid hüceyrə kulturasında hazırlanır. Amma bu kulturalarda hazırlanan peyvəndlərin heç bir zərərli təsiri yoxdur.

Peyvəndlərlə əlaqədar ən qorxu yaradan məqamlardan biri tərkibində civə (tiomersal) elementinin olması və bunun dağınıq skleroz, autizm və digər nevroloji xəstəlikləri əmələ gətirmə düşüncəsidir. Civənin peyvəndlərə qatılma səbəbi flakonlarda mikrobların inkişafının qarşısını almaqdır. Qeyd edək ki, civə bütün peyvəndlərdə olmur. Çox istifadəli flakonlara (yəni 1 flakonu bir neçə xəstəyə tətbiq edilən peyvəndlərə) qatılır ki, təkrar istifadə edilən flakonlarda infeksiya yayılmasının qarşısı alınsın. Bu maddənin autizmlə və digər xəstəliklərlə əlaqəsinin olması heç bir elmi araşdırmada təsdiqini tapmayıb. Bəzi peyvəndlərdə mikrobların inkişafının qarşısını almaq üçün neomisin, polimiksin B, gentamisin, kanamisin kimi antibiotiklər istifadə edilir. Bu tip peyvəndlərin istifadəsindən əvvəl penisillinə qarşı allergiyanın olub-olmadığı öyrənilməlidir.

Köməkçi maddələrdən olan alüminium duzları peyvəndlərdə istifadə edilir. Bu duzların istifadə səbəbi peyvəndin əsas maddəsinin qana tədricən keçməsinə tənzimləməkdir. Nəzərə alaq ki, gündəlik qida, su və digər mənbələrdən qəbul etdiyimiz alüminium duzları peyvənddə olan miqdardan qat-qat çoxdur. Bundan başqa, peyvəndlərdə istifadə edilən jelatin maddəsi də virus peyvəndlərindəki virusların artaraq patogen (xəstəlik törədən) vəziyyətə keçməsinin qarşısını almaq üçün nəzərdə tutulub. Jelatin adətən toyuq, balıq kimi canlılardan əldə edilir.

Yuxarıda sadalananları nəzərə alaraq deyə bilərik ki, peyvəndlərin tərkibində orqanizmə ciddi mənada ziyan olan maddələr yoxdur. Amma peyvəndlərin bizi ölümcül infeksiyon xəstəliklərdən qoruması baxımından əhəmiyyəti də danılmazdır və onlarla elmi araşdırma ilə təsdiqini tapmışdır. Təəssüf ki, bütün dərman vasitələri və tibbi prosedurlarda olduğu kimi peyvəndlərin də yan təsiri və istifadəsi zamanı ağırlaşma halları az da olsa mövcuddur. Buna baxmayaraq, peyvəndlər olmazsa, infeksiyon xəstəliklərin həyatımıza necə təsir edəcəyini görmək üçün ötən 2 il ərzində həyatımızı iflic vəziyyətə salan COVID-19 pandemiyasını xatırlamaq kifayətdir.

Günay Hacızadə
Həkim-pediatr



HİPERTONİYA



Arterial hipertenziya – damarlarda təzyiqə nəzarət edən neyohumoral sistemin işinin və ürək-damar sisteminin fəaliyyətinin pozulması, ümumi periferik damar müqavimətinin artması, sirkulyasiya edən qanın həcmnin və özlülüyünün çoxalması nəticəsində yaranan patologiyadır. Araşdırmalara görə, dünyada 1.5 milyarddan çox insan bu xəstəlikdən əziyyət çəkir. Bu insanların əksəriyyəti arterial təzyiqlərinin yüksək olmasından xəbərsizdirlər. Bəzi xəstələrin yerində müalicə ala bilməmələri və ya müalicəni almaq imkanlarının olmaması bu xəstəliyin simptomuz keçməsinə və xəstəliyin diaqnostika və müalicəsində çətinlik yaratmasına səbəb olur.

Arterial təzyiq iki göstərici ilə təyin edilir:

Ürək əzələsi yığılarkən arteriyalarda yaranan təzyiq **sistolik**, istirahət edərkən isə **diastolik** təzyiq adlanır. Sistolik və diastolik təzyiqin müvafiq olaraq 130/90-dan yüksək olması **yüksək arterial təzyiq** hesab edilməlidir.

Başağrısı, başgicəllənməsi, döş qəfəsində sıxıntı, qıcıqlanma, yaddaş zəifliyi və tez yorulma xəstəliyin başlıca əlamətləridir. Uzun illər bu simptomlar olduğu halda həkimə müraciət etmədikdə xəstəlik daha da ağırlaşaraq hədəf orqanların - böyrəklərin, ürək və mərkəzi sinir sisteminin zədələnməsinə səbəb olur.

Hipertoniya xəstəliyinin yaranma səbəbləri;

- qida rasionunda duzlu və yağlı qidaların çox olması,
- meyvə-tərəvəzin az olması,
- hipodinamiyanın (fiziki aktivliyin) az olması,
- artıq çəki, tütün və alkoqol istifadəsidir.

Ateroskleroz, xroniki böyrək xəstəlikləri, şəkərli diabet, yaşın 65-dən yuxarı olması modifikasiya oluna bilməyən risk amilləridir. Xəstəliyin ağırlaşmasına beyin qan dövranının pozulması, insult, miokard infarkt, ürək və böyrək çatışmazlığı təsir edir. Arterial təzyiq düzgün kalibrləndirilmiş sfiqnomometrle hər iki bazu nahiyəsində ən azı 3 dəfə ölçülməlidir. Bu zaman pasiyent oturaq vəziyyətdə kürəyi oturaçağa söykənmiş halda olmalı, qida qəbulundan ən azı 2 saat, qəhvə və tütün qəbulundan isə 30 dəqiqə keçməlidir. Tibb müəssisəsində təzyiq ölçülərkən ağ xalat sindromu yəni, xəstənin həyəcanı nəzərə alınmalıdır. Arterial təzyiqin sutka ərzində bir neçə

dəfə dəyişməsi nevroloji xəstəliklərin, səhər tezdən yüksəlməsi ürək-damar xəstəliklərinin, axşama yaxın kəskin yüksək olması isə hemorragik insultun xəbərçisi ola bilər. Arterial təzyiqi yüksək olan hər bir xəstəyə individual diaqnostik alqoritm qurmalı, xəstənin yaşı, irsi xəstəlikləri, genetik anamnezi, həyat tərz, zərərli vərdişləri, çəkisi, qida rejimi və əmək fəaliyyətini mütləq şəkildə nəzərə almaq lazımdır. Ehtiyac yarandıqda elektrokardiogramma, exokardiografiya, döş qəfəsinin rentgenoqrafiyası, böyrəklərin ultrasəs müayinəsi və qanın biokimyəvi müayinəsi kimi diaqnostik müayinə metodlarından istifadə oluna bilər. Yalnız müayinələrin nəticələri və bütün risk faktorları nəzərə alındıqdan sonra xəstəlik haqqında tam dolğun məlumat vermək, optimal müalicə təyin etmək və yaxın 5-7 il ərzində xəstəliyin ağırlaşma proqnozu haqqında fikir irəli sürmək mümkündür.

Arterial hipertenziya xəstəliyinin müalicəsi 5 əsas qrup kimyəvi dərmanlarla aparılır. Bunlara diuretiklər, angiotenzin çevirici fermentin inhibitorları angiotenzin II reseptorlarının blokatorları, adrenoblokatorlar və kalsium antoqonistləri aiddir. Müasir müalicə prinsiplərinə ikili və ya üçlü dərman kombinasiyaları daxildir ki, bunun da əsas səbəbi monotepiyanın effektiv olmamasıdır. Həmçinin, üçlü kombinasiyaların istifadəsi xəstələrin unutulmuşluq nəticəsində dərmanı vaxtında qəbul etməməsi və çox sayda dərman qəbul etmək istəməmə problemlərini də aradan qaldırır. Müalicə həkim hipertoniyası olan xəstəni gündəlik dərman qəbulunun vacibliyinə, müalicənin davamlılığına sadıq qalmasına, təkrar müayinələrə gəlməsinə və sağlam həyat tərzinə yaşamasına inandırmağa borcludur.

Bəs yüksək arterial təzyiqin yaranmasının qarşısını almaq olarmı?

- Bəli, olar. Sağlam həyat tərzini arterial təzyiq xəstəliyinin qarşısının alınmasında ən vacib amildir. Yox, əgər sizin təzyiqiniz normadan artıqdırsa, gec olmadan həkimə müraciət etməlisiz.

Tural Quliyev
Həkim - kardioloq



SIQARETİN ZƏRƏRLƏRİ

Sağlam olmayan dişlər

Dişlərdəki sarı və ya qəhvəyi ləkələr uzun müddət siqaret istifadəsindən xəbər verir. Bundan əlavə, siqaret çəkmək infeksiya və ya iltihab riskini də artırır.

Əhvalın yaxşılaşdırılması

Siqaret çəkmək əhvalınızı müvəqqəti olaraq yaxşılaşdırma bilər, lakin yaratdığı asılılığın səbəb olduğu, narahatlıq və əsəbiliyi idarə etmək çətinləşir.

Bronxit

Siqaret çəkənlər bronxit üçün yüksək risk qrupuna daxildirlər. Eyni zamanda passiv siqaretçəkmə, xüsusilə uşaqlarda bronxit riskini artırır. Vərəm və pnevmoniya kimi digər respirator xəstəliklər siqaret çəkən insanlarda daha da ağırlaşa bilər.

Davamlı öskürək

“Siqaretçəkən öskürəyi” kimi tanınan məşhur bir deyim var. Tənəffüs yollarının zədələnməsi bu öskürəyə səbəb olur.

Ürək xəstəliyi

Siqaret çəkmək ürək üçün zərərli vərdişlər sırasında sübut olunmuş həyat tərzidir. Siqaret çəkənlər və passiv siqaret tüstüsünə məruz qalanlar infarkt üçün yüksək risk daşıyıcılarıdır.

İmmun sisteminin zəifləməsi

Siqaret çəkmək immün sistemin infeksiyalara qarşı mübarizə aparmasını zəiflədir. Siqaret çəkənlər, çəkməyənlərə nisbətən daha çox respirator infeksiyalara yoluxur.

Sonsuzluq

Siqaret çəkən qadın və kişilər qısa və ya uzunmüddətli sonsuzluq problemləri ilə daha çox qarşılaşırlar.

Erektıl disfunksiya

Erektıl funksiya üçün orqanizmdə adekvat qan axını olmalıdır. Lakin siqaret çəkmək qan damarlarının zədələnməsinə və bu prosesin çətinləşməsinə səbəb olur.

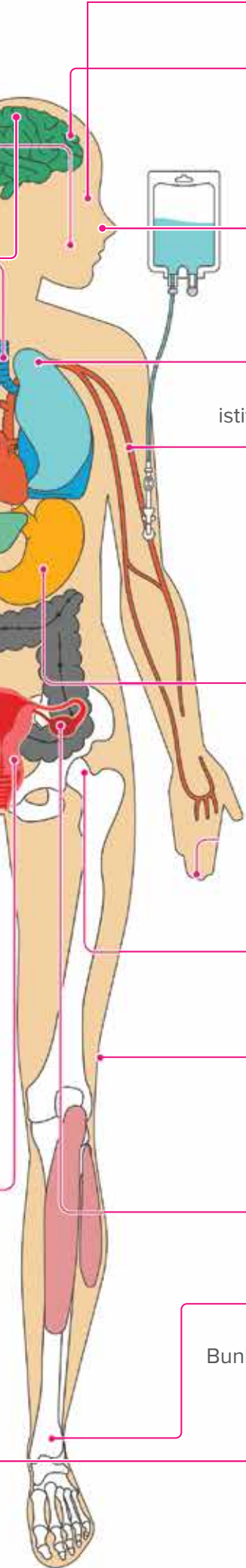
Diabet ağırlaşmaları

Tip 2 diabet siqaret çəkənlərdə daha sürətlə inkişaf edir. Belə ki, siqaret çəkmək insulin rezistentliyinin artmasına səbəb olur. Əgər həm siqaret çəkir, həm də diabet riski daşıyırsınızsa, bu gələcəkdə böyrək, göz problemləri, infarkt kimi ağırlaşmalara gətirib çıxara bilər.

Qanın laxtalanması

Siqaret çəkmək orqanizmdə qanın laxtalanmasını artırır. Qan laxtaları ürək zədələnməsi, insult və ağciyər embolizmi riskini yüksəldir.





• Görmənin zəifləməsi

Siqaret çəkmək görmənin zəifləməsinə və gələcəkdə qlaukoma və katarakta kimi göz problemləri riskini artırır.

• Erkən menopauza

Siqaret çəkən qadınlar çəkməyənlərə nisbətən daha erkən yaşda menopauza keçirirlər. Siqaretin yumurtalıqlara olan təsiri geri dönməz proses olduğundan, sonrakı dövrlərdə siqaret tərgidilsə belə, vəziyyət dəyişməz olaraq qalır.

• Qoxu və dad hissini kütləşməsi

Dad və qoxu hissini zəiflədən, iştahanın azalmasında ən əsas səbəblərdən biri siqaretdən istifadədir.

• Ağciyər xərçəngi

Siqaret çəkmək ağciyər xərçəngi riskini əhəmiyyətli dərəcədə artırır. Ağciyər xərçəngi siqaret istifadəsinə görə ölənlərin ən çox rast gəlinən səbəbidir. Bundan əlavə, ümumi xərçəng xəstəliyi növləri arasında da ağciyər xərçəngi ən çox ölümə səbəb olan xərçəng növüdür.

• Qan damarlarının daralması

Nikotin qan damarlarının sıxılmasına və qan axının məhdudlaşmasına səbəb olur ki, bu da yüksək qan təzyiqinə, insult və infarkta gətirib çıxarır.

• İştahanın azalması

Siqaret çəkmək qoxu və dad hissini zəiflətməklə iştahanın azalmasına səbəb olur. Siqareti tərgitdikdən sonra, zamanla yeməklərdən daha çox həzz alacaqsınız.

• Uşaqlıq boynu xərçəngi

Uşaqlıq boynu xərçənginin inkişafı siqaret çəkən qadınlarda, çəkməyənlərə nisbətən daha yüksəkdir.

• Dərinin qırışması

Siqaretin tərkibindəki maddələr dərinin qurumasına və vaxtından əvvəl yaşlanmaya gətirib çıxarır. Qan axınının zəifləməsi dərinin qidalanmasının da azalmasına səbəb olur.

• Hamiləlik və yenidoğulmuşlarda əkstəsir

Hamiləlik zamanı siqaret çəkilməsi düşüklərə, astma, qulaq infeksiyalarına və körpə ölümlərinə, körpələrdə oksigen çatışmazlığına, fiziki deformasiyalara səbəb ola bilər.

• Xərçəng xəstəliyi ilə əlaqə

Siqaret çəkmək ilə əlaqəli xərçəng orqanizmin hər hansı nahiyəsində yarana bilər. Bunlardan ən çox rast gəlinən ağız, qırtlaq, sidik kisəsi və böyrəklərdə yaranan xərçəng xəstəliyidir.

• Qan xərçəngi

Siqaret çəkməyən insanlarla müqayisədə, siqaret çəkənlərdə leykemiya kimi qan xərçənginin yaranma ehtimalı daha çoxdur.

İSTİ HAVALARDA qidalanma



İştahanın azalması, yuxu rejiminin pisləşməsi və dəri rəngində solğunluq isti havaların səbəb ola biləcəyi vəziyyətlərdir. İsti havalar üçün ümumi görüləcək tədbirlərlə yanaşı qidalanmamızda edəcəyimiz müəyyən dəyişikliklər yay günlərində köməyimizə çata bilər.

Gün ərzində tərləmə, tənəffüs, sidiyə çıxma və nəcislə 2-2,5 litr maye itiririk. Beləliklə, normal günlərdə ən azı 2 litr maye qəbul etməliyik. Yaxşı xəbər odur ki, bu miqdarı süd, şəkərsiz içkilər, çay və kofe ilə də tamamlamaq olar. Lakin unutmamalıyıq ki, kofeinli içkilər diuretik təsirə malikdir və bu daha çox maye itirməyimizə gətirib çıxara bilər. Bu səbəbdən, yaxşı olardı ki, kofeinli içkilər minimum miqdarda qəbul edilsin. Meyvə sularının günlük 150 ml-dən artıq içilməsi tövsiyə olunmur. Qeyd olunan miqdar hər kəs üçün eyni olmaya bilər. Bu miqdar yaş, cins, çəki və fiziki aktivliyin miqdarı, temperatur və havanın rütubəti də daxil olmaqla ətraf mühit amilləri kimi faktorlardan asılı olaraq dəyişə bilər.

İsti havalarda bunu necə tənzimləməliyik?

İsti havalarda maye qəbulumuzu yenidən düşünməliyik. Yüksək temperatur və rütubət dəridən buxarlanmanı artırır. Bu da daha çox tərləməyimizə səbəb olur. Davamlı idmanla məşğul olursunuzsa, normada maye qəbulu sadəcə isti havalarda yox, davamlı olmalıdır. Çünki, maye qəbulu zamanı sidik ifrazı həddindən çox artır və böyrəklərin elektrolit balansını qoruya bilməməsinə səbəb olur. Bu da orqanizmin funksiyalarının pozulmasına gətirib çıxarır.

Qida vasitəsilə orqanizmə daxil olan mayenin 20-30%-ni təmin edə bilirik. Bəzi qidaların tərkibində digərlərindən daha çox maye olur. Bu qidalara çiyələk, xiyar, balqabaq, kəhvə, qarpız, yemiş kimi meyvələri misal göstərə bilərik. Tərkibində yüksək maye olan reseptlər maye miqdarını artırmağa kömək edə bilər. Qidalanmamıza bol miqdarda mövsümi meyvə - tərəvəzləri əlavə etməliyik.

Qidalar və mayələr bədənimizi sərinlik hissi ilə təmin edə bilərmə?

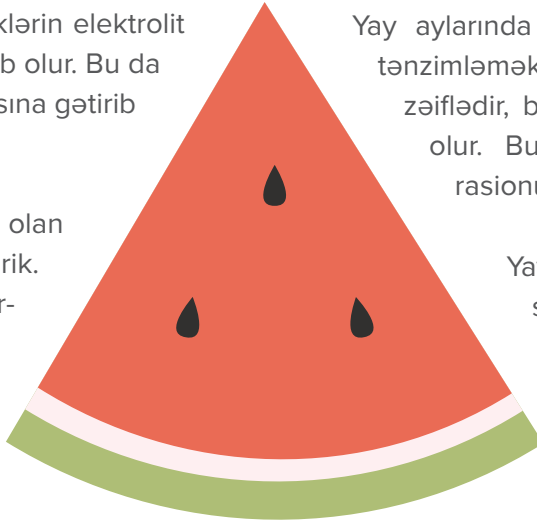
Soyuq şirniyyatlar, dondurma sərinləmək üçün təbii seçimlər kimi görünə bilər, əslində bunlar faydadan çox zərər verə bilər. Qida qəbulundan sonra həzm prosesində bədən temperaturu artır. Soyuq qida və içkilərin təsirindən isə orqanizm temperaturu tənzimləmək üçün daxili temperaturu artırmağa başlayır ki, bu da özümüzü daha isti hiss etməyinizə səbəb ola bilər.

İsti içkilərin qəbulu yay aylarında qəribə səslənə bilər, isti içkilər bədən temperaturunun tənzimlənməsində kömək edir. Belə ki, isti içkilər daxili temperaturun artmasına səbəb olur, bədən buna əks olaraq orqanizmi sərinlətmək üçün tərləməyə başlayır. Ədviyyatlar və acı bibər kimi termogenik qidalar maddələr mübadiləsini sürətləndirməklə bədən temperaturunu artırır, nəticədə sərinləmə effekti verən tərləmə başlayır.

Zülal, şəkər və lif tərkibi yüksək olan qidaların həzmi üçün yüksək enerji tələb olunur ki, bu da bədənin daha çox isinməsinə səbəb olur. Bunu azaltmağın yollarından biri sitrus meyvələri kimi zəngin turşuları ətin üzərində istifadə etməklə, zülal quruluşunu parçalamaqla və lifli qidaları islatmaqla onların həzmini asanlaşdırmaqdır.

Yay aylarında orqanizm bədən temperaturunu tənzimləmək üçün həzm sisteminin işini zəiflədir, bu da iştahanın azalmasına səbəb olur. Bunun qarşısını almaq üçün qida rasionumuza xüsusi diqqət etməliyik.

Yay aylarında yuxusuzluğun əsas səbəblərindən biri də susuzluqdur. Əksəriyyətimiz gecələr su içmirik, lakin orqanizmin susuzlaşması insanı daha çox oyaq saxlayır. Bu səbəbdən, gecə yatarkən yanınızda daima su saxlayın.



GÜNVURMA

Xüsusilə yay aylarında istilik və havanın nəm nisbətinin artması, günəşin düz bucaq altında düşməsi zamanı günəş şüaları altında çox qalmaqla meydana gələn günvurmaya, uşaq və körpələr də daxil olmaqla hər yaşda rast gəlinə bilər.

Orqanizmin funksiya və sistemlərinə mənfi təsir göstərən yüksək temperatura günorta vaxtlarında daha çox rast gəlinir. Külək olmayan havalarda daha da isti olan hava, orqanizmin tərləmə funksiyasını pozaraq qalıcı zərərlərə hətta ölümə səbəb ola bilər.

GÜNVURMANIN ƏLAMƏTLƏRİ

Günəş və istiyə məruz qalma nəticəsində orqanizmdə su və duz itkisi yaşanır. Bu vəziyyət nəticəsində halsızlıq, zəiflik və əzələ tutmaları kimi hallar meydana gələ bilər.

Rektal temperaturun **40°C** və daha yüksək olması günvurmanın əsas əlamətidir. Huşun pozulması, narahatlıq, nitqin pozulması, iflic olma və koma formasındaki nevroloji əlamətlər də, günvurma nəticəsində meydana gələn əlamətlər arasındadır.

Günvurma nəticəsində meydana gələn əlamət və simptomlar aşağıdakılar kimi sadalana bilər:

- Tərləmə dəyişikliyi
- Ürəkbulanma və qusma
- Dəridə qırmızı rəng dəyişikliyi
- Tənəffüsün sürətlənməsi
- Ürək ritminin artması
- Döyüntülü baş ağrısı
- Huşun itməsi
- Ağızda və dodaqlarda quruma

Simptomların ağırlığı bədən temperaturunun yüksəkliyinin nə qədər müddət davam etdiyindən asılıdır. Bədən istiliyinin uzun müddət yüksək qalması və bu vəziyyətə müdaxilə edilməməsi halında müxtəlif orqanlarda qalıcı günəş şüaları yan təsirlərə səbəb ola bilər.

GÜNVURMADAN QORUNMA

Böyükləri və uşaqları günvurmada və onun yan təsirlərindən qorumaq üçün bir çox üsulları mövcuddur.

Bu üsullardan bəziləri:

- Günəşin dik bucaq ilə düşdüyü günorta vaxtlarında zərurət olmadıqca günəş şüaları altında qalmayın.
- Xüsusilə günəşin təsirinin hiss olunduğu saatlarda çölə çıxarkən günəş kremi kimi dəri qoruyucu məhsullardan istifadə edin.
- Başınızı qorumaq üçün günəşdən qoruyucu vasitələrdən əlavə özünüzlə günəş eynəkləri, papaqlar və çətirlər götürün.
- Çox isti havalarda ağır idman hərəkətləri etməkdən çəkinin.
- Günəş işığı altında olan avtomobil kimi qapalı yerlərdə olmayın.
- Gün ərzində ən az 2-3 litr su və ya maye qəbul edin.
- Günəş işığını əks etdirəcək nazik, açıq rəngli paltarlar geyinməyə üstünlük verin.
- Asan həzm olunan qidalar qəbul etməyə çalışın.



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 bilirlər.

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

Bu kampaniya loyallıq pasiyentlərimizin doğum gününə özəl hazırlanmış 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

19 illik təcrübə ilə

GƏNCƏDƏ

2003-cü ildə fəaliyyətə başlayan Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi bu illər ərzində sürətli inkişaf yolu keçərək Azərbaycan səhiyyə sistemində özünəməxsus yer tutub. Mərkəzimizin qısa müddət ərzində əldə etdiyi nailiyyətlər, etibar edilən bir tibb müəssisəsi kimi nüfuz qazanması uğurlu məqam kimi qiymətləndirilə bilər.

Qarşımıza qoyduğumuz əsas vəzifələrdən biri fəaliyyətimizdə ən müasir və qabaqcıl texnologiyaların tətbiq olunmasıdır. Bu zərurətlə, hədəflərimizə, strategiyamıza və dəyərlərimizə əsaslanaraq gördüyümüz işlərlə xidmət sahələrimizi genişləndirməyə və tibb sektorunun inkişafına töhfə verməyə çalışırıq.

Bakı şəhərində əhaliyə göstərdiyimiz 17 illik xidmət ilə pasiyentlərimizin daha çox inamını qazandıq. Gəncədən gələn pasiyentlərimizin çoxluğunu nəzərə alaraq və onların çoxsaylı istəyi ilə 2019-cu ildə Gəncə şəhərində yeni filialımız fəaliyyətə başladı.

Filialda həm laborator, həm də poliklinik xidmətlər göstərilir. Müasir texnoloji avadanlıqlarla təchiz olunmuş Gəncə Ultralab filialımızda keyfiyyətə müsbət təsir edə biləcək bütün amillər nəzərə alınmış, müayinələr bütün mərhələlərdə beynəlxalq standartlara, prosedur və təlimatlara ciddi riayət olunmaqla aparılır.

Qeyd etmək istərdik ki, Gəncə şəhərində yerləşən "ASAN XİDMƏT" mərkəzinin Tibbi xidmət bölməsində də Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin həkim heyəti vətəndaşlara tibbi xidmət göstərir. Mərkəzdə, 16 yaşına çatmamış vətəndaşa verilən şəxsiyyət vəsiqəsinin alınması üçün tələb edilən tibbi arayış (qan qrupunun təyin edilməsi), 16 yaşına çatmış vətəndaşa verilən şəxsiyyət vəsiqəsinin alınması üçün tələb edilən tibbi arayış (boyun ölçülməsi, göz rənginin və qan qrupunun təyin edilməsi) və ilkin tibbi yardım xidmətləri Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin həkimləri tərəfindən həyata keçirilir.

Bir tibb müəssisəsi kimi filial şəbəkələrimizi genişləndirərək tibbi xidmət göstərməklə yanaşı, əhalinin maarifləndirilməsi istiqamətində gördüyümüz tədbirlər də xüsusi yerə sahibdir. Mütəmadi olaraq keçirdiyimiz konfranslar fəaliyyətimizin mühüm bir hissəsini təşkil edir. İctimai fəaliyyətimizin digər əsas aspektini universitet tələbələri, gənclər təşkilatları, dövlət orqanlarının əməkdaşları üçün təşkil etdiyimiz təlimlər, məlumat turları, regionlarda etdiyimiz səyyar müayinələr tutur.

Göstərdiyimiz yüksək keyfiyyətli xidmətdə bizim ən dəyərli sərvətimiz əməkdaşlarımız xüsusi rola malikdir. Onların səriştəsi, peşəkarlığı, təcrübəsi və əzmkarlığı uzunmüddətli uğurlarımızın əsasını təşkil edir. Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin bu pilləyə qalxmasında və müvəffəqiyyətlər əldə edərək seçilməsində iştirak edən pasiyentlərimizə, həkimlərimizə və əməkdaşlarımıza dərinədən təşəkkür edir, birlikdə yeni nailiyyətlər qazanmağı arzulayırıq.



ZAMANINA QƏNAƏT ET

ONLAYN QEYDİYYATDAN KEÇ



01

ONLAYN QEYDİYYAT

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

02

ONLAYN ÖDƏMƏ

www.saglamaile.az
saytının "Müayinələr"
bölməsindən ödəniş edin

03

MÜAYİNƏ

Onlayn qeydiyyatdan keçdikdən
sonra müayinə üçün istənilən
filialımıza yaxınlaşın

04

ONLAYN NƏTİCƏ

Saytımızın "E-Nəticə"
bölməsindən analiz
nəticələrinizlə tanış olun

**VİDEOYA
KEÇİD ÜÇÜN**



Trixologiyada PRP proseduru

Baxımlı və sağlam saçlar yaşından, cinsindən, peşəsindən asılı olmayaraq hər kəsin bəzəyidir. PRP (Platelet Rich Plasma - trombositlərlə zəngin plazma) vasitəsilə, insanın öz qanından istifadə edilərək aparılan öz-özünü cavanlaşdırma, müalicəvi-kosmetik inyeksiyon prosedurudur. Baş dərisi və saç xəstəliklərinin müalicəsi zamanı PRP proseduru təbiiyyə görə mezoterapiyadan üstün hesab olunur.

Plazmanın baş dərisinə tətbiqi zamanı yaratdığı effektlər:

Saç tökülməsini azaldır, tük soğanaqlarını möhkəmləndirir, piy vəzilərinin işini normallaşdırır, bu səbəbdən, yağlılıq azalır, qaşınma, qabıqlanma aradan qalxır, saçlar elastik və parlaq olur, qalınlaşır, qırılması azalır, saçların sıxlığı artır. Prosedur saç əklməsindən öncə və sonrakı dövrlərdə istifadə olunur.

Əks göstərişlər:

Kəskin infeksiyon xəstəliklər, xroniki infeksiyon xəstəliklərin kəskinləşmə dövrü, hamiləlik, laktasiya, 18 yaşdan kiçik pasiyentlər, şəkərli diabet, qan-damar sistem xəstəlikləri, hematomalar, onkoloji xəstəliklər, hepatit virusları, anti-koagulyantlara allergik reaksiya, immun depressiv hallar, psixi pozulmalar.

Prosedurun üstünlükləri:

Pasiyentin öz qanı istifadə olunur, ümumi anesteziya yoxdur, hər növ dəri tipi üçündür, hipoallergenlik, təbii bərpa prosesi, kelloid və tikişlərin olmaması, prosedurdan sonra normal həyata dönməsi.

Ağırlaşmalar:

Yerli hematoma 2-3 günə, yerli hiperemiya - bir neçə saata keçir. Prosedurdan öncə aşağıdakı qan analizlərinin aparılması mütləqdir:

Qanın klinik analizi, Hepatit B, C, HIV, Tre.pallidum

Prosedura hazırlıq:

- 2-3 gün əvvəl antikoagulyant qəbulu olmamalı.
- 1 gün əvvəl qida rasionundan spirtli içkilər, yağlı və qızardılmış, konservləşdirilmiş qidalar çıxarılmalı.
- Prosedurdan 4 saat öncədən qida qəbulu dayandırılmalı.
- Bol miqdarda su içilməli.

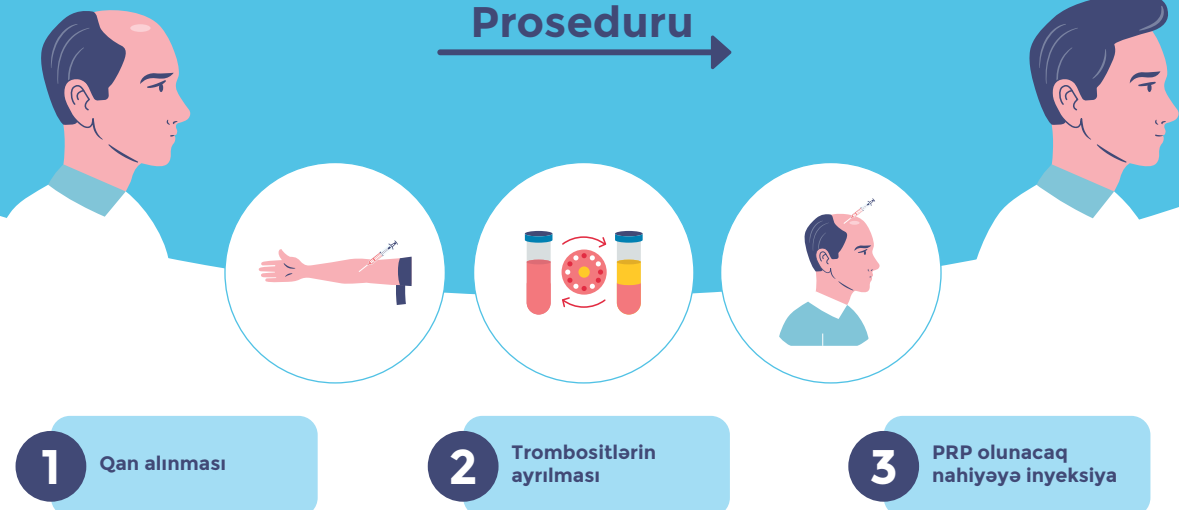
Prosedurun davam etmə müddəti ümumi 40-60 dəqiqə, ayda 2-3 dəfə, 4-5-6 seans, ildə 2 dəfə olmalıdır. Prosedur zədələnmə dərəcəsiindən asılı olaraq dermatoloq təyinatı üzrə aparılır. Müayinədən sonra 12 saat ərzində kosmetik vasitələrdən istifadə etmək, 2-3 gün saçları yumaq, hovuz, sauna, bərbər xidmətindən istifadə etmək, günəş şüaları altında gəzmək olmaz.

Aygün Mustafayeva

Həkim-dermatoveneroloq



PRP Proseduru



VİTAMİN D

VİTAMİN D uşaqlar və böyüklər üçün ən vacib vitaminlər arasında yer alır.

D Vitamini əksikliyi həm uşaqlarda, həm də böyüklərdə ciddi xəstəliklərə səbəb ola bilər.

Yağda həll olunan vitaminlərdən olan D vitamini sümük metabolizmində vacib komponent olmaqla yanaşı, iltihab əleyhinə və immuniteti gücləndirici təsirə malikdir.

D VİTAMİNİNİN ORQANİZMDƏ HANSI ROLU VAR?



Qanda və sümüklərdə kalsiumun səviyyəsinin tənzimlənməsində iştirak edir.



Sümük metabolizmində olan dəyişikliklərin, sümük zəifləməsinin, adi travma nəticəsində yaranan zədələnmələrin və sınıqların qarşısını alır.



Dişləri, sümükləri və əzələləri möhkəmləndirir.



Körpələrdə raxit kimi ciddi pozulmanın, skeletin deformasiyasının, ayaqların fiziki inkişafın ləngiməsinin, böyüklərdə isə sümüklərin mineral çatışmazlığından yumşalmasının qarşısını alır.



Orqanizmdə kalsium mikroelementinin nazik bağırsaqdan sorulmasını təmin edir.



Sadəcə sümük-əzələ sistemində deyil, eyni zamanda şəkərli diabet, ürək-damar və iltihabi xəstəliklərin, depressiya hallarının ağırlaşmasının qarşısını alır.



Bəzi xərçəng xəstəliklərinin (xüsusilə süd vəzi, yumurtalıqlar, prostat vəzi xərçəngi, leykoz) müalicəsi və profilaktikası üçün effektivdir.



Qadınlar və kişilərdə cinsi funksiyalara təsir edir. Belə ki, D vitamini kişilərin əsas cinsi hormonu olan testosteronun sintezini stimullaşdırır.

D vitamin çatışmazlığı diaqnozu necə qoyulur?

D Vitamini çatışmazlığı diaqnozu qanda bu vitamin səviyyəsinin ölçülməsi, yəni qan analizinin nəticəsinə uyğun olaraq qoyulur. Diaqnozun qoyulması yaşa bağlı olaraq uşaqlarda, hamilələrdə, fərqli vəziyyətlərdə müxtəlif cür izah oluna bilər.

D vitaminin düzgün miqdarını göstərən ən uyğun parametr, serum 25 (OH) D vitamini analizidir. Qanda 25 (OH) D vitaminin səviyyələri aşağıdakı kimidir:

▼ 18 YAŞADƏK

< 20 nq / ml – defisit

20-30 – aşağı səviyyədə defisit

30-100 – yetərli səviyyə

> 100 – Vitamin D zəhərlənməsi və ya intoksikasiyası

▲ 18 YAŞDAN YUXARI

< 10 nq / ml – ciddi defisit

< 20 – defisit

20-30 – aşağı səviyyədə defisit

30-100 – yetərli səviyyə

> 150 – Vitamin D zəhərlənməsi və ya intoksikasiyası

D VİTAMİNİNİN əsas qida mənbələri

- Günəş şüaları
- Yumurta
- Balıq
- Gökəlek
- Balıq yağı
- Kartof
- Portağal suyu
- Süd məhsulları

D vitamini çatışmazlığı zamanı orqanizmdə nə baş verir?

- Sümük və əzələlərdə zəiflik
- Diş və diş eti xəstəlikləri
- Yuxu pozğunluğu
- İştahsızlıq
- Oynaqlarda ağrı
- Xroniki yorğunluq
- Baş nayıhəsində tərləmə
- Artıq çəki

BRUSELYOZ NƏDİR?

NECƏ YOLUXUR?

Bruselyoz nədir və necə yoluxur?

Bruselyoz insanlara mal-qara, qoyun, keçi, donuz və itdən keçən bir xəstəlikdir. Patogen bakteriyalar bədənə yoluxmuş heyvanın əti, südü, sidiyi və ya nəcisi ilə birbaşa təmas yolu ilə keçir. Bu səbəbdən, heyvanlarla təmasda olmaq, çiy ətlə işləmək fermerlər, baytarlar və qəssablar üçün risk yaradır. Bruselyoz riskini azaltmaq üçün çiy ət və pasterizə olunmamış süd məhsullarının istifadəsindən çəkinmək lazımdır. Heyvanlarla və ya onların ətləri ilə işləyərkən qoruyucu geyim və ya əlcək geyinmək vacibdir.

Bruselyoz necə ötürülür?

Bruselyoz insanlara yoluxmuş heyvan və ya heyvan məhsulu ilə təmas zamanı yoluxur. Xəstəliyin insandan-insana keçməsi nadir hallarda baş verə bilər. Lakin ana südü ilə anadan körpəyə keçə bilər.

Bruselyoz əsasən:

- Pasterizə olunmamış süd və ya az bişmiş ətdən istifadə;
- Dəridə kəsiklər və cızıqlar olduğu halda heyvanın əti ilə təmas;
- Yoluxmuş heyvan mayelərinin gözə düşməsi zamanı yoluxur.

Bruselyoz xəstəliyi üçün risk qruplarına kimlər daxildir?

Bruselyoza qadınlara nisbətən kişilərdə daha çox rast gəlinir. Aşağıda qeyd olunan risk qruplarındakı şəxslərin Bruselyoz xəstəliyinə tutulma ehtimalı daha yüksəkdir:

- İnəklərdən, keçilərdən və ya digər heyvanlardan əldə edilən pasterizə olunmamış süd və süd məhsulları ilə qidalananlar
- Brusella infeksiyasının çox yayıldığı bölgələrə gedənlər
- Ət emalı zavodunda və ya kəsim məntəqəsində işləyənlər
- Təsərrüfat işçiləri
- Mikrobioloqlar

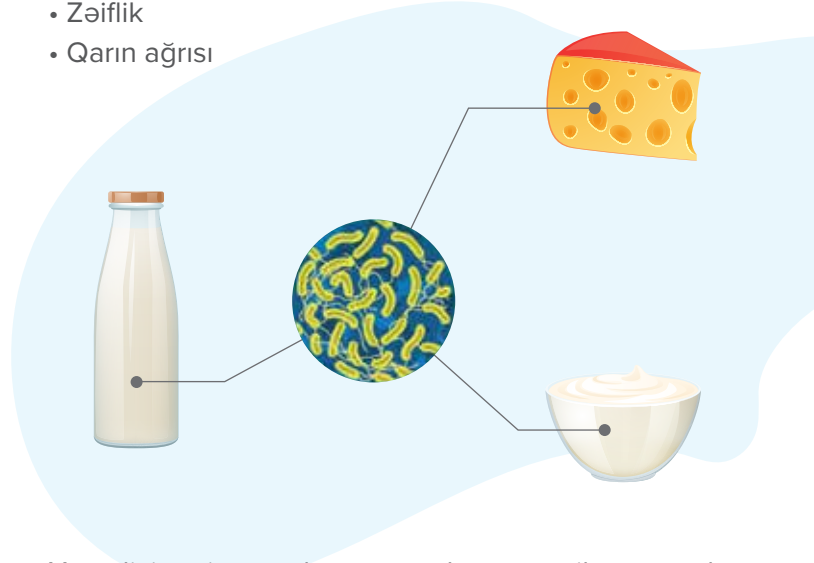
Bruselyoz xəstəliyinin hansı əlamətləri var?

Brusella virusuna yoluxmuş şəxslərin təxminən 90%-də heç bir simptom olmur və ya çox yüngül simptomlara rast gəlinir. Bu qrup xəstələrin diaqnozu

yalnız şübhəli vəziyyətdə qandakı bakteriyalara qarşı əksicisimlərin müayinəsi ilə qoyula bilər. Digər 10% hallarda müxtəlif simptomlar görülür. Xəstəlik zamanı rast gəlinən ümumi simptomlar spesifik olmamaqla yanaşı bakteriya orqanizmə daxil olduqdan 5-30 gün sonra meydana gəlməyə başlayır.

Xəstəliyin ümumi simptomları aşağıdakılardır:

- Yüksək hərarət (bu ən çox rast gəlinən simptomdur və adətən günortadan sonra yaranmağa meyillidir)
- Kürək və bel nahiyəsində ağrılar
- Əzələ ağrıları
- Ümumi bədən ağrısı
- Anoreksiya
- Çəki itkisi
- Baş ağrısı
- Gecə tərləmələri
- Zəiflik
- Qarın ağrısı



Xəstəliyin simptomları zamanla tamamilə yox ola, hətta xəstənin həftələr və ya aylar ərzində şikayəti olmaya bilər. Bəzi şəxslərdə xəstəlik xroniki hala keçir və simptomlar müalicədən sonra da illərlə davam edir. Xroniki bruselyozda **artrit** (oynaqların iltihabı), **spondilit** (bel oynağının iltihabı), **endokardit** (ürəyin iltihabı) kimi daha ciddi xəstəliklər yarana bilər.

Qanda infeksiyaya səbəb olan bakteriyaya qarşı orqanizm tərəfindən əksicisimlər yaranır. Brusella IgG, Brusella IgM analizləri bu əksicisimlərin yaranmasını təyin etmək məqsədilə aparılır və xəstəliyin diaqnozu üçün əsas testlər siyahısına daxildir. Bundan əlavə, Brusella PCR üsulu ilə də qanda aşkarlanı bilər.

