

SAĞLAM XƏBƏR

PAYIZDA DİABET PƏHRİZİ...

Süd vəzi xərcəngi



UŞAQLARDA MÖVSÜMİ XƏSTƏLİKLƏR

♥ Sağlam
ürək üçün

6

MƏSLƏHƏT

İSTƏDİYİNİZ ÜNVANA
ÇAĞIRIŞ EDİN

BİZ
SİZƏ
GƏLƏRİK!

SUÇIÇƏYİ
YOXSA

QIZILCA?

MENOPAUZA
MÜALİCƏ OLUNUR?

SUÇIÇƏYİ YOXSANIZ QIZILCA?

SUÇIÇƏYİ VƏ QIZILCA ARASINDA HANSI FƏRQLƏR VAR?

Suçiçəyi və qızılca, hər ikisi virusların səbəb olduğu yoluxucu xəstəliklərdir. İki fərqli virus tərəfindən törədilir. Suçiçəyi *Varicella zoster virusu*, qızılca isə həmçinin *Rubella virus* adlanan qızılca virusu tərəfindən törədilir. Hər iki virusa adətən uşaqlarda rast gəlinir, yüksək yoluxuculuğa malikdir. Yoluxmuş şəxs öskürdükdə və ya asqırıqda hava vasitəsi ilə başqasına ötürülə bilər. Hazırda peyvəndlər vasitəsi ilə qarşısı nisbətən alınır.

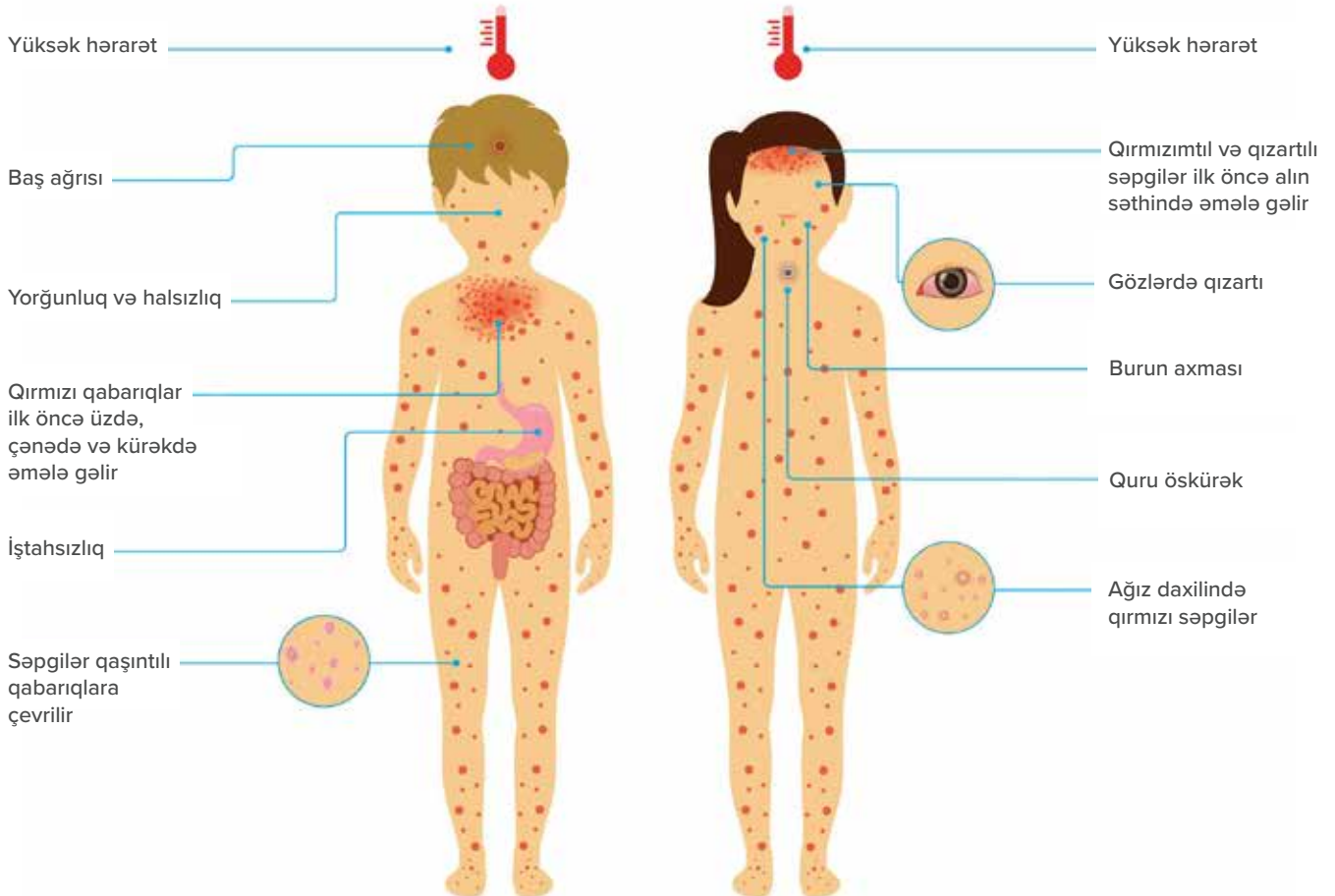
Hər iki xəstəlikdə səpgilər yaransa da, bu səpgilər bir-birindən fərqlənir. Bu fərqləri bilmək onları ayırd etmək üçün sizə kömək edə bilər.

SUÇIÇƏYİ

- Suçiçəyi səpgiləri **qabarıq qırmızı səpgi** və ya **papilla** kimi başlayır. Bu qabarıqlar sonra qaşıntılı və içi maye ilə dolu suluqlara çevrilir.
- Sonrakı dövrdə partlayaraq tərkibindəki **maye xaric olur** və quruyaraq qabıqlayır. Bu maye hər hansı səthə düşsə həmin səth yoluxdurucu olur.
- Suçiçəyin yoluxduruculuğu səpgilər yaranmazdan **2 gün** əvvəl başlayır və səpgilər quruyanaqəd davam edir.

QIZILCA

- Qızılca səpgiləri adətən **səthi ləkələr** formasında görünür. Buna baxmayaraq, nadir hallarda qabarıq da ola bilər.
- Qabarıqlar olsa belə tərkibində **maye olmur**. Qızılca yayıldıqca bu qırmızı ləkələrə bədənin hər tərəfində rast gəlinə bilər.
- Qızılca isə səpgilər yaranmazdan **4 gün** əvvəldən və yarandıqdan **4 gün** sonrayadək yoluxduruculuğu davam edir.



EVİNİZDƏ MÜAYİNƏ

NÖVBƏ GÖZLƏYƏRƏK

VAXT İTİRMƏYİN



ÖVLADINIZI TƏK

QOYMAYIN



BİZ SİZƏ GƏLƏRİK!

İSTƏDİYİNİZ
ÜNVANA
ÇAĞIRIŞ EDİN

ÇAĞIRIŞ ÜÇÜN ƏLAQƏ

☎ 012 910

📞 055 4000 910

YATAQ XƏSTƏNİZİN
YANINDAN AYRILMAYIN



İŞLƏRİNİZ YARIMÇIQ

QALMASIN



HƏDİYYƏ CHECK-UP KARTLARI

Yaxınlarınıza edə biləcəyiniz ən gözəl hədiyyə onun sağlamlığının qayğısına qalmaqdır. Kartın məqsədi, bu qayğıyı onlara göstərməyinizi asanlaşdırmaqdır. Belə ki, kartı hədiyyə edərək, onların sağlamlığı üçün vacib olan illik müayinələrdən keçmələrinə şərait yaratmaqdır. Check-up müayinələr profilaktik məqsəd daşıyır və hər hansı simptomlar müşahidə olunmadan erkən mərhələdə olan xəstəliyi aşkar etmək və lazımı tibbi tədbirləri görməyə kömək edir. Eyni zamanda, sağlamlıq vəziyyətinin dəyərləndirilməsi üçün də olduqca vacibdir. Hər bir şəxs ildə ən azı 1 dəfə olmaqla Check-up müayinələrdən keçməlidir.



www.saglamaile.az saytıdan kartların istifadə qaydaları və şərtləri ilə tanış ola bilərsiniz.



♥ Sağlam ürək üçün 6

MƏSLƏHƏT

1. SAĞLAM QIDALANIN

Ürək xəstəlikləri və insult riskini azaltmaq üçün sağlam qidalanın. Duz və doymuş yağ turşularını azaltmaqla yanaşı, yüksək lif tərkibli meyvə, tərəvəz, taxıl məhsullarının istehlakına üstünlük verin. Həftədə iki dəfə balıq yeməyə və qırmızı ət istehlakını məhdudlaşdırmağa çalışın.

Bu qidalardan uzaq durun!

- yağlı ət, kolbasa, donuz ət, toyuq və hinduşka dərisi
- yağlı qidalar (qaymaq, mayonez, şokolad və yağlı souslar)
- qızartma və qovurma
- hazır qidalar (fast food)
- beyin, böyrək, dil və s.
- alkoqollu içkilər, hazır meyvə şirələri, sərینləşdirici içkilər
- kərə yağı, donuz yağı, marqarin yağı

2. QAN TƏZYİQİNİZİ NƏZARƏT ALTINDA SAXLAYIN

Hipertoniya ürək-damar xəstəliklərinə bir neçə mexanizm vasitəsilə təsir göstərir. Yüksək təzyiq zamanı damarların daxili səthinin genişlənməsi azalır, hüceyrələrdə piylərin yığılması baş verir, qanın axıcılığı pozulur, kalsifikasiyalar artır və laxtaların yığılması asanlaşır.

Gənc və orta yaşlı hipertoniyalı şəxslərdə qan təzyiqi 130/85 mmHg-dən, yaşlılarda 140/90 mmHg-dən aşağı olmalıdır.

3. SİQARETDƏN İMTİNA EDİN

Siqaret ürək-damar xəstəlikləri üçün risk faktorları arasında ilk sıralarda yer alır. Siqaret çəkənlərdə damar sərtliyi artır, qanın oksigenlə doyması azalır, zərərli xolesterin kimi tanıdığımız LDL miqdarı artır və bu da damarların daxilində aterosklerotik ərlərin yaranmasına səbəb olur. Nəticədə, damarlar daralır, zəifləyir, damar xəstəlikləri, infarkt riski artır.

4. İDMANLA MƏŞĞUL OLUN

Bu gün texnologiyanın təqdim etdiyi imkanlar (avtomobillər, eskalatorlar, liftlər və.s) sayəsində getdikcə daha az hərəkət etməyə başladığımız. Fiziki fəaliyyətin və fiziki hazırlığın olmaması ürək-damar xəstəliklərinin formalaşmasında mühüm risk faktorlarıdır. Bu səbəbdən, həftədə ən az 3 gün idmanla məşğul olmağa çalışın.

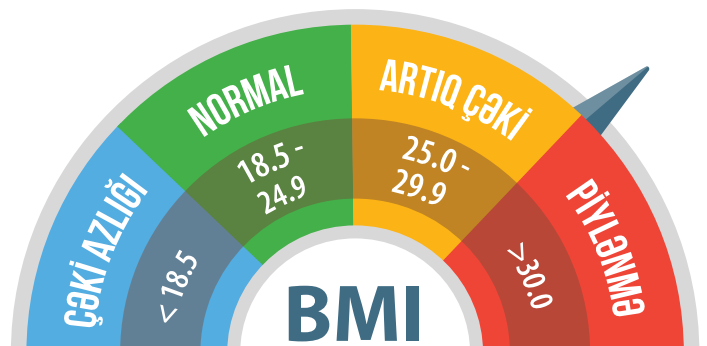
5. STRESDƏN UZAQ OLUN

Stress, əsəb və depressiya ürək-damar xəstəlikləri riskini artırır. Xüsusilə infarkt sonrası xəstələrdə depressiya və stresi azaltmaq faydalı olduğu düşünülür.

6. İDEAL ÇƏKİNİZİ QORUYUN

Araşdırmalar göstərir ki, piylənmə ürək-damar xəstəliklərinin inkişafında mühüm risk faktorudur. Mütəxəssislərin fikrincə, **bədən kütlə indeksinin** 18.5-25 kq/m²-dən aralığında olması normal sayılır. 25-30 kq/m² arası artıq çəki, 30 kq/m²-dən yuxarı isə piylənmə hesab olunur.

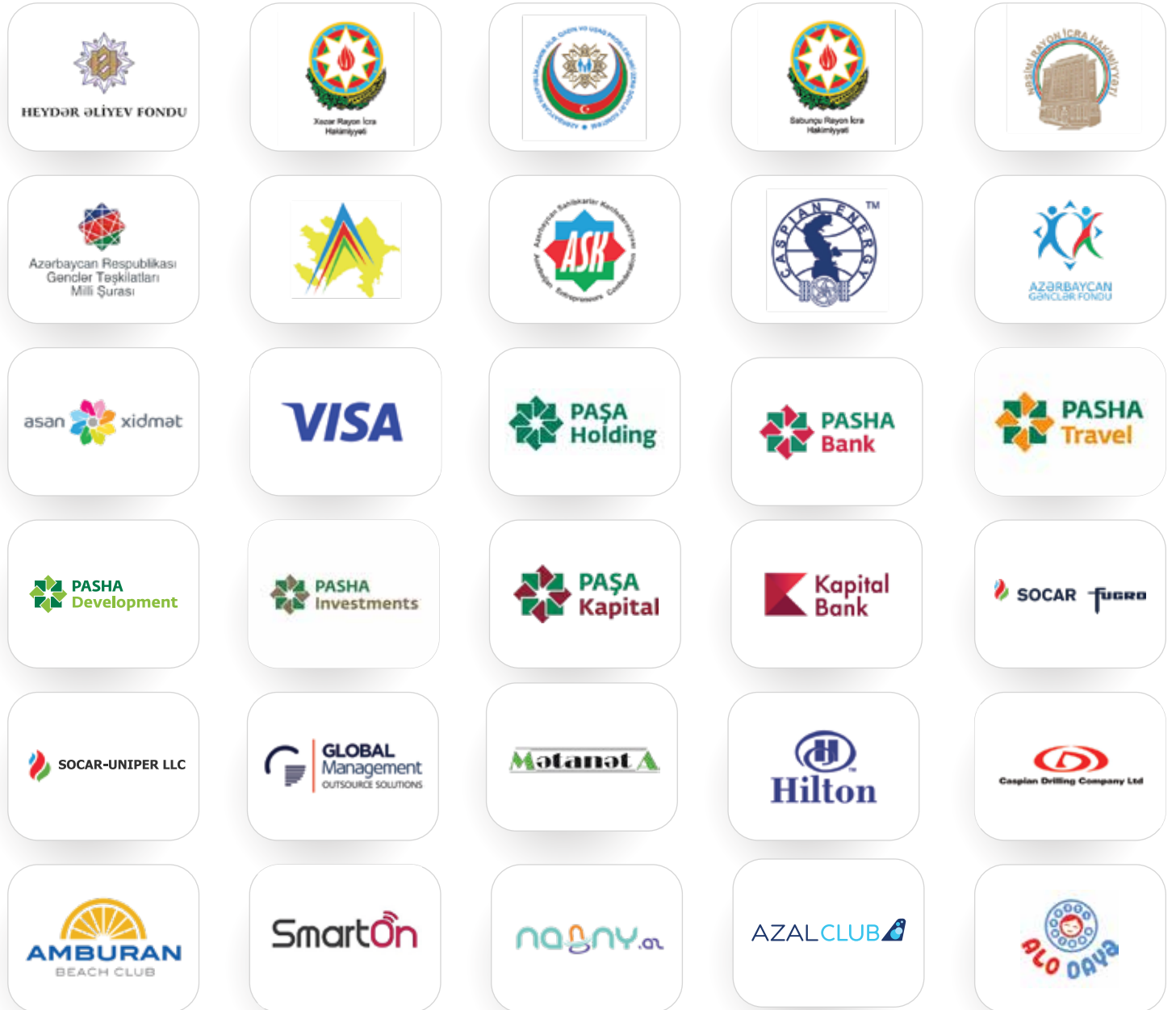
$$BKI = \frac{\text{ÇƏKİ (kq)}}{\text{BOY}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$



KORPORATİV TƏRƏFDAŞLARIMIZ

Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi geniş tərəfdaş şəbəkəsinə malikdir. Tibbi maarifləndirici görüşlərin təşkil edilməsində böyük təcrübəyə malik olan Mərkəzimiz sağlam gələcək naminə tibb sektoru ilə yanaşı, respublikamızda fəaliyyət göstərən bir sıra dövlət və özəl qurumlarla əməkdaşlıq edir. Uzun illər ərzində qazandığımız zəngin təcrübə sayəsində bir çox tərəfdaş qazanmışıq.

Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi olaraq bizə etibar edən həm dövlət, həm də özəl sektorda müvəffəqiyyətlər əldə edərək seçilməyimizdə iştirak edən bütün tərəfdaşlarımıza təşəkkürümüzü bildirir, birlikdə yeni nailiyyətlər qazanmağı arzu edirik.





PAYIZDA DİABET

PƏHRİZİ...

Müəyyən xəstəliklər var ki, fərdiləşdirilmiş qidalanma bu xəstəliklər zamanı müalicənin əsasını təşkil edir. **Şəkərli diabet** də bu xəstəliklər qrupuna aiddir.

Şəkərli diabet metabolik pozuntulardan biri olub, həyat keyfiyyətinə və sağlam yaşamağa təsir edən xəstəlikdir. Qlükoza beyin və digər orqanlar üçün enerji mənbəyidir. İnsulin qlükozanı qandan hüceyrələrə aparır. Əgər bədəndə insulin hormonu kifayət qədər olmazsa, qlükozadan enerji kimi istifadə etmək mümkün olmayacaq. İnsulin olmadıqda qanda qlükoza yığılır. Bu isə şəkərli diabetə, yəni qan şəkərinin yüksək olmasına gətirib çıxarır.

Sağlam qidalanma planı ilə qan şəkərinə normal səviyyədə saxlamaq mümkündür. Hər bir insan fərdi olduğu üçün diabetli şəxslərin pəhrizləri də həyat tərzlərinə görə fərqlilik tələb edir.

Payızın gəlişi ilə birlikdə havaların soyuması qidalanma tərzinə də öz təsirini göstərir. Yay aylarının yüngül qidaları qızardılmış və yağlı qidalarla əvəz olunur. Yayıdan fərqli olaraq soyuq aylarda maye ehtiyacı azaldığından əksər insanlar susamadığı üçün su içmir. Günlərin qısalması ilə qidalanma sayı da azalır ki, gün ərzində 4-5 dəfə qidalanma diabet xəstələri üçün vacib qaydalardan biridir.

• Evdə qalma vaxtının artması ilə karbohidratlı qidalar və payız fəslinə xas olan **portağal** və **naringi** kimi sitrus meyvələrinin istehlakı artır. Yetərli miqdarda yeyildikdə vitamin və enerji mənbəyi olan bu meyvələr, həddindən artıq yeyilən zaman qan şəkərinin tənzimlənməsini poza bilər.

• Payız - qış mövsümünə xas olan digər faydalı meyvə **xurmadır** ki, bir gün ərzində diabet xəstəsi 100-150 qr istehlak edə bilər.

• Tərkibində şəkər az olduğuna görə diabet xəstələri üçün uyğun meyvə olan heyva üzərinə bir az darçın səpildikdə daha çox faydalı olur. Qan şəkərinə normalaşdırmağa kömək edir. Xüsusilə, A və C vitaminləri, pektin ilə zəngin olan **heyva** bronxit, ağciyər xəstəlikləri və öskürəyin aradan qaldırılmasında da faydalıdır.

• **Turş nar** şəkər xəstələrinin istifadə edə biləcəyi faydalı meyvələrdəndir. Buna baxmayaraq, nar və nar suyu istehlak etməzdən əvvəl həkiminizlə məsləhətləşin.

Unutmayın ki, gündəlik qida rasionunuzda edəcəyiniz kiçik və müsbət dəyişikliklərin sağlamlığınıza mühüm faydası ola bilər.

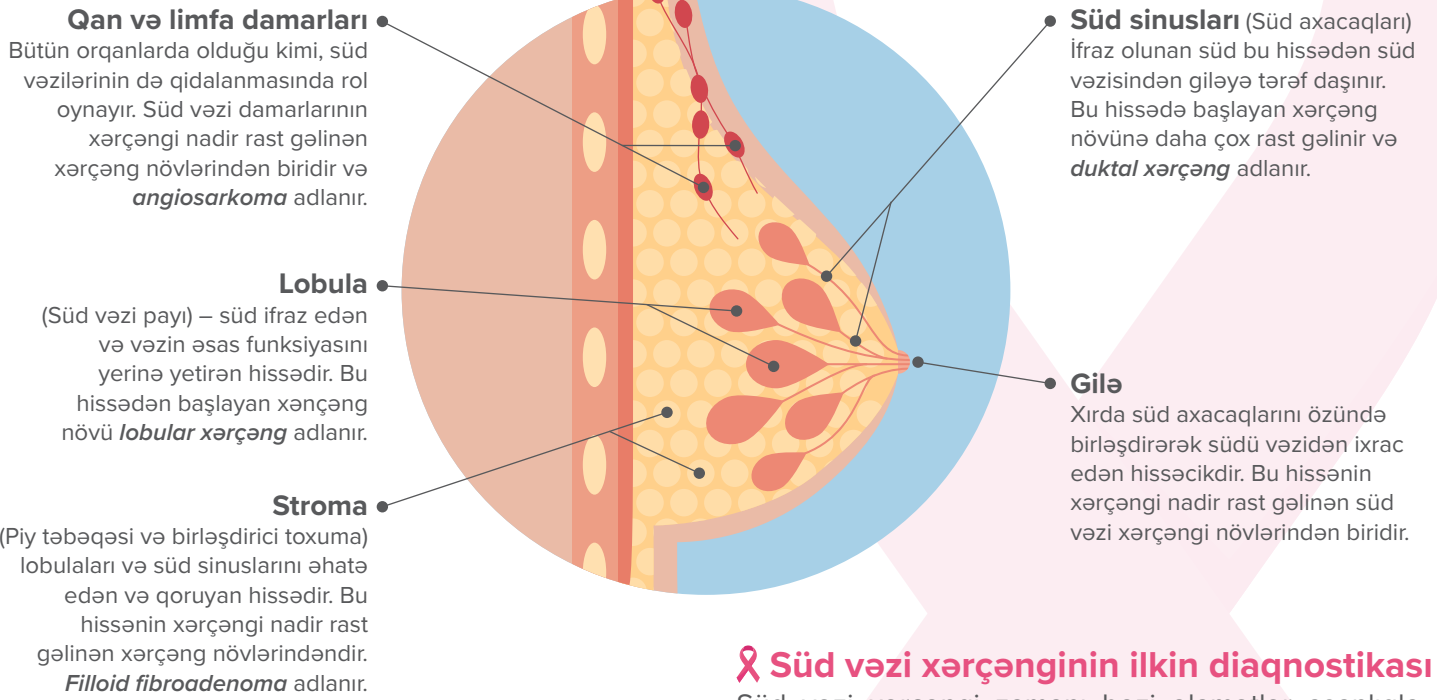


SÜD VƏZİ XƏRÇƏNGİ

Dünyada ən sıx rast gəlinən xərçəng növlərindən biri süd vəzi xərçəngidir. Baxmayaraq ki, süd vəzi xərçəngi əsasən qadınlarda rast gəlinir, lakin nadir hallarda kişilər də bu xəstəlikdən əziyyət çəkə bilirlər.

Süd vəziləri simmetrik, döş qəfəsi önündə təxminən 3-cü və 6-cı qabırğa aralığı səviyyəsində yerləşən cüt orqandır. Bir neçə hissədən ibarətdir. Süd vəzi xərçəngi süd vəzisinin müxtəlif hissələrindən başlayıb yayıla bilər.

faktorlar fərdin özündən asılı olmayan faktorlardır. Lakin, yetərinə fiziki aktiv olmamaq, artıq çəki (xüsusi ilə menopauza dönməndə), hormonal preparatların nəzarətsiz istifadəsi (oral kontraseptivlər), spirtli içki qəbulu, süni abort kimi faktorlar fərdlərin birbaşa özlərindən asılıdır. Sağlamlığınızın qeydinə qalmaq üçün keyfiyyətli həyat təzi sürməyiniz önəmlidir.



⚡ Süd vəzi xərçəngi nədən yaranır?

Bəzən insan orqanizmində digər hüceyrələrə oxşamayan anormal hüceyrələr yaranır. Əksər hallarda bu hüceyrələr immun sisteminin köməyi ilə məhv olsa da, bəzi hallarda çox sürətlə inkişaf edib çoxalırlar. Bu tip hüceyrələrə xərçəng hüceyrələri deyilir. Bütün orqanlarda yarana bilər, limfa düyünlərinə və ya digər orqanlara qədər inkişaf edib, orqanizmə yayıla bilirlər. Süd vəzisi xüsusi ilə bu tip bədxassəli böyümələrə meyillidir. Xəstəlikdən qorunmaq üçün xəstəliyin risk faktorlarını bilmək çox vacibdir.

⚡ Süd vəzi xərçənginin risk faktorları

Süd vəzi xərçənginə səbəb ola biləcək ən böyük faktorlara genetik mutasiyalar, ailə tarixçəsi, yaşlılıq, daha öncə xərçəng keçirmə, 30 yaşdan öncə radiasiya terapiyası qəbul etmə aid ola bilər. Bu kimi

⚡ Süd vəzi xərçənginin ilkin diaqnostikası

Süd vəzi xərçəngi zamanı bəzi əlamətlər asanlıqla müşahidə oluna bilər. Lakin unutmamaq lazımdır deyil ki, hər müşahidə oluna bilən əlamət bədxassəli şiş mənasını vermir. Hər bir halda, aşağıda qeyd olunan simptomlardan biri qeyd olunduğu təqdirdə mütləq həkimə müraciət edin:

- Limfa düyünlərinin palpasiya ola bilməsi
- Dəridə gözlə görünən qızartılar
- Dərinin elastikliyi itməsi
- Gilənin elastikliyi itməsi
- Qanlı ifrazat
- Selikli ifrazat
- Vəzinin böyüməsi

Əfsuslar olsun ki, bəzi hallarda xəstəliyin ilkin mərhələsi simptomuz keçir. Adətən bu mərhələdə qadınlar heç bir narahatlıq hissi keçirmirlər. Bu səbəblə, ilkin diaqnostika üçün Check-up müayinələr xüsusilə önəmlidir.

**SÜD VƏZİ SAĞLAMLIĞI
CHECK-UP PAKET**



ŞƏXSİYYƏT TİPİ TESTİ

10 Oktyabr - Ümumdünya Psixi Sağlamlıq günüdür. Günün qeyd olunma məqsədi bütün dünyada psixi sağlamlıq problemlərinə dair məlumatlılığı artırmaq və psixi sağlamlığı dəstəkləməkdir. Qəzetimizin bu buraxılışında günün əhəmiyyətini vurğulamaq üçün psixologiya elminin öndə gedən dünyada ən tanınmış və bir o qədər də dəyərli elm adamlarından biri Karl Qustav Yunqun məşhur şəxsiyyət tipi testini paylaşırıq.

İlk növbədə sualları cavablayaq!



Nəyə üstünlük verirsiniz?

- A) Bir neçə yaxın dosta (0 bal)
- B) Geniş yoldaş çevrəsinə (1 bal)

1

İnsanlarla ünsiyyət qurarkən

- A) Ünsiyyətcilsiniz (1 bal)
- B) Təmkinlisiniz (0 bal)

5

Hansı kitabları oxumağa üstünlük verirsiniz?

- a) Maraqlı süjet xətti olan (1 bal)
- b) Qəhrəmanın daxili dünyasını açan (0 bal)

2

Gülərkən ucadan və ürəkdən gülürsünüz?

- A) Bəli (0 bal)
- B) Xeyr (1 bal)

6

İşinizdə nəyə yol verə bilərsiniz?

- A) Gecikməyə (0 bal)
- B) Səhvlərə (1 bal)

3

Özünüzü küsəyən hesab edirsiniz?

- A) Bəli (0 bal)
- B) Xeyr (1 bal)

7

Yalnız hərəkət etdiyimdə

- A) Ciddi narahatlıq hissi yaşayıram (0 bal)
- B) Ciddi narahatlıq hissi yaşamıram (1 bal)

4

Mən özümü hesab edirəm.

- A) Dinməz (0 bal)
- B) Söhbətçil (1 bal)

8



Fikir və hisslərimi ifadə etməkdə

- A) Səmimi və açıqam (1 bal)
B) Gizli saxlayıram (0 bal)

9

Əhval-ruhiyyəmə tez-tez dəyişir.

- A) Bəli (1 bal)
B) Xeyr (0 bal)

16

Öz hərəkətlərimi təhlil etməyi xoşlayıram

- A) Bəli (0 bal)
B) Xeyr (1 bal)

10

Qərar qəbul etdikdən sonra dərhal icraya keçirəm.

- A) Bəli (1 bal)
B) Xeyr (0 bal)

17

Cəmiyyət içində olarkən, daha çox nəyə önəm verirsiniz?

- A) Danışmağa (1 bal)
B) Dinləməyə (0 bal)

11

Öz fikirlərimi başqalarına qəbul etdirməyi, başqalarını inandırmağı xoşlayıram.

- A) Bəli (1 bal)
B) Xeyr (0 bal)

18

Tez-tez özümdən narazıyam.

- A) Bəli (0 bal)
B) Xeyr (1 bal)

12

Sizin hərəkətləriniz?

- A) Cəldir (1 bal)
B) Yavaşdır (0 bal)

19

Təşkilatçılıq etməyi xoşlayırsınız?

- A) Bəli (1 bal)
B) Xeyr (0 bal)

13

Şəxsi gündəlik tutmaq istərdinizmi?

- A) Bəli (0 bal)
B) Xeyr (1 bal)

14

Siz mümkün ola biləcək xoşagəlməz hadisələrdən narahat olursunuz?

- A) Tez-tez (0 bal)
B) Nadirən (1 bal)

20

Mən çətin anlarda kömək üçün

- A) Müraciət edirəm (1 bal)
B) Müraciət etməirəm (0 bal)

15

ŞƏXSİYYƏT TİPI TESTİNİZİN
NƏTİCƏSİNİ ÖYRƏNMƏK
ÜÇÜN QR KODU SKAN EDİN



Mənim üçün

“SAĞLAM AİLƏ” ...

Mən Səadət Zərbəliyeva, Sağlam Ailə Tibb Mərkəzində Tibbi praktik işlər üzrə menecer vəzifəsində çalışıram.

Arzum hüquqşünas olmaq olsa da, iş elə gətirdi ki, anam həkim olduğu üçün məni də tibb sahəsinə yönləndirdi və ən önəmlisi mənə bu sahəni sevdirdi.

“Sağlam Ailə”-də işə başlayanda mənim 24 yaşım var idi. Demək olar ki, elə burada böyüdüm. Rəhbərliyin və əməkdaşların əsl ailə kimi doğma münasibəti məni buraya daha çox bağladı.

Öncə balaca bir mərkəzdə işə başlamışdım. Kollektivimiz 5-6 nəfərdən ibarət idi. İlk olaraq tibb bacısı kimi çalışdım. 1 il sonra çalışqanlığıma və bacarığıma görə rəhbərlik tərəfindən dəyərləndirildim və baş tibb bacısı vəzifəsinə təyin olundum. Həm ASAN xidmətdə fəaliyyət göstərən tibb məntəqələrimizdə, həm də filiallarımızda baş tibb bacısı kimi fəaliyyət göstərmişəm.

Bu illər ərzində təşkil olunan səyyar layihələrdə, orta və ali təhsil məktəblərinin tələbələrinə info turların və ilk tibb yardım təlimlərinin keçirilməsində tam məsuliyyətimlə yaxından iştirak etmişəm. Hal-hazırda

Tibbi praktik işlər üzrə menecer olaraq işimi sevərək icra edirəm.

“Sağlam Ailə”-də uğur qazanmaq üçün işini sevgi ilə görmək, eyni zamanda özünü inkişaf etdirmək lazımdır. Uğur qazanmaq üçün irəliləməkdən qorxmayın. Qorxularınızı idarə etməyi bacarın. İnsan səhv edə-edə öyrənir. Ən əsası hər şeyin mümkünlüyünə və özünü inanın. Bunun üçün əlinizdən gələni edin.

Bu illər ərzində daima işimi düzgün və şəffaf şəkildə icra etməyə çalışmışam. Düşünürəm ki, özünə, peşəkarlığına güvənən hər kəs Sağlam Ailəmizdə uğur qazana bilər.

“Mənim üçün “Sağlam Ailə” öyrənməklə tükənməyən bir məktəbdir”.

Siz də bizim Sağlam ailəmizin bir üzvü ola və uğurla yüksələ bilərsiniz.

Aktiv vakansiyalarımızla tanış olmaq üçün QR kodu skan edin



UŞAQLARDA MÖVSÜMİ XƏSTƏLİKLƏR

Uşaqlar niyə tez-tez xəstələnir?

Yetkinlərlə müqayisədə uşaqlar arasında tez-tez rast gəlinən kəskin respirator infeksiyalar, xüsusən də həyatın ilk 3 ilində onların orqanizminin immun cavabının kifayət qədər güclü olmaması ilə izah olunur. Körpə dünyaya gəldikdə, kifayət qədər güclü bir müdafiyyə malik olmadığı halda, çox sayda zərərli mikroorqanizmlərlə qarşılaşır. Digər pik vaxtı isə 4-5 yaş, ananın orqanizmindən alınan immunoqlobulinlərin parçalanmasının başladığı dövrü əhatə edir. Öz-özünə istehsal olunan immunoqlobulinlər hələ infeksiyalardan qorunmaq üçün kifayət qədər gücə malik olmur.

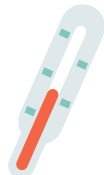
Uşaqlarda kəskin respirator infeksiyaların hansı əlamətləri olur?

Ən tez və daha çox rast gəlinən simptomlar bunlardır:

- boğazda ağrı və quruluq
- selikli axıntı, tıxanma, asqırma
- quru öskürək, boğuş səsi
- damaqda qızartı, şişkinlik, ağrı
- döş sümüyünün arxasında narahatlıq, quru və daha sonra yaş öskürək

Tənəffüs yollarının anatomiyasının xüsusiyyəti (uşaqlarda onlar daha dardır) və selikli qişaların şişməyə meyilli olması səbəbindən tez-tez obstruksiya və tıxanılıq əlamətləri görünür. Ancaq aşağıda qeyd olunan simptomları müşahidə etdikdə təcili olaraq həkimə müraciət etməlisiniz:

- 3 gündən çox 38,5°-dən yuxarı hərarət
- həyatın ilk 3 ayında uşaqda 38°-dən yuxarı hərarət
- qıcolmalar
- tez-tez sidiyə getməyə çağırış
- çətinləşmiş tənəffüs
- şüurun pozulması
- bədəndə səpgi



Diaqnoz necə qoyulur?

Diaqnoz klinik mənzərə əsasında aparılır, bəzi hallarda pediatri ümumi qan və sidik testi, CRP analizlərini təyin edə bilər. Viroloji müayinənin mənası yoxdur, çünki onun nəticələri müalicə mərhələsinə təsir etmir.

Uşaqlarda kəskin respirator infeksiyaların müalicəsi necə aparılmalıdır?

Uşaqlarda kəskin respirator infeksiyaların müalicəsi ilə bağlı ümumi tövsiyələr:

- vitaminlərlə zəngin qidalanma
- bol maye qəbulu
- hərərətəsalıcı dərmanlar

Kəskin respirator xəstəlik üçün antibiotik müalicəsi, törədicinin bakterial infeksiya olduğu zaman uşaqlara təyin edilir, yalnız həkim klinik tövsiyələr verməli, dərman və dozunu seçməlidir. **Ümumiyyətlə, antibakterial dərmanlar viruslara qarşı gücsüzdür.**



Uşaqlarda kəskin respirator infeksiyaların qarşısını necə almaq olar?

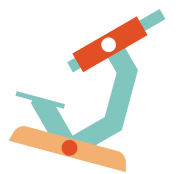
Uşaqlarda kəskin respirator infeksiyaların qarşısının alınması ilk növbədə, kəskin respirator xəstəliklərlə yoluxma mənbələrindən qorunmağı əhatə etməlidir; uşaq bağçasında və ya məktəbdə epidemiya dövründə tibbi maska taxmaq tövsiyə olunur.

Bundan əlavə;

- uşağın təqvimə uyğun və epidemiya zamanı peyvənd edilməsini təmin etmək;
- uşağı balanslı, rejimə uyğun, vitaminlərlə zəngin qidalandırma;
- epidemiyalar zamanı ictimai yerlərdə az olmaq;
- xəstəliyin ilk əlamətlərində məktəbə və ya uşaq bağçasına getməli olsa belə, həkimə müraciət edin;
- uşağı təmiz havada gəzməyə çıxarmaq.



Unutmamalıyıq ki, uşaqlarda kəskin respirator xəstəliklər əksər hallarda öz-özünə keçir və heç bir ciddi medikamentoz müalicə tələb etmir.



Regina Nemətova
Həkim-pediatri, neonatoloq



Xarici laboratoriyalar ilə əməkdaşlıq

Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi olaraq pasiyentlərimizə yüksək keyfiyyətli xidmət göstərməyi hər zaman üstün tutmuşuq. Bu səbəblə, laboratoriyamızda işlənilməyən analizləri daha əlçatan etmək üçün xarici laboratoriyalar ilə **sıx əməkdaşlıq edirik**. Beləliklə, Siz ölkə sərhədini tərk etmədən ehtiyacınız olan bütün analizlərin işlənilməsini bizim vasitəməzlə həmin laboratoriyalara etibar edə bilərsiniz.

Əməkdaşlıq etdiyimiz laboratoriyaların hər biri Türkiyənin öndə gedən laboratoriyalarıdır:

- Acıbadem
- Düzen
- Genetiks
- Synlab
- İstanbul Genetik Grubu
- İntergen

Uyğun analizin seçilməsi, biomaterialın götürülməsi, hazırlanması və xüsusi şəraitdə göndərişinin təşkil edilməsi **Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi** tərəfindən həyata keçirilir. Türkiyədən gələn cavablar ekspertlərimiz tərəfindən təsdiq edildikdən sonra pasiyentlərimizə təqdim edilir.

Analizlərin xaricə göndərilməsi həftədə 3 dəfə – **bazar ertəsi, çərşənbə axşamı, çərşənbə günü** təşkil olunur. Cavabların hazır olma müddəti analizdən asılı olaraq 1-3 həftə arasında dəyişir. Bəzi analizlərdə (genetik analizlər) bu müddət daha çox ola bilər.

Nəticələr hazır olduğu zaman tərəfimizdən sizinlə əlaqə saxlanılaraq, məlumat verilir. Eyni zamanda, hazır olan nəticələr e-poçt ünvanınıza göndərilir.

Bundan əlavə, ehtiyac olduqda Türkiyə laboratoriyalarının həkim-genetik ilə onlayn konsultasiya xidməti də mövcuddur.

Sizin sağlamlığınız və rahatlığınız bizim üçün önəmlidir.



MENOPAUZA

Klimaks və ya menopauza – insan həyatında fizioloji dövrdür. Qadında menstruasiyanın (aybaşı) ardıcıl olaraq 12 ay olmamasına deyilir.

ÜST* TƏSNİFATINA GÖRƏ BU PROSES ÜÇ DÖVRƏ BÖLÜNÜR:

Premenopauza – İlk simptomlardan menopauzaya qədər olan dövrü əhatə edir. Yumurtalıqlarda follikulların fəaliyyəti yavaşlayır. Tsikllər qeyri-müntəzəm olur. Bu proses bir neçə ay və ya il davam edə bilər.

Menopauza – Bu, qadınlarda menstrual tsiklin (aybaşı) ardıcıl 12 ay olmamasına deyilir.

Postmenopauza – Menopauzadan qocalığa qədər olan 6-8 illik dövrü əhatə edir.

MENOPAUZANIN SƏBƏBİ NƏDİR?

Klimaksın başlamasına səbəb yumurtalıqların fəaliyyətinin dayanması və qanda qadın cinsi hormonlarının (estrogen və progesteron) səviyyəsinin aşağı düşməsidir.

MENOPAUZA NEÇƏ YAŞDAN ETİBARƏN BAŞLAYIR?

Menopauzanın başlaması üçün orta yaş **51 yaşdır**. Bəzi qadınlarda bu 40-45 yaşlara da təsadüf edə bilər. Belə hallara erkən menopauza deyilir. Əgər menopauza 40 yaşa qədər başlayırsa, bu vaxtından tez başlayan menopauzadır.

MENOPAUZANIN HANSI SİMPTOMLARI VAR?

Əsas və mütləq simptom menstruasiyanın 1 il ərzində olmamasıdır.

Digər simptomlar:

- istilik gəlmələri
- sifətin qızarması

- normadan artıq tərləmə (əsasən gecələr)
- ürək döyüntüsünün artması
- uşaqlıq yolunda quruluq
- cinsi istəksizlik
- ağırlı cinsi əlaqə
- çəki artması
- əhval-ruhiyyənin tez-tez dəyişməsi
- depressiya
- yaddaş poulması
- yuxusuzluq

DİAQNOSTİKA

45 yaşdan yuxarı bütün qadınlara ildə 2 dəfə ginekoloq müayinəsindən və aşağıda qeyd olunan digər profilaktik müayinələrdən keçmək tövsiyə olunur.

Bu profilaktik müayinələrə aşağıdakılar aiddir:

- Hər bir qadın üçün ildə bir dəfə ginekoloq tərəfindən mammoqrafiya təyin olunur.
- Kiçik çanaq orqanlarının ultrasəs müayinəsi (USM)
- Hormonal analizlər (həkim tərəfindən təyin edilir)
- Yaxmanın kliniki analizi
- Sidiyin kliniki analizi
- Sitoloji yaxma (PAP-smear)
- Qanın biokimyəvi analizi (həkim tərəfindən təyin edilir)

MENOPAUZA MÜALİCƏ OLUNUR?

İlk öncə qeyd edək ki, menopauza xəstəlik **deyil**. Buna baxmayaraq, qanda qadın hormonlarının miqdarının az olmasının nəticələri ciddi şəkildə tibbi nəzarət, hətta müalicə də tələb edə bilər.

Menopauzanın nəticələrinin müalicəsi və profilaktikasına 2 əsas yanaşma var:

- Əvəzedici hormonal terapiya (hormonal müalicə)
- Fitoterapiya (bitki tərkibli dərmanlar) və vitaminoterapiya

MENOPAUZA DÖVRÜ İLƏ BAĞLI MƏSLƏHƏTLƏR

- Siqaretdən imtina edin.
- Boyunuz üçün normal olan çəkinizi saxlayın. Adətən normal çəkide olan qadınlarda istilik gəlmələri olur.
- Piyada gəzin, fitness və ya idmanla məşğul olun. Fiziki aktivlik qanda xolesterinin miqdarını azaldır, əhval-ruhiyyəni və libidonu yaxşılaşdırır, əzələ tonusunu yüksəldir və yuxusuzluğa qarşı faydalıdır.
- Tənəffüs hərəkətləri edin (səhərlər və axşamlar yuxudan əvvəl 15 dəqiqə dərin, bərabər nəfəs alma).
- Masajdan istifadə edin.
- Sağlam qidalanın (bol miqdarda meyvə və tərəvəz).
- Normal yuxu rejiminə riayət edin.
- Yuxudan ən azı 3-4 saat əvvəl kofe və alkoqoldan istifadə etməyin.
- Yatmadan öncə kitab oxuyun və ya gərginliyinizi azaldan musiqiyə qulaq asın.
- Yataq otağınızı qaranlıq, sakit və sərin edin. Bu, keyfiyyətli yuxu üçün ideal şəraitdir.

Menopauzanın qarşısını almaq mümkün deyil. Lakin, mütəmadi şəkildə həkim tərəfindən təyin olunan müayinələrdən keçərək menopauza simptomlarını minimuma endirmək olar.

Könül Eyvazova
Mama-ginekoloq



*ÜST - Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı

