

TİBB qəzeti



Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2018-ci il 31 may tarixli 97 nömrəli Fərmanı ilə təsdiq edilmiş «İcbari Tibbi Sığorta üzrə Dövlət Agentliyinin investisiya əməliyyatlarının aparılması Qaydası»nda dəyişiklik edilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Fərmanı

2



Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının Baş direktoru Tedros Adhanom Gebreyesusdan Azərbaycan Respublikasının Prezidenti Zati-aliləri cənab İlham Əliyevə təbrik məktubu

2



Sertifikasiyadan keçməyən işçilərin praktik tibb fəaliyyəti ilə məşğul olması yolverilməzdir

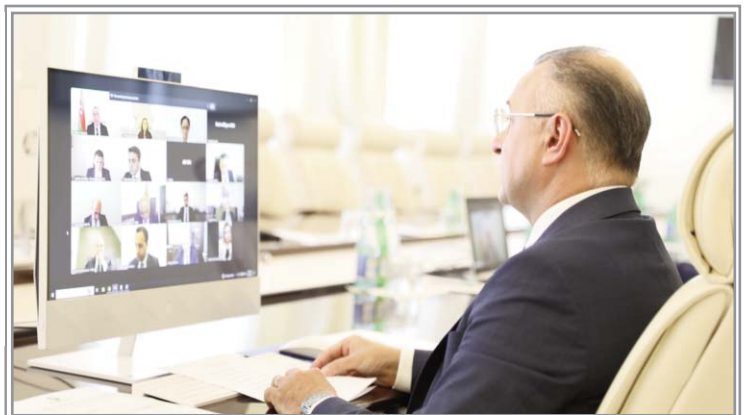
3

Səhiyyə Nazirliyi qeydiyyatsız botoks və dolğularla bağlı əhaliyə müraciət edib



Bəzi özəl tibb müəssisələrində rəsmi idxal icazəsi və keyfiyyət sənədləri olmayan botoks və dolğular tətbiq edilir. Bu barədə Səhiyyə Nazirliyinin Analitik Ekspertiza Mərkəzindən (AEM) verilən məlumatda deyilir.

3



Sağlam həyat tərzinə İŞÇİ altqrupun növbəti iclası keçirilib

«Azərbaycan Respublikasının 2027-2030-cu illərdə sosial-iqtisadi inkişaf Strategiyası» layihəsinin hazırlanması üzrə yaradılmış Sağlam həyat tərzinə İŞÇİ altqrupun ikinci iclası olub.

Səh. 2

Azərbaycanla Latviya səhiyyə və tibb elmi sahəsində əməkdaşlığı genişləndirir

Səhiyyə Nazirliyində Azərbaycanda işgüzar səfərdə olan Latviya səhiyyə naziri Hosam Abu Məri ilə görüş keçirilib.



Səh. 3

AMEA-da görkəmli alim və cərrah akademik Mustafa Topçubaşovun 130 illiyi qeyd olunub



5

Aforizm

İnsanları ayıran divarlar göylərə kimi qalxmır.

Georgi Krasovski

Tel: (994 12) 530 15 15
(994 50) 255 15 15
(994 77) 277 22 77
Faks: (994 12) 530 44 44

 **ARASH**
MEDICAL COMPANY



www.arash.az

**Azərbaycan Respublikası Prezidentinin
2018-ci il 31 may tarixli 97 nömrəli Fərmanı
ilə təsdiq edilmiş «İcbari Tibbi Sığorta üzrə
Dövlət Agentliyinin investisiya əməliyyatlarının
aparılması Qaydası»nda dəyişiklik edilməsi haqqında
Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Fərmanı**



Azərbaycan Respublikası Konstitusiyasının 109-cu maddəsinin 32-ci bəndini rəhbər tutaraq **qərara alıram**:

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2018-ci il 31 may tarixli 97 nömrəli Fərmanı (Azərbaycan Respublikasının Qanunvericilik Toplusu, 2018, № 5, maddə 965 (Cild I) ilə təsdiq edilmiş «İcbari Tibbi Sığorta üzrə Dövlət Agentliyinin investisiya əməliyyatlarının aparılması Qaydası»nda aşağıdakı dəyişikliklər edilsin:

1. 4.2-ci bənddə «3.3.1-ci və 3.3.2-ci yarımbəndləri» sözləri «3.3.2-ci yarımbəndi» sözləri ilə əvəz edilsin.
2. 5.3-cü bənddə «50» rəqəmləri «5» rəqəmi ilə əvəz edilsin.

İlham ƏLİYEV,
Azərbaycan Respublikasının Prezidenti
Bakı şəhəri, 13 avqust 2025-ci il

**Ümumdünya Səhiyyə
Təşkilatının Baş
direktoru Tedros
Adhanom Gebreyesusdan
Azərbaycan Respublikasının
Prezidenti Zati-aliləri
cənab İlham Əliyevə
təbrik məktubu**



Zati-aliləri,

Azərbaycan Respublikası ilə Ermənistan Respublikası arasında bu yaxınlarda əldə edilmiş razılaşma münasibətilə Sizə səmimi təbriklərimi çatdırmaqdan şərəf duyuram. Sülhü nifaqdan üstün tutmaq cəsarəti təqdirəlayiqdir və bu, Sizin regionun firavanlığına və sabitliyinə olan sadıqlığınızın yüksək səviyyədə nümayiş etdirir. Bu əhəmiyyətli hadisə təkcə münasibətlərin normallaşması istiqamətində mühüm addım deyil, həm də dünyada sülhə zəmin yaradan daha sabit və harmoniyanın mövcud olduğu region vəd edir.

Çətinliklərə baxmayaraq, dialoqa və diplomatiyaya sadıqlığınızın qətiyyətli liderliyinizin göstəricisidir. İmzalanmış bəyannamə hər iki ölkənin vətəndaşlarına ümid verməklə yanaşı, qlobal miqyasda münasibətlərin həlli üçün müsbət nümunədir. Bu sənəd Azərbaycan və Ermənistan vətəndaşlarının rifahına təsir edən mühüm məsələlərin həllində səmərəli əməkdaşlığa gətirib çıxara bilər.

Hesab edirəm ki, Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı ilə tərəfdaşlığın gücləndirilməsi Azərbaycanın qlobal səhiyyədə liderlik rolunu artırmaqla yanaşı, qeyri-infeksiyon xəstəliklərin müalicəsi, ana və uşaq sağlamlığının yaxşılaşdırılması kimi ümumi sağlamlıq məsələlərinə yönələn birgə səylər təkcə Azərbaycan üçün deyil, həm də daha geniş beynəlxalq ictimaiyyət üçün müsbət nəticələr verə bilər.

Bu əlamətdar nailiyyət münasibətilə Sizi bir daha təbrik edirəm. Sülh və sabitliyə doğru gedən yolda Sizə davamlı uğurlar arzulayıram. Qlobal sağlamlığın qorunması istiqamətində Sizinlə yaxından işləməyi səbirsizliklə gözləyirəm.

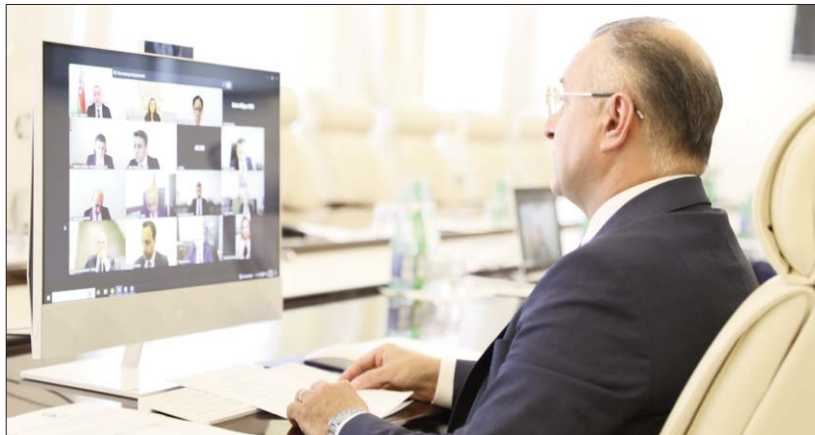
Zati-aliləri, ən yüksək ehtiramımı qəbul etməyinizi xahiş edirəm.

Tedros Adhanom GEBREYESUS,
Ümumdünya Səhiyyə
Təşkilatının Baş direktoru

Sağlam həyat tərzini üzrə İşçi altqrupun növbəti iclası keçirilib

«Azərbaycan Respublikasının 2027-2030-cu illərdə sosial-iqtisadi inkişaf Strategiyası» layihəsinin hazırlanması üzrə yaradılmış Sağlam həyat tərzini üzrə İşçi altqrupun ikinci iclası olub.

Səhiyyə Nazirliyinin mətbuat xidmətindən verilən məlumata görə, iclasda İşçi altqrupun rəhbəri səhiyyə naziri Teymur Musayev çıxış edərək bildirib ki, dövlətimizin başçısının müvafiq Sərəncamı ilə təsdiqlənmiş «Azərbaycan Respublikasının 2022-2026-cı illərdə sosial-iqtisadi inkişaf Strategiyası» uğurla icra olunmaqla ölkənin sosial-iqtisadi inkişafı üçün mühüm zəmin yaradılıb. Nazir bu inkişafın davamlılığının təmin edilməsi məqsədilə Strategiyanın indiyədək icrası üzrə əldə olunan nəticələr və təcrübələr nəzərə alınaraq, ölkədə sağlam həyat tərzinin təşviqi istiqamətində görüləcək tədbirlərin gələcək illərdə də vahid strateji çərçivəyə salınmasının vacibliyini vurğulayıb. «Bununla əlaqədar, Prezident



İlham Əliyevin 2025-ci il 30 may tarixli müvafiq Sərəncamının icrası məqsədilə «Azərbaycan Respublikasının 2027-2030-cu illərdə sosial-iqtisadi inkişaf Strategiyası»nın aidiyyəti tədbirlərinin effektiv reallaşdırılması üçün yaradılmış Sağlam həyat tərzini üzrə İşçi altqrup öz fəaliyyətini intensiv şəkildə davam etdirir», - deyərək diqqətə çatdırıb.

İşçi altqrupun rəhbəri həmçinin vurğulayıb ki, növbəti illər üçün hazırlanacaq strategiyada müasir

dövrün reallıqları və qlobal trendlər nəzərə alınaraq, gələcəkdə tətbiqi daha effektiv nəticələr verən tədbirlər öz əksini tapacaq.

Tədbirdə İşçi altqrupun üzvlərinin təklifləri əsasında hazırlanmış sənəd layihəsinin ilkin təqdimatı keçirilib.

İşçi altqrup üzvləri tərəfindən həmin təkliflərə dair müzakirələr aparılmaqla, müəyyən məqamlara aydınlıq gətirilib, fəaliyyət istiqamətləri və aidiyyəti tədbirlər müəyyənləşdirilib.



JBA GROUP
Healthcare Solutions

**TİBBİ AVADANLIQLARIN SATIŞI, QURAŞDIRILMASI
VƏ TEXNİKİ DƏSTƏYİ**

📍 Bakı şəh., Nəsimi ray.,
Abdolvahab Salamzadə küçəsi, 112A/76

✉ info@jba.az 🌐 www.jba.az
☎ (+99412) 525 55 52 ☎ (+99477) 525 55 52

Azərbaycanla Latviya səhiyyə və tibb elmi sahəsində əməkdaşlığı genişləndirir

Səhiyyə Nazirliyində Azərbaycanla işgüzar səfərdə olan Latviya səhiyyə naziri Hossam Abu Meri ilə görüş keçirilib.



Nazirliyin mətbuat xidmətindən verilən məlumata görə, görüşdə Latviyanın ölkəmizdəki fəvqəladə və səlahiyyətli səfiri Edqars Skuya da iştirak edib.

Konstruktiv və qarşılıqlı anlaşma şəraitində keçən görüş zamanı Azərbaycanla Latviya arasında səhiyyə və tibb elmi sahəsində əməkdaşlığın mövcud vəziyyəti, həmçinin potensial inkişaf imkanları müzakirə olunub.

Qonaqları salamlayan səhiyyə naziri Teymur Musayev Azərbaycanın Latviya ilə bir çox sahələrdə, o cümlədən səhiyyə və tibb elmi sahəsində məhsuldar əməkdaşlıq etdiyini vurğulayıb: «Ölkələrimizin səhiyyəsinin səmərəliliyini artırmaq məqsədilə tibb təhsili sahəsində qarşılıqlı fəaliyyət üçün bütün zəruri vasitələr

mövcuddur. Bundan əlavə, ali tibb mütəxəssislərinin davamlı peşə təhsili sahəsində müasir metodiki və elmi-praktik təcrübə mübadiləsi üçün optimal şərait var».

Səhiyyə sisteminin rəqəmsallaşdırılmasını Səhiyyə Nazirliyinin qarşısına qoyulan prioritet məsələlərdən biri olduğunu vurğulayan Teymur Musayev Latviyada rəqəmsal səhiyyənin inkişafında mühüm irəliləyişlərin əldə olduğunu qeyd edib: «Bu sahədə Latviya təcrübəsinin öyrənilməsi bizim üçün faydalı ola bilər».

Azərbaycanın səhiyyə naziri həmçinin müalicəvi turizm sahəsində də əməkdaşlıq potensialının mövcudluğunu diqqətə çatdırıb. Onun sözlərinə görə, mineral su mənbələri və digər kurort-rekreasiya resursları Azərbaycana və Latviyaya

çoxlu turist cəlb edir: «Bunu nəzərə alaraq, ölkələrimizin vətəndaşlarının sağlamlığının bərpası və reabilitasiyası məqsədilə sanator-kurort xidmətlərinin təkmilləşdirilməsi olduqca vacib məsələdir».

Səmimi qəbula görə təşəkkürünü bildirən Hossam Abu Meri bu cür görüşlərin Latviya - Azərbaycan arasında səhiyyə sahəsində əməkdaşlıq əlaqələrinin daha da inkişafı, eyni zamanda, təcrübə və bilik mübadiləsi baxımından olduqca vacib olduğunu vurğulayıb.

Çıxışının sonunda latviyalı nazir ölkələrimizin səhiyyə nazirlikləri arasında əməkdaşlığın bundan sonra da yeni müstəvidə uğurla davam etdiriləcəyinə ümidvar olduğunu bildirib.

Görüşdə həmçinin qarşılıqlı maraq doğuran digər məsələlər müzakirə edilib.

Sertifikasiyadan keçməyən işçilərin praktik tibb fəaliyyəti ilə məşğul olması yolverilməzdir

«Özəl tibb fəaliyyəti haqqında» Qanunun tələblərinə əsasən, özəl tibb müəssisəsi yalnız tibbi fəaliyyətin müəyyən növləri üzrə verilən lisenziya əsasında və həmin fəaliyyət sahəsinə uyğun ixtisasla malik mütəxəssislərlə əmək müqaviləsi bağladığıda fəaliyyət göstərə bilər.

Bunu Səhiyyə Nazirliyinin rəsmi instaqram hesabında canlı yayım zamanı nazirliyin Analitik Ekspertiza Mərkəzinin (AEM) Hüquq şöbəsinin müdiri Tamam Həsənova deyib.

O bildirib ki, müəssisə rəhbəri tibbi fəaliyyətə görə birbaşa məsuliyyət daşıyır və tibbi heyətlə bağlı aşağıdakı vəzifələrin icrasına nəzarət etməlidir: «Tibb işçiləri «Əhəlinin sağlamlığının qorunması haqqında» Qanuna əsasən, tədris və sertifikatlaşdırma cəlb edilməlidirlər. Sertifikasiyadan keçməyən işçilərin praktik tibb fəaliyyəti ilə məşğul olması qadağandır. Müəssisə qanunvericilikdə nəzərdə tutulan statistik qeydiyyat və hesabatları aparmalıdır, onların doğruluğuna görə məsuliyyət daşıyır. Pasiyentin sağlamlıq vəziyyəti, tibbi xidmətlərin həcmi və nəticələri ilə bağlı sənədləşmə nazirliyin müəyyən etdiyi qaydada aparılmalıdır. Pasiyent tələb etdikdə müəssisə lisenziya, sertifikatlaşdırma və digər rəsmi sənədləri təqdim etməlidir. Pasiyentlər müayinə və müalicələrinin nəticələri ilə tanış edilməli, diaqnoz onlara izah olunmalıdır».

Tamam Həsənova həmçinin diqqətə çatdırıb ki, müalicə həkimi pasiyentin istəyi ilə müəssisənin rəhbəri tərəfindən təyin edilir. Pasiyent tərəfindən həkimin dəyişdirilməsi tələb olunduqda, bu məsələ rəhbərlik tərəfindən təmin edilməlidir.

Özəl tibb müəssisələrində yoxlamalar barədə məlumat verən AEM rəsmisi bildirib ki, Azərbaycan Respublikasının qanunvericiliyinə əsasən, bu qurum yalnız dövlət reyestrində qeydiyyatda alınmış və lisenziya verilmiş özəl tibb müəssisələrində vaxtaşırı planlı yoxlamalar keçirir. «Əgər hər hansı kosmetoloji salon və ya qeyri-tibb müəssi-

sində tibbi fəaliyyət göstərildiyi məlum olarsa, bu zaman yoxlama yalnız vətəndaş şikayəti, media müraciəti və ya dövlət orqanlarının araşdırması (sənədlərlə təsdiqlənmiş) əsasında aparıla bilər».

T.Həsənova qeyd edib ki, belə hallarda plandankənar yoxlamanın keçirilməsi üçün əvvəlcə Ədliyyə Nazirliyinə müraciət edilir və yalnız rəsbilə.



mi çıxarış alındıqdan sonra yoxlama aparılır: «Yoxlama Ədliyyə Nazirliyinin reyestrində qeyd olunan tarixlərdə və adları sistemə daxil edilmiş AEM əməkdaşları tərəfindən aparılır. Müəssisə yoxlamanın keçiriləcəyi barədə reyestrə məlumat əldə edir.

Yoxlama nəticəsində qanunsuz tibbi fəaliyyət təsdiqlənərsə, fiziki şəxslərə 2000 - 3000 manat, vəzifəli şəxslərə 5000 - 10000 manat, hüquqi şəxslərə isə 20000 - 30000 manat cərimə nəzərdə tutulur. Cərimənin tətbiqi barədə protokol məhkəməyə göndərilir və yalnız məhkəmənin qərarından sonra qüvvəyə minir».

T.Həsənova sonda qeyd edib ki, əgər həmin pozuntu təkrar olunarsa, müəssisə yenidən cərimələnir və qanunsuz fəaliyyətin dayandırılması barədə bildiriş göndərilir. Bundan sonra məsələ artıq hüquq-mühafizə orqanlarına və digər aidiyyəti qurumlara yönləndirilir:

«İnsan sağlamlığına zərər dəyməsi faktı aşkarlandıqda isə məsələ cinayət işi kimi prokurorluqda araşdırılır».

Qeyd edək ki, vətəndaşlar özəl tibb müəssisələrində qanunsuz fəaliyyət, pozuntu və ya şikayət halları ilə bağlı AEM-in «Bir pəncərə» sektoruna, (012) 596 05 20 qaynar xəttinə, aem@pharma.az elektron poçtuna və www.pharma.az saytının «Müraciət» bölməsinə müraciət edə bilərlər.

Daxil olan müraciətlər hüquqi əsaslarla araşdırılır və zərurət olduqda müvafiq müəssisələrdə plandankənar yoxlamalar həyata keçirilir.

Səhiyyə Nazirliyi qeydiyyatı olmayan botoks və dolğularla bağlı əhəliyə müraciət edib

Bəzi özəl tibb müəssisələrində rəsmi idxal icazəsi və keyfiyyət sənədləri olmayan botoks və dolğular tətbiq edilir. Bu barədə Səhiyyə Nazirliyinin Analitik Ekspertiza Mərkəzindən (AEM) verilən məlumatda deyilir.

AEM-dən bildirilib ki, bəzi özəl klinikalarda «Botulinum toksini» (botoks), estetik dolğular (məsələn, hialuron turşusu tərkibli vasitələr) və mezopreparatlar (vitamin, amin turşusu, peptid qarışıqları) rəsmi idxal icazəsi və keyfiyyət sənədləri olmadan istifadə edilir: «Nazirlər Kabinetinin 18 iyul 2024-cü il tarixli 345 nömrəli Qərarına əsasən, bütün dərman və tibb vasitələri (o cümlədən inyeksiya olunan estetik preparatlar) yalnız Səhiyyə Nazirliyi tərəfindən dövlət qeydiyyatına alındıqdan sonra ölkəyə idxal oluna bilər. Qeydiyyatı olmayan preparatların idxalı və istifadəsi qanunla qadağandır.

Mənşəyi məlum olmayan bu maddələr insan sağlamlığı üçün ciddi risk yaradır: ağır allergik reaksiyalar, sinir sistemi və dəri zədələnmələri, digər ciddi fəsadlar mümkündür. Tibbi və kosmetoloji prosedurlar yalnız lisenziyalı tibb müəssisələrində, müvafiq ixtisasla malik həkimlər tərəfindən icra edilməlidir».

Müraciətdə vətəndaşlara tövsiyə olunur ki, yalnız dövlət qeydiyyatlı məhsullardan istifadə edən klinikalara müraciət etsinlər. İstifadə olu-



nan preparatın adını, istehsalçı ölkəsini, uyğunluq sertifikatını və qeydiyyat vəsiqəsini tələb etmək də hər bir pasiyentin hüququdur: «Sosial şəbəkələrdə reklam olunan ucuz prosedurlara qarşı ehtiyatlı olun. Qanunsuz və qeyri-peşəkar prosedurlar sağlamlığınıza ciddi ziyan vura bilər».

AEM vətəndaşlara tövsiyə edir ki, özəl tibb müəssisələrində və aptek təşkilatlarında qanunsuz fəaliyyət, şikayət və ya pozuntularla bağlı qurumun «Bir Pəncərə» sektoruna, «Qaynar xətt» xidmətinə (012 596 05 20), aem@pharma.az elektron poçt ünvanına, yaxud AEM-in www.pharma.az rəsmi saytının «Müraciət» bölməsinə məlumat versinlər.

Daxil olan müraciətlər hüquqi əsaslarla araşdırılır və zərurət olduqda müvafiq müəssisələrdə plandankənar yoxlamalar həyata keçirilir.

Səhiyyə Nazirliyində Azərbaycan - Yaponiya əməkdaşlığı müzakirə olunub



Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyində Yaponiyanın ölkəmizdəki fəvqəladə və səlahiyyətli səfiri Katsuya Vatanabe ilə görüş keçirilib.

Nazirliyin mətbuat xidmətindən verilən məlumata görə, görüş zamanı Azərbaycan və Yaponiya arasında səhiyyə sahəsində mövcud əməkdaşlıq

əlaqələri, həmçinin tibb elmi, kadr hazırlığı, müasir tibbi texnologiyaların tətbiqi və təcrübə mübadiləsi istiqamətində yeni imkanlar müzakirə olunub.

Səhiyyə nazirinin müavini Nadir Zeynalov və səfir Katsuya Vatanabe səhiyyə infrastrukturunun inkişafı, xəstəliklərin profilaktikası və innovativ müalicə üsullarının tətbiqi

sahəsində qarşılıqlı əməkdaşlığın genişləndirilməsinin vacibliyini vurğulayıblar.

Səfir Katsuya Vatanabe Azərbaycan - Yaponiya münasibətlərinin yüksələn xətt üzrə inkişaf etdiyini qeyd edib, gələcəkdə birgə layihələrin reallaşdırılmasına hazır olduqlarını bildirib.

Görüş səmimi və konstruktiv mühitdə keçirilib.

Səhiyyə Nazirliyinin İnformatika və Statistika İdarəsinə yeni rəis təyin edilib

Səhiyyə Nazirliyində yeni təyinat olub.

Nazirliyin mətbuat xidmətindən verilən məlumata görə, səhiyyə naziri Teymur Musayevin müvafiq əmrinə əsasən, Fuad Hüseyn oğlu Ələkbərov nazirliyin İnformatika və Statistika İdarəsinə rəis təyin olunub.



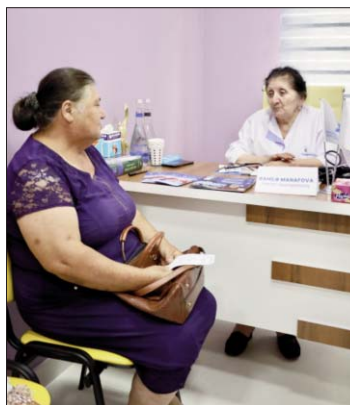
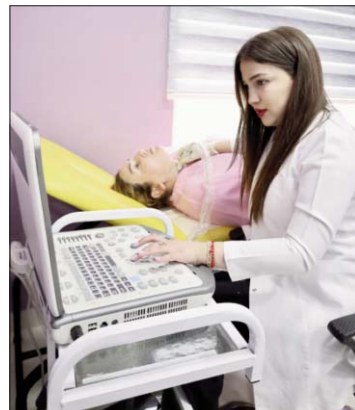
«Erkən müayinə can qurtarır!»

Səhiyyə Nazirliyi səyyar tibbi müayinə və maarifləndirmə aksiyaları keçirir

Azərbaycanın müxtəlif şəhərlərində «Fərqiyyətlik» layihəsinin təşkilatçılığı, «PAŞA Holding», Səhiyyə Nazirliyi və «All Medical» şirkətinin dəstəyi ilə «Erkən müayinə can qurtarır!» adlı səyyar tibbi müayinə və maarifləndirmə aksiyaları həyata keçirilir. Tədbirin əsas məqsədi bölgələrdə ictimai sağlamlıq savadlılığını artırmaq, erkən diaqnostikanın əhəmiyyətinə diqqət çəkmək və əhaliyə əlçatan tibbi xidmət imkanlarını genişləndirməkdir.

cihazları hədiyyə olunub. Bu, onların gündəlik qlükemik nəzarətini asanlaşdırmaqla yanaşı, uzunmüddətli fəsadların qarşısının alınmasına yönəlmiş mühüm addımdır.

Yevlax şəhərində keçirilmiş «Erkən müayinə can qurtarır!» səyyar tibbi müayinə



AZƏRTAC bildirir ki, avqust ayı ərzində belə aksiyalar Kürdəmir, Yevlax, Quba, İsmayilli və Ağdaş şəhərlərində baş tutub.

Kürdəmir şəhərindəki «MedSun» klinikasında gün ərzində keçirilən aksiyada Kürdəmir və ətraf rayon sakinlərinin müayinəsi həyata keçirilib. Vətəndaşlara ilkin laborator analizlər, arterial təzyiqin və qanda şəkərin ölçülməsi, terapevt və endokrinoloq müayinələri, tibbi məsləhət və yönləndirmələr kimi tibbi xidmətlər tam ödənişsiz şəkildə təqdim olunub.

Risk qrupuna daxil olan şəxslər səyyar tibbi heyət tərəfindən müəyyənəndirilərək, onlara fərdi sağlamlıq tövsiyələri verilib. Qanda şəkər səviyyəsində pozuntular aşkarlanan şəxslərə qlükometr

və maarifləndirmə aksiyasında 270 nəfər həkim tövsiyələrindən yararlanıb, 75 nəfər diabet xəstəsinə isə qlükometr cihazı verilib. Aksiya zamanı azyaşlı pasiyentlərə rəngləmə kitabçaları və rəngli qələmlər hədiyyə olunub.

Qubada keçirilən səyyar aksiya rayonda yerləşən «Mediaz» klinikasında təşkil edilib. Burada sakinlərə həmçinin pediatrik müayinələr, qalxanvari vəzin USM diaqnostikası kimi tibbi xidmətlər də təqdim olunub.

İsmayilli Sağlamlıq Mərkəzində keçirilmiş analoji səyyar aksiyada İsmayilli sakinləri travmatoloq müayinəsindən də yararlanmaq imkanı qazanıblar.

Ağdaşda «Herba Medical» klinikasında təşkil olunmuş növbəti səyyar tibbi aksiyada sakinlərə ilkin laborator analizlər, arterial təzyiqin və qanda şəkərin ölçülməsi, qalxanvari vəzin USM diaqnostikası, terapevt, endokrinoloq və travmatoloq müayinələri, tibbi məsləhət və yönləndirmə kimi xidmətlər göstərilib.

«Fərqiyyətlik» layihəsi çərçivəsində növbəti oxşar səyyar tibbi aksiya Şəki rayonunda təşkil olunacaq.

Diabet beyin fəaliyyətinə Alzheimerə bənzəyən təsir göstərir

Əvvəlki tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdi ki, 2-ci tip diabetli xəstələr psixiatrik və neyrodegenerativ xəstəliklərə daha çox məruz qalırlar. Lakin bu əlaqənin təbiətini tam aşkar etmək mümkün olmamışdı.

AZƏRTAC «Journal of Neuroscience» jurnalına istinadla xəbər verir ki, Las-Veqasdakı (ABŞ) Nevada Universitetinin bir qrup psixoloq və neyrobioloq bu yaxınlarda aşkar ediblər ki, şəkərli diabet beyin

koqnitiv və emosional proseslərdə mühüm rol oynayan ön sinqulyasiya qabığına Alzheimer xəstəliyinə bənzər şəkildə təsir göstərə bilər.

Mütəxəssislər şəkərli diabet və Alzheimer xəstəliyi arasında əlaqəni uzun müddətdir araşdırırlar. Onlar əvvəllər aşkar etmişdilər ki, xroniki hiperqlükemiya və ya qanda artıq şəkər iş yaddaşını pozur və bununla bağlı sinir fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir.

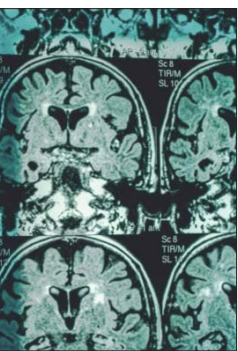
Yeni tədqiqatda alimlər beyin anterior singulat korteksinə (ACC) diqqət yetiriblər. Bu nahiyyə mükafat gözləmək, qərar qəbul etmə, motivasiya, empatiya, impulslara nəzarət və emosiyaların tənzimlənməsi kimi əsas idrak proseslərində iştirak edir. Laboratoriya siçovulları üzərində təcrübə aparan tədqiqatçılar yüksək qan qlükoza səviyyəsinin gəmiricilərin beyin fəaliyyətinə və davranışına necə təsir etdiyini müşahidə ediblər.

Tədqiqatlar göstərir ki, şəkərli diabet anterior singulat korteksi pozur, mükafat emalını və yaddaş siqnallarını boğur, erkən Alzheimer xəstəliyində müşahidə olunan pozulmalara bənzər yüngül koqnitiv pozuntulara səbəb olur.

Təcrübələrdə diabetli siçovullar sağlam si-

çovullara nisbətən şirin yemək kimi bir mükafata daha güclü ümid bəslədiklərini göstərib. Bundan əlavə, mükafat aldıqdan sonra diabeti olmayan gəmiricilər şirniyyatın dadına baxmaq üçün fasilə veriblər, diabetli siçovullar isə tez növbəti müalicəyə keçiblər.

Tədqiqatçılar hesab edirlər ki, əngəllənən mükafat qavrayışı Alzheimer xəstəliyində təsirlənən başqa bir əsas sahə olan hipokampusdan ön singulat korteksə zəif siqnal ötürülməsi ilə bağlıdır. O, məkan və avtobiografik yaddaş proseslərində iştirak edir.



Alimlərin izah etdiyi kimi, hipokampus subyektlərə harada olduqlarını «deyir» və onlar ön singulat korteksin köməyi ilə müəyyən hərəkətlərin mükafat gətirəcəyini başa düşürlər. Bütün bunlar birlikdə yaddaşa «təzyiq» edir və subyektləri müəyyən bir yerin mükafatla əlaqəli olduğunu xatırlamağa məcbur edir. Bu mexanizm sağlam siçovullarda işləsə də, diabetli siçovullarda belə olmayıb.

Tədqiqatın nəticələri diabetin yayılması baxımından vacibdir. Dünya miqyasında bu xəstəliklə yaşayan yetkinlərin sayının 2022-ci ildə 800 milyonu keçdiyi təxmin edilir ki, bu da 1990-cı ildən bəri dörd dəfədən çoxdur. Nevada Universitetinin psixologiya professoru Ceyms Haymanın başçılıq etdiyi tədqiqat qrupu neyrodegenerativ pozuntular və ön sinqulyasiya korteksinin disfunksiyası arasındakı əlaqəni öyrənməyə davam etməyi planlaşdırır.

Mütəxəssislər əlavə ediblər ki, ACC emosiyaların tənzimlənməsində iştirak etdiyi üçün onların işinin nəticələri diabet xəstələrinin depressiya və anhedoniya (zövq ala bilməmə) kimi əhval pozuntuları üçün yeni müalicə üsulları tapmaqda əsas rol oynaya bilər.

Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının (AMEA) Rəyasət Heyətinin AMEA, Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi və Qərbi Azərbaycan İcmasının birgə təşkilatçılığı ilə görkəmli alim və cərrah, tibb elmləri doktoru, akademik **Mustafa Topçubaşovun** anadan olmasının 130 ildə həsr olunmuş elmi konfrans keçirilib.

AMEA Rəyasət Heyətinin İctimaiyyətlə əlaqələr, mətbuat və informasiya şöbəsinə verilən məlumata görə, tədbirdə AMEA-nın prezidenti akademik İsa Həbibbəyli, Milli Məclisin Səhiyyə komitəsinin sədri, Qərbi Azərbaycan İcmasının Ağsaqqallar Şurasının sədri akademik Əhliman Əmiraslanov, səhiyyə nazirinin müavini Rəşad İsmayilov, AMEA-nın Rəyasət Heyətinin üzvləri və aparatının əməkdaşları, AMEA-nın Biologiya və Tibb Elmləri Bölməsinin üzvləri, AMEA-nın və Elm və Təhsil Nazirliyinin bir sıra elmi müəssisələrinin direktorları, Azərbaycan Tibb Universitetinin, Mərkəzi Klinikasının və M.Topçubaşov adına Elmi Cərrahiyyə Mərkəzinin nümayəndələri, həmçinin akademik Mustafa Topçubaşovun ailə üzvləri iştirak ediblər.

Konfransdan öncə akademik Mustafa Topçubaşovun həyat və fəaliyyətini əks etdirən rəsm əsərlərindən ibarət sərgiyə baxış keçirilib.

Tədbiri giriş sözü ilə açan **AMEA-nın prezidenti akademik İsa Həbibbəyli** qeyd edib ki, dövlət başçısı tərəfindən «Akademik Mustafa Topçubaşovun 130 illiyinin qeyd edilməsi haqqında» Sərəncam imzalanıb və həmin sərəncamda AMEA-ya və Səhiyyə Nazirliyinə birlikdə tədbirlər planı hazırlamaq və həyata keçirmək tapşırılıb. Bu konfransla Sərəncamın icrasına başlanılır.

Akademik İsa Həbibbəyli vurğulayıb ki, akademik Mustafa Topçubaşov qeyri-adi fitri istedadla malik peşəkar həkim, cərrah, təbabət elminin sirlərini mükəmməl bilən, gözəl elm təşkilatçısı və kadr hazırlığında mühüm xidmətləri olan görkəmli şəxs, ictimai-siyasi xadim olub. O diqqətə çatdırıb ki, Mustafa Topçubaşovun yaratdığı elmi məktəb yetirmələrinin cərrahiyyənin təməl biliklərinə mükəmməl bələd olmaları, təbabət elmində mühüm yeniliklərə imza atmaları ilə fərqlənir. Mustafa Topçubaşovun respublikada cərrahlik elmi məktəbinin banilərindən biri kimi anesteziologiya elmi tarixində ilk dəfə olaraq orijinal keyitmə üsulu istiqamətində ixtirasına görə həm Azərbaycan, həm keçmiş SSRİ-də, həm

AMEA-da görkəmli alim və cərrah akademik Mustafa Topçubaşovun 130 illiyi qeyd olunub



dünya səviyyəsində böyük şöhrətə malik olduğunu deyən natiq alimin xüsusilə Böyük Vətən müharibəsi dövründə keçirdiyi cərrahi əməliyyatlarla minlərlə insanı, soydaşımızı xilas etdiyini bildirib. Qeyd edib ki, rəsmi rəqəmlərə görə, Azərbaycanla gələn 250 minə yaxın yaralının bir çoxuna Topçubaşov kömək edib, ümumilikdə isə o, həyatı boyu rekord göstəricidə - 100 minə yaxın əməliyyatda iştirak edib.

Alimin həm də böyük elm təşkilatçısı olduğunu deyən akademik İsa Həbibbəyli Mustafa Topçubaşovun AMEA-nın 15 təsisçisindən biri olduğunu, 2 dəfə Akademiyanın vitse-prezidenti seçildiyini, həmçinin akademik-katib kimi Azərbaycan elminin təşkilatlanmasında mühüm xidmətlər göstərdiyini söyləyib.

O eyni zamanda vurğulayıb ki, alim ölkəmizdə tibb sahəsində peşəkar kadrların yetişdirilməsində əvəzolunmaz fəaliyyəti ilə yadda qalıb, yarım əsr ərzində Tibb Universitetini kafedra müdiri kimi yüksəkixtisaslı kadr hazırlığına xüsusi diqqət yetirib.

Mustafa Topçubaşovun fəaliyyətinə Ulu Öndər Heydər Əliyevin xüsusi qayğı göstərdiyini deyən akademik İsa Həbibbəyli Ümummilli Liderin görkəmli alimi «Mənim dostum» adlandırdığını vurğulayıb, akademik Mustafa Topçubaşovun məhz Ulu Öndərin təşəbbüsü əsasında «Sosialist Əməyi Qəhrəmanı» adına layiq görüldüyünü bildirib.

Akademik İsa Həbibbəyli həmçinin Mustafa Topçubaşovla bağlı xatirələrini bölüşüb, onun hər zaman gənclərə istiqamət verərək onların elmə yönəlməsində xüsusi səy göstərdiyini deyib.

AMEA-nın rəhbəri dövlət başçısının 2025-ci il ərzində «Azərbaycan Milli Elmlər Aka-

demiyasının 80 illiyinin qeyd edilməsi haqqında», «Akademik Yusif Məmmədəliyevin 120 illiyinin qeyd edilməsi haqqında» və «Akademik Mustafa Topçubaşovun 130 illiyinin qeyd edilməsi haqqında» sərəncamlarının dövlət başçısının Azərbaycan elminə, aliminə, ziyalılarına göstərdiyi diqqət və qayğının təzahürü olduğunu vurğulayıb və ölkə başçısına minnətdarlığını ifadə edib.

Sonra çıxış edən **Milli Məclisin Səhiyyə komitəsinin sədri, Qərbi Azərbaycan İcmasının Ağsaqqallar Şurasının sədri akademik Əhliman Əmiraslanov** akademik Mustafa Topçubaşovu Azərbaycanın tarixən yetişdirdiyi ən görkəmli şəxslərdən biri adlandıraraq qeyd edib ki, o, cərrah, səhiyyə və elm təşkilatçısı kimi həm ölkəmizdə, həm də SSRİ və dünyada peşəkar mütəxəssislərdən biri kimi xatırlanır. Əhliman Əmiraslanov diqqətə çatdırıb ki, Mustafa Topçubaşovun ən böyük uğuru cərrah kimi fəaliyyəti, eyni zamanda, 51 il ərzində Tibb Universitetinin kafedra müdiri kimi yüksəkixtisaslı kadr hazırlığında xüsusi rolu olmuşdur.

«Cərrahiyyənin elə bir sahəsi yoxdur ki, Topçubaşov onunla məşğul olmasın. Xüsusilə İkinci Dünya müharibəsi dövründə o, hərbi cərrahiyyə sahəsində xüsusi xidmətlər göstərmişdir», - deyərək vurğulayıb.

Akademik Mustafa Topçubaşovun həm də görkəmli elm təşkilatçısı olduğunu deyən Əhliman Əmiraslanov alimin bir çox beynəlxalq konqreslərdə Azərbaycan elmini ləyaqətlə təmsil etdiyini söyləyib, özünün həmin tədbirlərdə iştirakı ilə bağlı xatirələrini bölüşüb.

Milli Məclisin komitə sədri həmçinin Ulu Öndər Heydər Əliyevin Mustafa Topçubaşova göstərdiyi diqqət və qayğıdan, Prezident İlham Əliyevin Azər-

baycanın görkəmli şəxslərinin yubileylərinin qeyd olunması istiqamətində verdiyi qərarlardan danışaraq qeyd edib ki, «Akademik Mustafa Topçubaşovun 130 illiyinin qeyd edilməsi haqqında» dövlət başçısının Sərəncamının alimin xidmətlərini xatırlamaqla yanaşı, Azərbaycan elminə, səhiyyəsinə, təhsilinə, ictimai-siyasi fikrinə göstərilən diqqətin, qayğının təzahürü olduğunu deyib.

Səhiyyə nazirinin müavini Rəşad İsmayilov çıxışında Mustafa Topçubaşovun cərrahiyyə və tibb elmi sahəsində tarixi xidmətlərinə toxunub. Qeyd edib ki, Almaniyada tibb üzrə təcrübəsini artıran Topçubaşovun sonradan Vətəninə dönərək xalqına xidmət etməsi onun yüksək vətənpərvərliyindən xəbər verir. Rəşad İsmayilov Topçubaşovun iki istiqamətdə - onun kəşfi olan, «Analgezin» adı altında istehsal edilən və İkinci Dünya müharibəsində bir çox insanın həyatını xilas edən keyitmə üsulundan və insan bədənində daxil olmuş yad cismin lokalizasiyası və onun xaric edilməsi problemi sahəsində tarixi nailiyyətlərindən danışaraq qeyd edib ki, «Akademik Mustafa Topçubaşovun 130 illik yubileyinə həsr olunmuş tədbirlərin davam etdirilməsinə diqqətə çatdırılmalıdır».

Sonra akademik Mustafa Topçubaşova həsr edilmiş sənədli film nümayiş olunub.

Daha sonra **AMEA-nın vitse-prezidenti, akademik İradə Hüseynova** «Akademik Mustafa Topçubaşovun elmi və elmi-təşkilati fəaliyyəti haqqında» məruzə ilə çıxış edib. Qeyd edib ki, o, ali təhsilini 1914-1919-cu illərdə Kiyev Universitetinin Tibb fakültəsində alıb və Azərbaycana qayıdaraq bir müddət Bakı Dövlət Universitetində fəaliyyət göstərərək M.Topçubaşov 1922-ci ildə Naxçıvana göndərilərək orada xəstəxana, ambulatoriya, Ordu-

badda feldşer məntəqələri təşkil edib və cərrahi əməliyyatlar həyata keçirib. Alimin milli səhiyyə sisteminin qurulmasında fəaliyyətinə toxunan İ.Hüseynova Topçubaşovun 1926-cı ildə Almaniyaya təcrübə keçməyə göndərildiyini, oradan qayıtdıqdan sonra əldə etdiyi təcrübə əsasında Bakı şəhər xəstəxanalarından birində cərrahi yardım göstərən ilk elmi-metodik mərkəz yaratdığını diqqətə çatdırıb.

«M.Topçubaşov cərrahi ağrısızlaşdırma problemi üzrə apardığı tədqiqatlarla 1937-ci ildə yeni, nisbətən təhlükəsiz keyləşdirmə metodunu - «Analgezin» adlanan inyeksion efiryağ narkozunu kəşf etmişdir. Bu metod sadəliyinə, hazırlanma və tətbiq texnikasının asanlığına, narkoz zamanı rast gəlinən bir sıra mənfi halların - dərin narkoz yuxusunun, qanda narkotik maddələrin yüksək konsentrasiyada toplanmasının və s. aradan qaldırılmasına imkan verdiyinə görə cərrahlar tərəfindən geniş tətbiq edilmişdir. Təklif edilən efiryağ qarışığı inyeksiyalarından həm də öddəsi xəstəliyinin sancıları, travmatik şok, tetanus, qıcolma halları zamanı müalicə, eləcə də doğuş proseslərində ağrısızlaşdırma vasitəsi kimi istifadə olunmuşdur. Efiryağ qarışığının «Analgezin» adı altında istehsal edilməsinə 1945-ci ildə SSRİ Xalq Səhiyyə Komissarlığı tərəfindən icazə verilmişdir» - deyərək qeyd edib.

Akademik İradə Hüseynova həmçinin alimin İkinci Dünya müharibəsi və ondan sonrakı illərdə, eləcə də Azərbaycan Elmlər Akademiyasında, elmi-pedaqoji və kadr hazırlığında və ictimai-siyasi fəaliyyətində tarixi xidmətləri barədə məlumat verib.

Konfransda həmçinin **Azərbaycan Tibb Universitetinin kafedra müdiri, AMEA-nın müxbir üzvü Nuru Bayramov** və **Səhiyyə Nazirliyinin M.Topçubaşov adına Elmi Cərrahiyyə Mərkəzinin direktoru, tibb elmləri doktoru, professor Rauf Ağayev** çıxış edərək akademik Mustafa Topçubaşovun cərrahiyyədə, tibbdə, elmdə və kadr hazırlığındakı tarixi xidmətlərindən danışdı.

Sonda Topçubaşovlar ailəsi adından Mərkəzi Klinikanın baş direktorunun müavini, Əməkdar həkim Ceyhun Topçubaşov çıxış edib, atasının xatirəsinə göstərilən ehtirama görə dövlət başçısına, həmçinin tədbirin təşkilatçılarına və iştirakçılarına minnətdarlığını bildirdi.

FHN-in Bakı Regional Mərkəzi Respublika Təcili və Təxirəsalınmaz Tibbi Yardım Mərkəzində təlim keçirib

Fövqəladə Hallar Nazirliyi (FHN) Bakı Regional Mərkəzinin təşkilatçılığı ilə Respublika Təcili və Təxirəsalınmaz Tibbi Yardım Mərkəzində təlim olub.

FHN-in mətbuat xidmətindən verilən məlumata görə, təlimin keçirilməsində məqsəd mümkün fəvqəladə hadisələrin qarşısının alınması məqsədilə profilaktik tədbirlərin görülməsi, müəssisə heyətinin fəvqəladə hallar zamanı davranış qaydaları və mülki müdafiə sahəsində biliklərinin artırılması olub.

Təlimə FHN-in Bakı Regional Mərkəzi, Dövlət Yanğın Nəzarəti, Kiçikhəcmli Gəmilərə Nəzarət



baycanda dövlət səviyyəsində əhalinin təhlükəsizliyinə göstərilən diqqətdən və FHN tərəfindən bu istiqamətdə görülmüş işlərdən

qaydalarına riayət olunmasının vacibliyini vurğulayıb.

Daha sonra FHN-in əməkdaşları tərəfindən fəvqəladə hallar zamanı davranış qaydalarına dair müxtəlif mövzularda təqdimatlar edilib, ilkin yanğınsöndürmə vasitələrindən istifadə qaydaları əyani şəkildə nümayiş olunub.

Təlimin praktiki hissəsində isə baş vermiş şerti zəlzələ ilə əlaqədar «Həyəcan» signalı verildikdən sonra Respublika Təcili və Təxirəsalınmaz Tibbi Yardım Mərkəzinin əməkdaşlarının təxliyə planına uyğun olaraq təhlükəsiz yerə təxliyəsi həyata keçirilib, Bakı Regional Mərkəzinin xilasediciləri operativ qaydada «hadisə yerinə» çataraq «zərərçəkmişlərin» təhlükəsiz yerə təxliyəsinə həyata keçirib, şerti xəsarət almış şəxslərə «ilkin yardım göstərişlər».

Uğurla başa çatan tədbirdə qarşıya qoyulmuş məqsədlərə nail olunub.



və Sularda Xilasetmə Dövlət xidmətlərinin müvafiq şəxsi heyəti və texnikası cəlb olunub.

Tədbirin nəzəri hissəsində çıxış edən FHN-in Bakı Regional Mərkəzi rəisinin birinci müavini polkovnik İlqar Səfərov Azər-

dənışıb.

Respublika Təcili və Təxirəsalınmaz Tibbi Yardım Mərkəzinin direktoru Mirələm Calalov bu kimi tədbirlərin keçirilməsinin əhəmiyyətindən bəhs edib, fəvqəladə hallarla bağlı davranış

Azərbaycan Respublikasının Səhiyyə Nazirliyi işğaldan azad olunmuş ərazilərdə əhalinin tibbi təminatını gücləndirmək məqsədilə «Azərbaycan Respublikasının işğaldan azad edilmiş ərazilərinə Böyük Qayıdışa dair I Dövlət Proqramı» çərçivəsində ardıcıl şəkildə tibbi müayinələr və maarifləndirici aksiyalar həyata keçirir. Bu təşəbbüs çərçivəsində növbəti tədbir Füzuli rayonunda baş tutub.

Nazirliyin mətbuat xidmətindən verilən məlumata görə, Füzuli şəhərində Səhiyyə Nazirliyinin təşkilatçılığı ilə Azərbaycan Tibb Universiteti Tədris Stomatoloji Klinikasının həkim briqadası tərəfindən yerli əhalinin müayinələri aparılıb. Eyni zamanda, yerli əhali ilə yanaşı, «Böyük Qayıdış» proqramı çərçivə-

“Böyük Qayıdış”a sağlamlıq dəstəyi

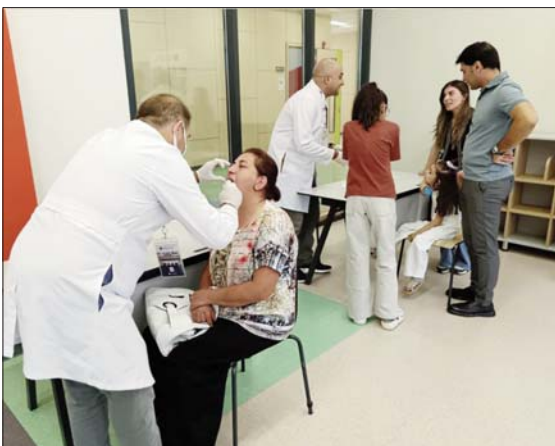
sində Qarabağın dirçəlişində fəaliyyət göstərən mütəxəssislər üçün stomatoloji müayinələr və konsultasiyalar təşkil edilib.

Aksiyanın əsas məqsədi sakinlərin ağız boşluğunun vəziyyətinin tam qiymətləndirilməsi, müxtəlif stomatoloji patologiyaların erkən aşkarlanması, profilaktik tədbirlərin aparılması və vətəndaşlara konsultativ tibbi xidmətlərin göstərilməsi olub.

ATU-nun Tədris Stomatoloji Klinikasının direktoru İmran Ağayevin başçılığı ilə klinikanın stomatoloq-terapevt, stomatoloq-ortodont, stomatoloq-cərrah və uşaq stomatoloqundan ibarət həkim briqadası tərəfindən əhalinin ətəflı müayinəsi aparılıb.

Ümumilikdə, aksiya zamanı 100-ə yaxın vətəndaş stomatoloji müayinədən keçib.

Füzulidə stomatoloji aksiya təşkil edilib



Ombudsman aparatının əməkdaşları Səhiyyə Nazirliyinin müəssisələrinə baş çəkiblər

Azərbaycan Respublikasının İnsan hüquqları üzrə müvəkkili (ombudsman) Səbinə Əliyevanın tapşırığı ilə Milli Preventiv Mexanizm mandatu və ombudsman yanında «Psixi sağlamlıq və insan hüquqları» sahəsində İşçi qrupunun fəaliyyəti çərçivəsində Səhiyyə Nazirliyinin 2 nömrəli Klinik Psixiatriya Xəstəxanasına və Bakı şəhəri Narkoloji Mərkəzinə başçəkmələr həyata keçirilib.

Ombudsman Aparatının mətbuat xidmətindən bildirilib ki, BMT-nin «İşgəncə və digər qəddar,



qeyri-insani və ya ləyaqəti alçaldan rəftar və ya cəza əleyhinə Konvensiyası»nın Fakültativ Protokolu, «Azərbaycan Respublikasının İnsan hüquqları üzrə müvəkkili (ombudsman) haqqında» Konstitusiya Qanunu, «Psixiatriya yardımı haqqında» Azərbaycan Respublikasının Qanunu əsasında təşkil edilən monitorinqlərin məqsədi bu müəssisələrdə rəftar və şəraitin araşdırılması, pasiyentlərin hüquqlarının təmini məsələlərinin və göstərilən xidmətlərin vəziyyətinin öyrənilməsi olub.

Klinik Psixiatriya Xəstəxanasında həm stasionar, həm də ambulator müalicənin aparıldığı, müəssisəyə əvvəlki başçəkmələr zamanı mövcud olan bəzi nöqsanların aradan qaldırıldığı, vakant yerlərə yeni işçilərin təyin edildiyi və bir neçə ay öncə təmir işlərinin aparıldığı müəyyən olunub. Xəstəxanada yaşayış şəraitinin, sənədləşmə işinin təkmilləşdirilməsi və bu sahəyə nəzarətin gücləndirilməsi, pasiyentlərin daha çox açıq hava gözlənilməsinə çıxarılması istiqamətində tövsiyələr verilib.

Eyni zamanda, yaşayış binasının birinci mərtəbəsində fəaliyyət göstərən Bakı şəhəri Narkoloji Mərkəzində yalnız ambulator müalicə tədbirlərinin görüldüyü müəyyənəldirilib, həkim sayının az, mərkəzin sahəsinin də kiçik olduğu müşahidə edilib.

Başçəkmələrin yekununda müəssisələrin rəhbərliyi və əməkdaşları hüquqi məsələlərə dair məlumatlandırılıb, Ombudsman Aparatının hüquqi maarifləndirici nəşrləri və «916» Çağrı Mərkəzi ilə bağlı məlumat lövhələri təqdim edilib.

«Hər iki müəssisənin yeni, daha geniş binalara köçürülməsinin nəzərdə tutulduğu bildirilsə də, bu məsələnin sürətləndirilməsi olduqca vacibdir. Başçəkmə zamanı müəyyən edilmiş nöqsanların aradan qaldırılması məqsədilə Səhiyyə Nazirliyinə müraciət olunacaq», - deyərək Ombudsman Aparatının məlumatında qeyd edilib.

**Səhiyyə Nazirliyi
Elmi Tədqiqat
Travmatologiya və
Ortopediya İnstitutu-
nun travmatoloq-or-
topedi Valid Novru-
zov nazirliyin mət-
buat xidmətinə sağ-
lamlıq üçün fiziki
aktivliyin rolu barə-
də müsahibə verir.**

- Valid müəllim, fiziki aktivliyin həyatımızdakı rolu nə qədər əhəmiyyətlidir?

- Fiziki aktivlik insan sağlamlığının ən vacib şərtlərindən biridir. O, təkcə bədənimizi formada saxlamaq üçün deyil, həm də ümumi rifahımızı yaxşılaşdırmaq, enerji potensialımızı yüksəltmək və daha sağlam həyat tərzini keçirtmək üçün vacibdir. Mütəmadi hərəkət etdikdə orqanizmdə qan dövranı yaxşılaşır, əzələlər güclənir və ürək daha effektiv işləməyə başlayır.

Hərəkət azaldıqca bədən passivləşir, maddələr mübadiləsi yavaşlayır və müxtəlif sağlamlıq problemləri yaranmağa başlayır. Məsələn, uzun müddət hərəkətsiz qalan insanlarda çəki artımı, oynaq problemləri müşahidə oluna bilər.

Bundan əlavə, idman etmək həm də zehni sağlamlıq üçün faydalıdır. Hərəkət zamanı bədəndə xoşbəxtlik hormonları ifraz olunur, insanın özünü daha pozitiv hiss etməsinə kömək edir, stres azalır, yuxu rejimi normallaşır və ümumi həyat keyfiyyəti artır.

- Doktor, bilmək istərdik ki, qaçmaq, yoxsa gəzmək daha faydalıdır?

- Hərəkət etmək sağlam qalmaq üçün vacibdir. Lakin hər kəsin bədən quruluşuna və sağlamlıq vəziyyətinə görə fərqli fəaliyyət növləri daha uyğun ola bilər. Gəzmək hər yaşda olan insanlar üçün ən əlçatan, daha yüngül və təhlükəsiz bir məşq növüdür, xüsusilə oynaq problemləri olan və ya artıq çəkidən əziyyət çəkən insanlar üçün ideal seçimdir. Bundan əlavə, gəzinti uzun müddət davam etdirmək üçün daha əlverişlidir. Bu zaman yorğunluq və zədələnmə riski azdır. Ürək ritmi tədricən artır, bədən oksigenlə daha yaxşı təmin olunur və qan dövranı normallaşır.

Qaçmaq isə daha intensiv fəaliyyət olduğu üçün kalorilərin tez yandırılmasına kö-

mək edir və dözümlülüyü artırır. Lakin qaçış oynaq və sümüklərə daha çox yük saldığı üçün düzgün idman ayaqqabısı seçmək və texnikaya diqqət etmək vacibdir.



uşaqların həm əylənməsinə, həm də sağlam böyüməsinə kömək edir. Eyni zamanda, komanda oyunları onların ünsiyyət bacarıqlarını və birlikdə işləmə vərdişlərini inkişaf etdirir.

Validəynlər uşaqlarını passiv həyat tərzindən uzaq tutmalı, açıq havada oynamağa, idman etməyə təşviq etməlidirlər.

- Bəs yaşlı insanlar üçün hansı idman növləri təhlükəsiz hesab olunur?

- Yaşlı insanlar üçün idman daha diqqətlə seçilməlidir. Yaşlandıqca bədən əv-

rahatlıq verir. Yaşlı insanlar hərəkətsiz qaldıqca əzələlər zəifləyir, buna görə də gündəlik az da olsa fiziki aktiv olmaq çox vacibdir.

- İdman edərkən hansı qidalardan istifadə etmək, hansılardan uzaq durmaq lazımdır?

- İdman edən insanlar qidalanmalarına diqqət etməlidirlər, çünki bəzi qidalar məşqin effektivliyini azalda bilər. Məsələn, qazlı və şəkərli içkilər bədəni susuzlaşdırır və enerjini müvəqqəti artırsa da, tez bir zamanda yorğunluq yaradır. Fastfood

Axşam saatlarında idman isə gün ərzində yığılan stresi azaltmağa kömək edir. Axşam məşq edən insanlar günün sonunda rahatlıq hiss edir və daha yaxşı yuxuya gedirlər. Lakin yatmadan əvvəl məşq etmək bəzi insanların yuxu rejimini poza bilər.

Əsas məsələ gün ərzində bədən hərəkətsiz qalmamasıdır. İstər səhər, istərsə də axşam idman etmək insanın sağlamlığına müsbət təsir göstərəcək.

- İdman etməyən insanlar bədənlərini formada saxlamaq üçün hansı gündə-

Sağlam həyat tərzini hər gün atılan kiçik addımlarla formalaşdır

Əgər məqsəd sadəcə sağlam qalmaqdırsa, gündəlik gəzinti kifayət edər. Ancaq məqsəd bədəni daha dözümlü etməkdirsə, o zaman qaçmaq daha faydalı ola bilər.

- Fiziki aktivlik hansı xəstəliklərin profilaktikası baxımından önəmlidir?

- Mütəmadi fiziki aktivlik bir çox xəstəliklərin qarşısını almağa kömək edir. Məsələn, ürək-damar problemləri hərəkətsiz həyat tərzini ilə birbaşa bağlıdır. İnsan nə qədər az hərəkət edərsə, damarlarında qan dövranı bir o qədər zəifləyir və bu da yüksək qan təzyiqinə, infarkt və insult kimi problemlərə səbəb ola bilər. Hərəkət həm də çəkinin normada qalmasına kömək edir və artıq çəkidən qaynaqlanan şəkərli diabet xəstəliyinin qarşısını alır. Sümüklər və əzələlər də hərəkətsiz qaldıqda zəifləyir. Bu da yaşlandıqca sağlamlıq problemləri yarada bilər.

Fiziki aktivlik yalnız fiziki xəstəliklərin deyil, həmçinin psixoloji problemlərin də qarşısını alır. Davamlı şəkildə idman edən insanlarda depressiya və stres daha az olur. Hərəkət azaldıqca isə bədəndə artıq enerji toplanır, bu da piylənməyə səbəb olur. Çəki artdıqca oynaq problemləri, bel ağrıları və digər problemlər ortaya çıxa bilər.

- Uşaqlar üçün ən uyğun fiziki məşqlər hansılardır?

- Uşaqların enerjisi çox olduğu üçün gün ərzində hərəkətdə olmaları həm fiziki, həm də zehni inkişafı üçün önəmlidir. Açıq havada qaçmaq, velosiped sürmək və üzgüçülük kimi fəaliyyətlər



vəlki kimi çevik olmur və bəzi fiziki fəaliyyətlər riskli ola bilər. Buna görə də, yaşlılar üçün ən uyğun idman növləri oynaq və sümüklərə yük salmayan, lakin bədəni gücləndirən məşqlərdir.

Gəzinti ən yaxşı seçimlərdən biridir, çünki təhlükəsiz və effektivdir. Gündəlik gəzinti oynaq sağlamlığını qorumağa kömək edir. Suda edilən hərəkətlər də çox faydalıdır, çünki suyun dəstəyi ilə bədən daha az yüklənir. Su aerobikası və ya üzgüçülük bədəninə əlavə yük salmadan əzələləri gücləndirir və bədən elastikliyi qoruyur. Həmçinin, yüngül dartınma hərəkətləri və ya sadə gimnastika məşqləri yaşlı insanların daha sağlam və gümrah qalmasına kömək edə bilər.

Yoqa və meditasiya isə həm bədənin, həm də zehnin

və qızardılmış yeməklər həzm sistemini yükləyərək məşqdən əvvəl və sonra ağrıqlı hissi yaradır.

Həmçinin, süni qatqılar və konservantlarla zəngin olan məhsullar bədəndə lazımsız maddələrin toplanmasına səbəb ola bilər. Buna görə də, idman edərkən təbii və balanslı qidalar qəbul etmək vacibdir. Təzə meyvə-tərəvəz və bol su içmək daha yaxşı seçimdir.

- Günü hansı saatlarda məşqlər daha faydalıdır?

- İdmanın hansı saatda edilməsi fərdi seçimdən və insanın gündəlik rejimindən asılıdır. Səhər idmanı maddələr mübadiləsini sürətləndirir və günə enerjili başlamağa kömək edir. Səhər fiziki fəaliyyət göstərən insanlar gün ərzində daha aktiv və məhsuldar ola bilərlər.

lik hərəkətlər edə bilərlər?

- Hərəkətsiz həyat tərzini sağlamlıq üçün çox zərərli bir şeydir. Lakin hər kəsin idman etməyə vaxtı və ya imkanı olmur. İdmanla məşğul olmayan insanlar da gündəlik həyatlarına sadə hərəkətlər əlavə edərək aktiv qala bilərlər. Bunun üçün gündəlik həyatda kiçik dəyişikliklər etməklə, daha çox hərəkət etmək mümkündür. Məsələn, lift əvəzinə pilləkənlərdən istifadə, işdə hər saat ayağa qalxıb hərəkət etmək, qısa məsafələrə avtomobil və ya ictimai nəqliyyatla getmək əvəzinə piyada getmək bu baxımdan faydalıdır. Ev işləri görmək, bağçılıqla məşğul olmaq və ya hətta musiqi ilə hərəkət etmək belə bədəni aktiv saxlaya bilər. Bundan əlavə, televiziya izləyərkən sadə hərəkətlər də sağlamlığa müsbət təsir edə bilər.

Hərəkət azaldıqca bədən sütləşir və müxtəlif sağlamlıq problemləri ortaya çıxır. Buna görə də, idman etməsəniz belə, gündəlik həyatınızda kiçik hərəkətləri artırmaq vacibdir.

Fiziki aktivlik sağlam həyatın ayrılmaz bir hissəsidir. Sağlam və enerjili həyat sürmək üçün hərəkət etməyi vərdiş halına gətirmək vacibdir. Bunun üçün ağır məşqlərə ehtiyac yoxdur. Vacib olan bədəni passiv saxlamamaqdır. Hər kəs öz bədənini uyğun fəaliyyət növünü seçməli və bunu vərdiş halına gətirməlidir.

Yadda saxlamaq vacibdir ki, sağlam həyat tərzini hər gün atılan kiçik addımlarla formalaşdır.

Müasir həyat stres içində keçir. Məlumdur ki, bir çox ciddi xəstəliklərin, o cümlədən təşviş pozuntusunun da kökündə məhz streslər dayanır. Bəs onlardan qorunmağın yolu varmı? Təşviş pozuntusunun qarşısını almaq olarmı?

Səhiyyə Nazirliyi Sanator-Kurort Reabilitasiya Mərkəzinin psixoloqu Lalə Nəzərova nazirliyin mətbuat xidmətinə bu barədə müsahibə verib.

- Lalə xanım, ilk növbədə bilmək istərdik ki, təşviş pozuntusu nədir və əlamətləri hansılardır?

- Təşviş insanların qavradıqları və ya gözlənilən stresə, təhlükəyə cavab olaraq hiss etdikləri bir duyğudur. Bu vəziyyət hər bir insanın gündəlik həyatına ciddi şəkildə təsir edir və həyat keyfiyyətini aşağı salır.

Təşviş pozuntusunun əsas əlamətləri davamlı narahatlıq, gərginlik hissləridir. Ürək döyüntülərinin sürətlənməsi, nəfəs alıb-vermənin daralması, güclü soyuq tərləmələr, yuxusuzluq və ya yuxu ritminin pozulması, ümitsizlik, bədbinlik hissləri, həzm sistemi problemləri və mədə-bağırsaq narahatlıqları, diqqət konsentrasiyasında çətinlik, eyni fikirləri təkrar-təkrar düşünmək meyli (ruminasiya) təşviş zamanı müşahidə edilən hallardır.

- Təşviş pozuntusunun səbəbləri nələrdir?

- Bu səbəblərin həm bioloji, həm də psixoloji amillərdən qaynaqlanması ehtimalı var. Təşviş pozuntusu beyindəki bəzi kimyəvi maddələrin balanssızlığından yaranı bilər. Bu kimyəvi maddələrə neyrotansmitterlər kimi tanınan serotonin və norepinefrin daxildir. Bundan başqa, genetik faktorlar, stres, xroniki xəstəliklər, zərərli və ya narkotik maddə istifadəsi təşvişin yaranmasına gətirib çıxara bilər. Genetik amillər dedikdə, əgər valideynlər arasında təşvişli, həyəcanlı olan varsa, təşviş halı uşağa da ötürülə bilər. Uşaqlıq dövründə yaşanmış stres və travma halları təşvişin yaranmasına səbəb olur. Xüsusən uşaqlıqda yaşamış travmatik hadisələr stres faktorlarına qarşı yüksək həssaslığa səbəb ola bilər.

- Təşviş pozuntusu olanlarda bu vəziyyət hamıda eyni cür mü təzahür edir?

- Bu pozuntunun müxtəlif növləri var. Generalizə olunmuş təşviş pozuntusu (Generalized Anxiety Disorder - GAD) olan şəxslərdə davamlı və həddindən artıq narahatlıq müşahidə olunur. İdarə oluna bilməyən vəziyyətlər insanı daim narahat edir və yuxusuz qalmasına səbəb olur. Bu xəstəlikdən əziyyət çəkən insanlar hər bir və-

ziyyətdə ən pis şeyləri düşünüb, nəzarəti itirməkdən qorxurlar və müsbət nəticənin və ya geri dönüşün olmadığını düşünürlər.

Təşviş pozuntusunun digər təzahür forması olan panik hücum çox vaxt xəbərdarlıq etmədən və heç bir səbəb olmadan, narahatlıq və qorxu ilə qəflətən başlayan ağır təşviş və həyəcan halıdır. Panika pozuntu-



sunda panik hücumlar qısa müddətli, lakin çox intensiv qorxu və narahatlıq hissinin yaranmasıdır. Bu hücumlar fiziki simptomlar da yarada bilər. Məsələn, ürək döyüntüsü, nəfəs darlığı, başgicəllənmə, ağzı quruluğu, boğulma hissi, uyuşma, tərləmə və titrəmə halı kimi simptomlar müşahidə oluna bilər.

Fobiyalar zamanı xüsusi obyekt və ya vəziyyətlərə qarşı qorxu hissi özünü büruzə verir. Bizim fobiyalearımız da hiss etdiyimiz qorxuların bir versiyasıdır. Fobiyalar cəmiyyətdə xəstəlik kimi deyil, şəxsiyyət xüsusiyyəti və ya vərdiş kimi qəbul edilir.

Post-travmatik stres pozuntusu (PTSP) ciddi bir travmatik hadisə (məsələn, avtomobil qəzası, təbii fəlakət, zorakılıq, müharibə və s.) yaşadığından sonra yaranan bir psixoloji vəziyyətdir. PTSP-nin təsirləri fərqli ola bilər, amma, ümumiyyətlə, insanın gündəlik həyatına, psixoloji vəziyyətinə və emosional sağlamlığına əhəmiyyətli dərəcədə mənfi şəkildə təsir edir.

Obsessiv kompulsiv pozuntu (OKP) insanların təkrarlanan, məcburi düşüncələr (obsessiyalar) və ya davranışlara (kompulsiyalar) qarşı təbii olmayan bir ehtiyac hiss etməsi ilə özünü göstərir. Bu pozuntu insanın gündəlik həyatına ciddi şəkildə təsir edə bilər.

Obsessiyalar şəxs tərəfindən nəzarət edilə bilməyən və çox narahatedici olan təkrarlanan düşüncələr, şəkillər və ya impulslar ola bilər. Bu düşüncələr insanda narahatlıq və gərginlik yaradır. Məsələn, bədənə zərər verə biləcək mikroblar və ya çirklənmələr haqqında narahatlıq şəxsə təmizliklə bağlı qorxu hissi yaradır. Düzgünlük və nizam, hər şeyin müəyyən bir qaydada olması və düzgün yerində olması barədə obsessiv düşüncələr də ola bilər.

Kompulsiyalar şəxs tərəfindən narahatlıq və qorxuları azaltmaq üçün təkrarlanan hərəkətlərdir.

Kompulsiyalar müxtəlif formalarda ola bilər. Bu vəziyyət təmizlik və dezinfeksiya, təkrarlanan şəkildə əlləri yumaq, əşyaları təmizləmək, yerə toxunmamaq kimi davranışlarla təzahür edir. Cavab verməklə təkrarlanan şəkil-

şyır.

Təşviş pozuntusu ilə mübarizə aparmaq üçün müxtəlif strategiyalar tətbiq edilə bilər. Bunlar arasında nəfəs məşqləri, meditasiya, yoqa, fiziki fəaliyyətlər və terapiya müalicələri var. Fiziki məşqlər endorfinlərin ifrazını təşviq edərək narahatlıq hissini azalda bilər. Müntəzəm idman fəaliyyəti təşviş pozuntu-

və ağızdan nəfəsi buraxmaq səmərəli üsuldur.

Narahat edən düşüncələri yazmaq və onlar haqqında düşünmək üçün günün müəyyən bir vaxtını ayırmaq da faydalıdır. Bu, narahat edən davamlı düşüncələrin qarşısını almağa kömək edə bilər. Gələcək üçün narahat olmaq əvəzinə, indiki məqama diqqət yetirmək, indiki anda narahat olmağa səbəb olacaq bir vəziyyətin olmadığını özünə xatırlatmaq, təşviş hücumlarının başladığını hiss etdikdə özünü məşğul edəcək fəaliyyətlər tapmaq fayda verir. Gəzinti, kitab oxumaq və ya film izləmək kimi fəaliyyətlər narahatedici düşüncələrdən uzaqlaşmağa kömək edə bilər.

Həddindən artıq şəkər istehlakı təşvişi artırır bilər. Bu səbəbdən, təşviş hücumu zamanı şəkərli qidalardan uzaq durmaq, zülalla zəngin qidalar seçmək və bol su içmək lazımdır.

- Təşviş pozuntusunun uzunmüddətli təsirləri varmı? Onun qarşısını almaq mümkündürmü?

- Uzunmüddətli təşviş pozuntusu insanın iş və sosial həyatına mənfi təsir edir. O həmçinin yuxu pozuntuları, depressiya və fiziki sağlamlıq problemləri yaradır. Təşviş pozuntusu olan şəxs iş yerində qərar verməkdə çətinlik çəkir, eyni zamanda, yüksək narahatlıq hissi məhsuldarlığı azalda bilər. Əgər təşviş pozuntusu uzunmüddətli müalicə olunmazsa, o zaman digər psixoloji pozuntular, məsələn, depressiya və digər psixiatrik vəziyyətlər inkişaf edə bilər.

Təşviş pozuntusunun müalicəsi fərdi olaraq dəyişir. Bəzi insanlar qısa müddət ərzində yaxşılaşarkən, digərləri üçün daha uzun müalicə dövrü tələb olunur. Bundan başqa, təşviş pozuntusu hər yaşda ortaya çıxa bilər. Yetişkinlərdə və həyatın çətin dövrlərində təşviş pozuntusu inkişaf edə bilər.

Müalicə müddəti hər bir şəxs üçün fərqlidir. Ümumiyyətlə, müalicə prosesinin başlanğıc mərhələsi bir neçə ay ərzində görülür, davamlı müalicə isə uzunmüddətli ola bilər.

Təşviş pozuntusunun yalnız «zəif» insanlarda olduğunu düşünmək yanlışdır. Hər kəsə təşviş pozuntusu inkişaf edə bilər və bu, ciddi bir sağlamlıq problemi deyil. Güclü xarakterə malik insanlarda da yaşadığı hadisələr nəticəsində təşviş yaranı bilər.

Tam olaraq qarşısını almaq çətin olsa da, stressi idarəetmə metodları, sağlam həyat tərzi və dəstəkləyici mühit təşviş pozuntusunun qarşısını almağa kömək edə bilər. Sağlam qidalanma beyin funksiyalarını yaxşılaşdırmağa və narahatlıq səviyyələrini azaltmağa kömək edir. Omeqa-3 yağ turşuları və kompleks karbohidratlar təşvişin yüngülləşdirməsində faydalı ola bilər.

Stresi düzgün idarəetmə və sağlam həyat tərzi təşviş pozuntusunun qarşısını almağa kömək edir

də müəyyən bir söz və ya cümləni deyərək, narahatlıq hissini azaltmağa çalışmaq və bununla da özündə rahatlıq hissi tapmaq da rast gəlinən haldır.

Bəzən şəxsə əşyaların sıralanması və nizamlanması ilə bağlı hərəkətlər, əşyaların dəqiq bir şəkildə yerinə qoyulması, məsələn, kitabların və ya paltarların müəyyən bir şəkildə sıralanması müşahidə olunur. Bir şeyin düzgünlüyünü yoxlamaq üçün təkrarlanan davranışlar, məsələn, qapıların bağlandığını və ya elektrik cihazların söndüyünü yoxlamaq kimi hərəkətlər meydana çıxır.

- Necə fərqləndirmək olar ki, bir hal təşviş pozuntusudur, yaxud insanın fərdi xüsusiyyətlərindən irəli gələn vəziyyətdir? Bu pozuntunun müalicəsi varmı?

- Təşviş pozuntusu diaqnozu psixoloq və ya psixiatr tərəfindən aparılan klinik müayinələr nəticəsində qoyulur. Bunun üçün müxtəlif suallardan və testlərdən istifadə olunur. Buna görə də peşəkar bir mütəxəssisə müraciət etmək vacibdir.

Təşviş pozuntusu müalicə oluna bilən bir xəstəlikdir. Psixoterapiya, xüsusilə koqnitiv davranış terapiyası (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) və dərman müalicəsi bu vəziyyəti yaxşılaşdırmağa kömək edir.

CBT şəxsin düşüncə və davranışlarını dəyişdirərək təşviş pozuntusunu azaldır. Bu terapiya insanın özünün narahatlıq yaranan düşüncələrini tanımasına və onlara fərqli yanaşma yolları tapmasına kömək edir.

Dialektik davranış terapiyası da koqnitiv davranış terapiyasına bənzərdir, onun diqqət mərkəzində insanın davranışını dəyişdirmək durur. Bu terapiya emosional vəziyyətləri, münasibətləri tənzimləməyi və bunlarla əlaqəli yaranan problemlərin öhdəsindən gəlmək bacarıqlarını inkişaf etdirmək məqsədi da-

sunun simptomlarını yüngülləşdirə bilər. Eyni zamanda, yaxınlarının göstərdiyi səylə təşviş pozuntusu olan insana kömək göstərmək olar. Anlayışlı, səbirli olmaqla, insana göstərilən emosional dəstək onun təşvişini azaltmağa kömək edə bilər. Ailə üzvləri yaxınlarına psixoterapiya və müalicə axtarışında da dəstək göstərə bilərlər.

Təşviş pozuntusunun təkrarlanma ehtimalı var. Lakin düzgün müalicə və stressin idarəetmə üsulları ilə təkrarlanma ehtimalı azaldıla bilər.

- Hansı risk amilləri təşviş pozuntusunun yaranma və təkrarlanma ehtimalını artırır?

- Ayrılıq və tərkd edilmə vəziyyətlərinə qarşı yüksək həssaslıq göstərən insanlarda təşviş problemlərinə daha tez-tez rast gəlinir. Qəzəbi idarəetmə problemləri və asılılıq meylləri olan fərdlər təşviş pozuntularına daha çox məruz qalırlar. Bundan əlavə, davamlı stressli və təzyiqli bir mühitdə yaşayan insanlar təşviş inkişaf etdirmə ehtimalı daha yüksək olan fərdlərdir.

Özünə inamsızlıq və ya problemli bağlanma üsulları təşviş problemlərinə yol açır. Şəxsin ətrafdakı dünyadan qopması kimi davamlı bir hiss yaşaması təşviş pozuntularının inkişafına kömək edir.

- Təşviş hücumlarını necə aradan qaldırmaq olar?

- Təşviş hücumları zamanı sakitləşmək və simptomları yüngülləşdirmək üçün bəzi strategiyalar tətbiq oluna bilər. Bu üsullar təhlükə və ya stres azaldıldıqda və ya insan sakitləşdikdə təşviş vəziyyətinin də yüngülləşməsinə kömək edir.

Sakitləşmə prosesində düzgün nəfəs alma olduqca effektivdir. Nəfəs alma məşqləri etməklə sakitləşmək və diqqəti yenidən bərpa etmək mümkündür. Məsələn, 4 saniyə ərzində burunla nəfəsi almaq, 4 saniyə ərzində nəfəsi saxlamaq

Müntəzəm qan verən şəxslərdə infarkt və insult riski 30-40% aşağı olur



Səhiyyə Nazirliyi Respublika Qan Bankının icraçı direktorunun müavini Afət Zeynalova nazirliyin mətbuat xidmətinə müsahibə verib.

- Afət xanım, hansı hallarda insan qan donoru ola bilməz?

- Qan donorluğu həm tibbi, həm də sosial baxımdan son dərəcə önəmli prosesdir. Donor olmaq insan sağlamlığını dəstəkləməklə yanaşı, cəmiyyətin rifahına xidmət edir. Bu prosesin təhlükəsizliyi müəyyən tibbi meyarlar çərçivəsində tənzimlənir. Elə bu baxımdan, donorların daimi və ya müvəqqəti şəkildə qan vermədən kənarlaşdırılması beynəlxalq standartlara əsasən həyata keçirilir.

Daimi kənarlaşdırma halları arasında İV/QİÇS, sifilis, hepatit B və C kimi yoluxucu xəstəliklər, bəzi onkoloji və irsi qan xəstəlikləri, şəkərli diabetin insulinə bağlı forması, ağır ürək-damar, qaraciyər, böyrək və sinir sistemi xəstəlikləri yer alır. Bu kimi göstəricilər olduqda, donorluğa icazə verilmir.

Bəzi hallarda isə donorlar sağlamlıq göstəricilərinə görə müvəqqəti olaraq qan vermədən uzaqlaşdırılırlar. Kəskin respirator xəstəliklərdə bu müddət adətən 2-4 həftə olur. Canlı vaksinlərdən sonra insan donor olmaq üçün 48 saatdan 4 həftəyədək gözləməlidir. Cərrahi əməliyyatlardan sonra bu müddət 1 ilə qədər davam edir. Doğuşdan sonra qadınlar üçün təqribən 12 aylıq fasilə tövsiyə olunur.

Malyariya riski olan ölkəyə səfər etmiş şəxslər üçün kənarlaşdırma 1-3 il, əvvəlki il ərzində qan və ya qan komponenti qəbul etmiş donorlar üçün isə ən az 12 ay davam edir. Məqsəd donorun tam sağlam vəziyyətdə yenidən qan verməyə qayıtmasını təmin etməkdir.

- Qan vermə orqanizmdə hansı fizioloji dəyişikliklərə səbəb olur?

- Donor bir qan vermə zamanı orqanizmdəki ümumi qan həcminin təqribən 8-10 faizini verir. Bu, təhlükəsiz olmaqla yanaşı, bədəndə regenerasiya proseslərini sürətləndirir.

Qan hüceyrələrinin yenilənməsi sürətli iliyinin aktivləşməsi ilə nəticələnir, immun sistem güclənir, plazma tərkibi təzələnir, toksinlərin xaric olunması sürətlənir. Bundan başqa, dəmir mübadiləsinin normallaşması sayəsində ürək-damar sisteminin yüklənməsi azalır.

- Qan vermə zamanı və sonra

donorun vəziyyəti ilə bağlı hansı xoşagəlməz hallar müşahidə edilə bilər?

- Qan vermə prosesi, ümumiyyətlə, təhlükəsizdir. Bəzən donorlar əməliyyatdan sonra yüngül başgicəllənmə, zəiflik, ürəkbulanma hiss edə bilərlər, lakin bu hallar qısa müddət ərzində keçib gedir. Bunun qarşısını almaq üçün donor qan vermədən əvvəl düzgün qidalanmalı və kifayət qədər maye qəbul etməlidir, qan verdikdən sonra isə 10-15 dəqiqə istirahət etməlidir.

Səhiyyə Nazirliyinin Respublika Qan Bankında bu proses peşəkar heyətin nəzarəti ilə həyata keçirilir və qaydalara lazımınca əməl edilir.

- Qan vermənin ürək-damar sis-



teminə və maddələr mübadiləsinə təsiri nədən ibarətdir?

- Qan vermə qan viskozluğunu, qatılaşmasını azaldaraq qanın damarlarda dövrəni yaxşılaşdırır, asanlaşdırır. Qanın həcmnin azalması ilə onun damar divarlarına göstərdiyi təzyiq zəifləyir. Bu isə, öz növbəsində, hipertoniya və damar tıxanıklığı riskini azaldır.

Bundan əlavə, orqanizmdə artıq dəmir yığıldıqda, oksidativ stress yaranır, bu da ürək-damar sistemə zərər verir. Qan vermə bu artıqlığın qarşısını alaraq damar sağlamlığını qoruyur, oksidativ stress yaranmasına mane olur, beləliklə, infarkt və insult riskini əhəmiyyətli dərəcədə azaldır. Elmi tədqiqatlar göstərir ki, müntəzəm qan verən şəxslərdə infarkt və insult riski 30-40% aşağı olur.

Metabolik proseslərin normallaşması nəticəsində piylənmə və tip 2 diabetin yaranma riski də azalır.

- Qan verən şəxslər üçün prosesin psixoloji üstünlükləri varmı?

- Donorun həyat xilas etdiyini bilməsi ona mənəvi rahatlıq, özünə-inam və sosial faydalılıq hissi verir. Bu isə stresin azalmasına, psixoloji rifahın yüksəlməsinə səbəb olur. Ümumilikdə, qan donorluğu cəmiyyətin sağlamlıq sabitliyinin qorunmasında mühüm rol oynayır. Təcili əməliyyatlar, doğuşlar, yol qəzası qurbanları, onkoloji və irsi qan xəstəlikləri olan şəxslər üçün qan həyatı əhəmiyyət daşıyır.

Qan ehtiyatının sabit olması Səhiyyə Nazirliyinə fəvqəladə hallarda operativ qərar qəbul etmək üçün daha geniş imkanlar açır.

Düzgün qidalanma və sağlam həyat tərzini anemiyanın qarşısını almaqda əsas rol oynayır

Səhiyyə Nazirliyi Milli Hematologiya və Transfuziologiya Mərkəzinin həkim-hematoloqu Oksana Abbasova nazirliyin mətbuat xidmətinə anemiyanın profilaktikası ilə bağlı müsahibə verib.



- Oksana xanım, anemiya dedikdə nə nəzərdə tutulur?

- Anemiya qan azlığı kimi tanınan bir vəziyyətdir və qanda kifayət qədər sağlam qırmızı qan hüceyrələrinin və ya hemoglobinin olmaması ilə xarakterizə edilir. Anemiyanın profilaktikası üçün düzgün qidalanma çox vacibdir. Bunun üçün əsas məqsəd orqanizmi lazımi qida maddələri ilə təmin etməkdir ki, qırmızı qan hüceyrələrinin istehsalı normal olsun.

Anemiyanın növləri və əsas səbəbləri kimi dəmir çatışmazlığı anemiyasını, B12 vitamini çatışmazlığı anemiyasını və fol turşusu çatışmazlığı anemiyasını deyə bilərik. Dəmir çatışmazlığı anemiyası qidalanmada dəmirin çatışmaması və ya dəmirin orqanizm tərəfindən zəif mənimsənilməsi nəticəsində yaranır. B12 vitamini çatışmazlığı anemiyası daha çox heyvan mənşəli qida qəbul etməyən insanlarda rast gəlinir. Fol turşusu qırmızı qan hüceyrələrinin istehsalı üçün vacibdir və onun çatışmazlığı anemiyaya səbəb ola bilər.

- Bu baxımdan profilaktik qidalanma prinsipləri hansılardır?

- Anemiyaya qarşı profilaktik qidalanma prinsipləri dedikdə, ağılımıza ilk olaraq dəmirə zəngin qidalar gəlir. Dəmir qırmızı qan hüceyrələrində oksigəni daşıyan hemoglobinin əsas komponentidir. İki növ dəmir var: Heme dəmir və non-heme dəmir. Heme dəmir əsasən heyvan mənşəli qidalarda olur və orqanizm tərəfindən daha yaxşı mənimsənilir. Non-heme dəmir bitki mənşəli qidalarda olur və mənimsənilməsi daha çətindir.

Heme dəmir mənbələri kimi mal əti, quzu əti, qoyun əti, toyuq və hinduşka əti, balıq növləri (somon, sardina, ton balığı), ciyər (mal və quş ciyəri) və digər daxili orqanları misal olaraq göstərmək olar.

Non-heme dəmir mənbələri kimi yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər (ispanaq, pazı

(çuğundur yarpağı) kələm, brokkoli), paxlalılar (mərçimək, noxud, lobya), tam taxılları (yulaf, buğda, darı), quru meyvələri (qaysı, kişmiş, gavalı qurusu), çörəzləri (badam, fındıq, balqabaq və günəbaxan tumu) misal götürmək olar.

Vacib məqam kimi qeyd edim ki, non-heme dəmirin mənimsənilməsini artırmaq üçün bu qidalar C vitamini ilə birlikdə qəbul edilməlidir. C vitamini dəmirin bağırsaqdan sorulmasını artırır və onun orqanizmdə daha yaxşı mənimsənilməsinə kömək edir. C vitamini ilə zəngin qidalara portağal, limon, kivi, çiyələk, quşüzümü, böyürtkən, pomidor, bolqar bibəri, ispanaq, brokkoli, kələm, gül kələmi kimi bitkilər aiddir.

Həmçinin, B12 vitamini xüsusi qeyd etmək lazımdır. B12 vitamini qırmızı qan hüceyrələrinin istehsalı üçün həyati əhəmiyyət daşıyır. Bu vitamin yalnız heyvan mənşəli qidalarda olur. Buna görə də, vegetarian və veqanlar əlavə B12 qəbul etməlidirlər. B12 mənbələri kimi mal əti, qoyun əti, balıq (somon, skumbriya, sardina), süd və süd məhsulları (qatıq, pendir, süd), yumurtanı demək olar.

Bunlarla yanaşı, DNT sintezində və qırmızı qan hüceyrələrinin formalaşmasında fol turşusunun xüsusi iştirakını qeyd etmək lazımdır. Fol turşusu ilə zəngin qidalara yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər (ispanaq, pazı, kələm), portağal, naringi və digər sitrus meyvələri, avokado, paxlakimilər (mərçimək, noxud, lobya), tam taxılları misal çəkmək olar.

- Bunlar anemiyanın profilaktikası üçün olan qidalanma məsləhətləridir. Bəs anemiyalı xəstələrə qidalar haqqında hansı tövsiyələri verə bilərsiniz?

- Anemiyalı xəstələr çay və qəhvədən imtina etməli və ya az qəbul etməlidirlər. Bu içkilər yüksək miqdarda taninlər və polifenollar ehtiva edir. Bu maddələr isə dəmirin mənimsənilməsini azaldır. Yeməklərdən dərhal sonra çay

və qəhvə içməkdən çəkinmək lazımdır.

Dəmirin mənimsənilməsini kalsium da zəiflədə bilər. Buna görə də, süd və süd məhsullarını dəmir mənbəyi olan qidalardan ayrı qəbul etmək tövsiyə olunur.

Dəmir çatışmazlığı riski olan insanlar (hamilələr, yeniyetmələr, menstruasiya dövründə olan qadınlar) həkim məsləhəti ilə dəmir əlavələri qəbul edə bilərlər. Əlavələrlə birlikdə C vitamini qəbul etmək daha təsirli olur.

Ümumiyyətlə, dəmir, fol turşusu və B12 ilə zəngin qidaların balanslı şəkildə qəbulu qırmızı qan hüceyrələrinin normal səviyyədə qalmasını təmin edir və anemiyanın yaranmasını qarşısını alır.

- Anemiyanın növlərindən asılı olaraq, pəhrizlərdə fərq varmı?

- Anemiya növləri üçün pəhriz nümunəsi olaraq səhər yeməyində yumurta (qayğanaq və ya suda bişmiş), tam buğda çörəyi ilə hazırlanmış sendviç yemək, bir stəkan təzə sıxılmış portağal suyu içmək olar. Nahar yeməyində qırmızı ət (qızardılmış və ya qaynadılmış), yaşıl salat (pomidor, ispanaq, limon suyu ilə), mərci şorbası, bir dilim tam buğda çörəyi yemək məsləhətdir. Axşam yeməyində isə toyuq və ya balıq, brokkoli və gül kələmi ilə hazırlanmış tərəvəz qarışığı, qəhvəyi düyü və ya kinoa, bir stəkan qatıq yemək olar. Ara yeməklərdə quru meyvələr (qaysı, kişmiş), fındıq, badam, meyvə (alma, armud və s) tövsiyə olunur.

Sonda qeyd etmək istədim ki, düzgün qidalanma və sağlam həyat tərzini anemiyanın qarşısını almaqda əsas rol oynayır. Dəmir, fol turşusu və B12 vitamini ilə zəngin qidaların balanslı şəkildə qəbul edilməsi ilə qan dəyərlərini normada saxlamaq mümkündür. Ehtiyac olarsa, həkim məsləhəti ilə əlavələr qəbul edilə bilər.



Ana südü ilə qidalanan uşaqlarda immun sistemi daha tez formalaşır

Səhiyyə Nazirliyi K.Fərəcova adına Elmi Tədqiqat Pediatriya İnstitutunun həkim pediatri Aytəkin Əliyeva ana südünün faydaları barədə nazirliyin mətbuat xidmətinə müsahibə verib.

- Aytəkin xanım, ana südünün əsas faydaları hansılardır?

- Yenidöğulmuş körpələr üçün ən ideal qida ana südüdür. Körpənin sağlam inkişafı üçün əvəzolunmaz qida olan ana südü onun immun sistemini gücləndirir, onu infeksiyalardan qoruyur. Tərkibindəki anticisimlər sayəsində körpəni ishal, tənəffüs yolu infeksiyaları və orta qulaq iltihabı kimi xəstəliklərdən müdafiə edən ana südü həm də körpənin beyin inkişafına müsbət təsir göstərir və intellektual qabiliyyətlərini artırır. O, asanlıqla həzm olunur və körpənin mədə-bağırsaq sistemini yükləmir.

Ana südü həmçinin ana ilə körpə arasında emosional bağın yaranmasına kömək edir. Südün tərkibi zamanla körpənin ehtiyaclarına uyğun olaraq dəyişir. Uzun müddət ana südü verilən uşaqlarda piylənmə və şəkərli diabet kimi xəstəliklərin riski azalır. Bu səbəbdən, ilk 6 ay yalnız ana südü ilə qidalanma tövsiyə olunur.

- Bəs vitamin baxımından ana südü körpənin ehtiyaclarını ödəyirmi?

- Ana südü körpə üçün, demək olar ki, bütün zəruri vitaminləri ehtiva edir. Lakin onların miqdarı ananın qidalanmasından, laktasiyanın mərhələsindən və bəzi fizioloji xüsusiyyətlərdən asılıdır.

A vitamini (retinol) ana südündə körpənin gündəlik tələbatını tam qarşılıyır. Xüsusilə kolostrumda A vitamini daha çoxdur və görmənin, immunitetin və hüceyrə böyüməsinin formalaşmasında mühüm rol oynayır.

D vitamini isə çox az miqdardadır. Buna görə də D vitamini çatışmazlığının qarşısını almaq üçün əlavə profilaktika vacibdir.

E vitamini (tokoferol) doğuşdan sonrakı ilk günlərdə yüksək miqdarda olur və antioksidant qorunma ilə yanaşı, hüceyrə membranlarının sabitliyini təmin edir.

K vitamini isə çox az miqdarda olduğu üçün yenidöğulmuşlara hemorragik xəstəliyin qarşısını almaq üçün K vitamini

ni profilaktikası mütləqdir.

C vitamini körpənin gündəlik ehtiyacını qarşılıyır. Onun miqdarı ananın qidalanmasından asılıdır və immun sisteminin gücləndirilməsi ilə yanaşı, dəmirin mənimsənilməsində mühüm rol oynayır.

B qrupu vitaminləri (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9) adətən ananın balanslı qidalanması ilə kifayət qədər olur və sinir sistemi ilə maddələr mübadiləsinin normal işləməsinə təmin edir. Lakin B12 vitamini yalnız ananın heyvani mənşəli qidalar qəbul etdiyi hallarda kifayət qədər olur, vəqan qidalanmada olan analarda isə çatışmazlıq riski var.

- Ana südü uşağın beyin inkişafına necə təsir edir?

- Uşağın beyinin inkişafında ana südünün rolu əvəzolunmazdır. Heç bir süni qida onun tərkibini tam əvəz edə bilmir. Uzun zəncirli çox doymamış yağ turşuları beyin və tor qişanın əsas struktur komponentidir. Neyron membranlarının, sinapsların və mielinizasiyanın formalaşmasına kömək edir. Ana südündəki dokozaheksaen turşusu səviyyəsi əksər süni qarışıqlardan daha yüksəkdir.

Xolin yaddaş və öyrənmə üçün vacib olan asetilxolinin sintezində iştirak edir. Beyin qabığına və hipokampın inkişafına dəstək olur. Laktoferrin və oliqosaxaridlər bağırsaq mikrobiotasının formalaşmasına kömək edir, "bağırsaq-beyin" əlaqəsi vasitəsilə beyin inkişafını dəstəkləyir, iltihabı azaldır və normal neyroinkişaf şərait yaradır.

Taurin sinir sisteminin inkişafında mühüm rol oynayır, xüsusilə həyatın ilk aylarında uşağın öz taurin sintezi məhdud olduğu zaman. Hormonlar və böyümə faktorları, inzulinəbənzər böyümə faktoru (IGF-1) və digər bioaktiv maddələr sinir toxumasının inkişafını stimullaşdırır. Vitamin və minerallar - B qrupu vitaminləri, xüsusilə B12 və fol turşusu mielin əmələ gəlməsində və neyromediatorların sintezində vacibdir. Yod və sink neyronların yetkinləşməsinə dəstəkləyir.

- Bəs immun sistemi ana südündən necə asılıdır?

- Ana südü yalnız qida deyil, həm də körpənin immun sisteminin inkişafına birbaşa təsir edən bioloji aktiv müdafiə kompleksi hesab olunur. Bu səbəbdən, ana südü ilə qidalan



nan körpələrdə infeksiyalara yoluxma halları daha az olur və immun sistemi daha tez formalaşır. Ana südü anticisimlərlə zəngindir, xüsusilə kolostumda IgA immunqlobulini yüksək miqdarda olur. IgA selikli qişaları qoruyur, patogenlərin hüceyrə səthinə yapışmasının qarşısını alır. IgG və IgM də əlavə qorunmanı təmin edir. Laktoferrin bakteriyaların çoxalmasını ləngidir, antiviral və antifungal təsir göstərir, bağırsaq epitelini qoruyur və iltihabı azaldır. Oliqosaxaridlər körpənin bağırsağında faydalı bakteriyaların (Bifidobacteria, Lactobacillus) inkişafını dəstəkləyir, bağırsaq-immun sistemi əlaqəsini gücləndirir.

Ana südündə hüceyrə müdafiə faktorları - makrofaq-lar, limfositlər vardır və onlar infeksiyalara qarşı mübarizə aparır. Sitokinlər və böyümə faktorları immun sisteminin tənzimlənməsini dəstəkləyir, selikli qişaların bərpasını və müdafiə baryerini gücləndirir. Antioksidantlar və vitaminlər - C, E vitaminləri və digər bioaktiv maddələr immun hüceyrələrinin funksiyasını qoruyur.

- Bəziləri ana südünün 6 ay verilməli olduğunu deyirlər, digərləri hesab edirlər ki,

uşaq nə qədər istəyirsə, döşlə qidalandırma o qədər davam etməlidir. Bəs tibbi baxımdan uşağa ana südü nə vaxtdək verilməlidir?

- İlk 6 ay körpəyə yalnız ana südü verilməsi məsləhətdir. Bu dövrdə ana südü bütün qida və immunoloji ehtiyacları tam qarşılıyır. Altı aydan sonra əlavə qidalar başlanılır, amma ana südü verilməsi davam etdirilir. Ana südü qidalanmada mühüm rol oynamaqda davam edir və immun müdafiəni güc-

- Ana südündən vaxtından əvvəl ayırma körpənin psixoloji inkişafına bir sıra mənfi təsirlər göstərə bilər, çünki ana südü yalnız qida deyil, həm də emosional bağın formalaşmasında əsas vasitədir. Ana südü ilə qidalanma zamanı dəri-dəriyə təmas və göz təması emosional təhlükəsizlik hissi yaradır. Erkən kəsilmə bu bağın inkişafını zəiflədə bilər və körpədə narahatlıq, gərginlik və daha çox ağlama halları müşahidə oluna bilər. İlk aylarda südümər körpə ana tərəfindən qidalandırılma zamanı özünü qorunmuş hiss edir. Erkən kəsildikdə bu emosional komfort mənbəyi azalır, nəticədə, bəzi körpələrdə ayrılıq qorxusu və daha çox stress müşahidə oluna bilər. Ana südü ilə qidalanma yalnız fiziki deyil, həm də emosional ehtiyacların qarşılanmasıdır. Tədqiqatlar göstərir ki, uzun müddət ana südü ilə qidalanan uşaqlar daha sabit emosional əlaqələr və yüksək adaptasiya qabiliyyəti göstərir.

- Südvermə zamanı ananın düzgün qidalanması necə olmalıdır?

- Südvermə dövründə ana üçün düzgün qidalanma həm öz sağlamlığı, həm də körpənin süd ilə aldığı qida maddələri baxımından çox önəmlidir. Ana bol və balanslı qidalanmalıdır ki, həm enerji ehtiyacını qarşılasın, həm də keyfiyyətli süd istehsal etsin. Gündəlik rasionda zülallar (ət, balıq, yumurta, süd məhsulları), kompleks karbohidratlar (tam taxıllar, tərəvəzlər), sağlam yağlar (heyvan və bitki mənşəli) və bol meyvə-tərəvəz yer almalıdır. Ana kifayət qədər maye qəbul etməlidir. Kofein və qazlı içkilər azaldılmalıdır, spirtli içkilər isə tamamilə qadağandır. Vitamin və mineral çatışmazlığı varsa, həkim məsləhəti ilə əlavə preparatlar qəbul edilə bilər. Duzlu, yağlı və emal olunmuş (konservləşdirilmiş) qidalardan uzaq durmaq südün keyfiyyətini qoruyur. Həmçinin, allergiya riski olan qidaları qəbul edərkən körpədə reaksiya olub-olmadığı müşahidə edilməlidir.

Unutmaq olmaz ki, sağlam qidalanan ana həm özünü enerjili hiss edər, həm də körpəsinin ehtiyaclarını daha yaxşı qarşılıyır.

Denge qızdırması kəskin transmissiv virus xəstəliyidir. Onun törədiciyi olan denge qızdırması virusu Flavivirus cinsinin Flaviviridae ailəsinə daxil olan arbovirusdur. Denge sözü suaxili dilində «Ka-dinga pepo» - qıcolma tutması deməkdir. Bu xəstəliyin oynaq qızdırması, zürafə qızdırması, beş günlük qızdırma, yeddi günlük qızdırma, xurma xəstəliyi kimi digər adları da var. Denge sözü ingilis dilində «dandy» - lovğa mənasını verir. Belə ki, alimlər müşahidə etmişlər ki, denge qızdırması olan şəxsin xüsusi yerisi olur, oynaqlarda olan ağrıya görə ayaqlarını kənara atır, bir növ «lovğa yerisi» yeriir.

Xəstəlik qızdırma, intoksikasiya, mialgiya, artralgiya, səpgi və limfatik düyünlərin böyüməsi ilə keçir. Ağırlaşmış denge qızdırması qanaxma, qan plazmasının itirilməsi, qan təzyiqinin kritik düşməsi (şok sindromu) ilə səciyələnilir.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) 2009-cu ildə denge qızdırmasının 2 formasını ayırd etmişdir: ağırlaşmamış və ağır dərəcəli. ÜST-nin 1997-ci il təsnifatında diferensiasiya olunmayan qızdırma, denge qızdırması və hemorragik denge qızdırması qeyd olunurdu. Hemorragik denge qızdırması sonradan I-IV dərəcə olmaqla təsnif edildi: I dərəcədə xəstədə yüngül qansızmalar, II dərəcədə dəri və digər nahiyələrdə spontan qanaxma olur, III dərəcədə şokun klinik əlamətləri və IV dərəcədə ağır şok yaşanır.

Denge qızdırması haqqında ilk məlumat 1779-cu ilə təsadüf edir. Onun virus təbiəti XX əsrin əvvəllərində məlum olub.

II Dünya müharibəsindən sonra denge qızdırması qlobal problemə çevrilib və 110-dan artıq ölkədə, əsas etibarilə Asiya və Cənubi Amerikada geniş yayılıb. Hər il 50-528 milyon insan denge qızdırmasına yoluxub və 10000-20000 insan bu xəstəlik səbəbindən dünyasını dəyişib. Hazırda denge qızdırması «unudulmuş tropik xəstəliklər» qrupuna aid edilir, daha çox Cənubi və Cənub-Şərqi Asiya, Afrika, Okeaniya və Karib hövzəsi ölkələrində qeydə alınır.

İnfeksiya mənbəyi xəstə insan, meymun və yarasalardır. İnfeksiyanı xəstə insandan sağlam insana Aedes aegypti ağcaqanadı, meymuna isə Aedes albopictus ağcaqanadı keçirir. Bu ağcaqanadların əsas çoxalma yerləri su saxlayan gil qablar, metal çəlləklər və beton sisternlər, eləcə də qida məhsullarının atılmış plastik qablarıdır.

Son illərdə bir çox ölkədə denge qızdırmasının alovlanmaları baş verib. Bu xəstəliklə ən çox xəstələnmə halı 2023-cü ildə qeydə alınıb. Həmin il 80-dən artıq ölkədə bu xəstəliyə 6,5 milyon yoluxma və 7300-dən artıq ölüm halı baş verib. Məsələn, Argentinada 2023-cü ilin ilk 4 ayında 40 min yoluxma hadisəsi qeydə alınıb. Həmin ilin payızında ABŞ və Avropada da denge qızdırması ilə alovlanma halları müşahidə olunub. 2024-cü ilin mart ayında Puerto-Riko şəhərində denge qızdırması epidemiyası təsdiqlənib.

Denge qızdırması epidemiyasının artması riski bir neçə amillə şərtlənir:

- ötürücülərin (Aedes aegypti və Ae-

des albopictus ağcaqanad növlərinin) yaşama arealının dəyişməsi;

- iqlimin istilənməyə doğru dəyişməsi;

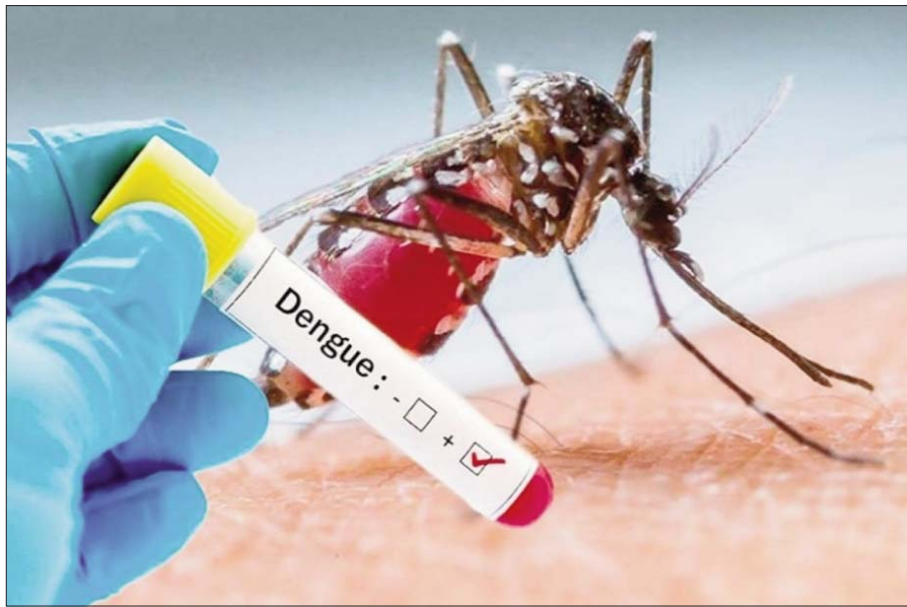
- güclü yağıntılar olması və rütubətin artması;

- əhalinin sıxlığı və miqrasiyası;

- etibarlı su təchizatı mənbələrinin əlçatan olmaması;

- su ehtiyatlarının etibarlı saxlanması;

- əhalinin bu infeksiya barədə məlumatlılıq dərəcəsinin aşağı olması.



Denge qızdırmasının anadan dölə ötürülməsi haqqında, az da olsa, faktik məlumatlar vardır. Bu, yoluxmanın hamiləliyin hansı dövründə baş verməsi ilə əlaqədardır. Hamiləlik zamanı ananın yoluxması dölnün inkişafdan qalmasına, az çəkili olmasına və distress sindroma səbəb ola bilər.

Bununla yanaşı, denge qızdırması virusunun nadir hallarda orqan donorluğu və qan köçürülməsi zamanı qan məhsulları ilə ötürülməsi də qeydə alınıb. Həmçinin ağcaqanad populyasiyasında virusun transovarial ötürülməsi halları da mümkündür.

Denge qızdırmasının profilaktikası 3 istiqamətdə aparılır;

1. Ağcaqanadlardan fərdi qorunma;

2. Ağcaqanad populyasiyasının çoxalmasının qarşısının alınması;

3. Xəstəlik baş verdikdə aparılan tədbirlər.

Ağcaqanadlardan yoluxma riskinin azaldılması üçün fərdi qoruyucu vasitələrdən istifadə olunmalıdır. Belə ki, geyim bədən səthini maksimal dərəcədə örtməlidir; gündüz saatlarında yatan şəxslər həşəratlara qarşı repellentlə işlənmiş ağcaqanada qarşı torlardan istifadə etməlidirlər; həşəratlara qarşı pəncərə torları quraşdırılmalıdır; tərkibində ağcaqanada qarşı DEET, pikaridin yaxud IR3535 repellentləri olan vasitələrdən istifadə edilməlidir; ağcaqanadlara qarşı spiral və fumiqator istifadə olunmalıdır.

Ağcaqanadların çoxalmasının qarşısının alınması istiqamətində aparılan tədbirlər:

- ağcaqanadların yumurta yerləşdirməsinin qarşısını almaq üçün ətraf mühit obyektlərinin abadlaşdırılması və modifikasiyası;

- bərk tullantıların tələb olunan qaydada utilizasiyası və insanlar tərəfindən yaradılan, özündə su saxlayan və ağca-

qanadların yaşaması üçün əlverişli mühit ola biləcək obyektlərin məhv edilməsi;

- su ehtiyatlarının qapalı qablarda bina daxilində saxlanması və hər həftə boşaldılaraq yuyulması;

- su saxlanılan küçə qablarının müvafiq insektisidlərlə işlənməsi.

Denge qızdırması ilə xəstələndikdə xəstənin dincliyi təmin edilməli, ona ağrıkəsicisi və çoxlu maye verilməlidir. Bu zaman qanamaları artıran ibuprofen və aspirin kimi qeyri-steroid iltihabəley-

hinə preparatların qəbulundan çəkinmək lazımdır. Xəstənin vəziyyətində ağırlaşma qeyd olunarsa, dərhal həkimə müraciət etmək zəruridir.

Denge qızdırmasına qarşı vaksin üzərində iş 1920-ci illərdən başlanıb. Lakin ilk nəticələr 100 ildən sonra alınıb. 2015-ci ildə Fransa istehsalı olan Dengvaxid adlı vaksin lisenziya alıb və istehsalçılar bu vaksinin denge qızdırması virusunun bütün 4 serotipi ilə yoluxmaya qarşı effektiv qoruduğunu bildiriblər. 2022-ci ildə Yaponiyanın Takoda şirkəti tərəfindən hazırlanmış QDenga vaksinini əldə olunub. Hazırda bu vaksin bəzi ölkələrdə qeydə alınıb və istifadəsinə icazə verilib. Lakin bu vaksinin virusun intensiv ötürüldüyü bölgələrdə yalnız 6-16 yaş şəxslər arasında tətbiq olunması tövsiyə edilir. 2023-cü ildə Rusiya və Nikaraqua alimlərinin birgə söyləri nəticəsində daha bir vaksin təklif olundu. Hazırda bu vaksin klinik tədqiqatlar mərhələsində tədqiq edilir. Daha bir neçə vaksin öyrənilmə mərhələsindədir.

Alimlər və tədqiqatçılar denge qızdırması ilə mübarizə məqsədilə digər üsullar da axtarırlar. Onlardan biri Aedes ağcaqanadlarının erkək fərdlərinin Wolbachia bakteriyaları ilə yoluxdurulmasıdır. Yoluxdurulmuş erkək fərdlərlə cütləşdikdən sonra diş fərdlər defektli yumurta qoyurlar ki, onlardan da nəsil alınmır. Beləliklə, denge qızdırmasının keçiricilərinin sayı azalır.

Digər bir üsul Aedes ağcaqanadlarının genini redaktə etməkdir. Genetik dəyişikliklər ağcaqanad orqanizmində xüsusi OX5034 zülalının yaranmasına gətirib çıxarır. Geni modifikasiya olunmuş ağcaqanadlardan doğulan diş fərdlər yetkin yaşa qədər yaşamır və nəsil verə bilmir. Bu zaman erkək fərdlər ölmür və bu zülalın daşıyıcısı olurlar.

Azərbaycanda Aedes aegypti ağca-

qanadı ilk dəfə 1931-ci ildə görkəmli parazitoloq alim İ.Axundov tərəfindən aşkar olunub. 1984-cü ildə entomoloq N.Namazov Cəbrayıl rayonunun Mahmudlu kəndində Araz çayının kənarından Aedes aegypti ağcaqanadının sürfələrini tapıb, lakin onun qanadlı, yəni imaqo formasını aşkar etməyib. Azərbaycan Respublikasının İran və Gürcüstanla həmsərhəd olması, xüsusilə hazırda İran İslam Respublikasında denge qızdırmasına yoluxma hallarının və onun keçiricisi olan Aedes aegypti ağcaqanadlarının populyasiyasının mövcudluğu bu infeksiyanın müxtəlif yollarla ölkəmizə də gətirilməsinə əlverişli şərait yaradır. Belə ki, ölkə ərazisində həmin növ ağcaqanad populyasiyasının arealı aşkar edilməsə də, denge qızdırması olan ölkələrdən "ağcaqanad miqrasiyası" yolu ilə bu infeksiyanın yayılma təhlükəsi qalmaqdadır.

ÜST denge qızdırmasına qarşı mübarizəni aşağıdakı istiqamətlərdə həyata keçirir:

♦ Əməkdaşlıq edən laboratoriyalar şəbəkəsi vasitəsilə alovlanmanın təsdiq olunmasında ölkələrə dəstək;

♦ Denge qızdırması alovlanmaları ilə effektiv mübarizə üçün ölkələrə texniki dəstək və tövsiyələrin verilməsi;

♦ Xəstələnmə yükünün həqiqi göstəricilərinin hesabı və qeydiyyatı sistemlərinin təkmilləşdirilməsi məqsədilə ölkələrə kömək göstərilməsi;

♦ Ölkə və region səviyyəsində ÜST ilə əməkdaşlıq edən bəzi mərkəzlərlə birlikdə pasiyentlərin klinik aparılması, diaqnostikası və keçiricilərlə mübarizə sahəsində xüsusi hazırlığın təmin edilməsi;

♦ Elmi əsaslandırılmış strategiya və tədbirlər siyasətinin işlənilib hazırlanması;

♦ Denge qızdırması və onunla mübarizə üçün strategiyaların işlənilib hazırlanması və infeksiyanın keçiriciləri ilə mübarizə üzrə Qlobal tədbirlərin (2017-2030-cu illər) tətbiq edilməsi, eləcə də arboviruslarla mübarizə üzrə Qlobal təşəbbüsün (2022-2025-ci illər) həyata keçirilməsi üçün ölkələrə dəstək göstərilməsi;

♦ Xəstəliklə mübarizə vasitələri, o cümlədən insektisid preparatlar və onların tətbiqi texnologiyalarının təhlili və yeni vasitələrin işlənilib hazırlanması üzrə tövsiyələrin verilməsi;

♦ Denge qızdırması və ağırlaşmış denge qızdırması haqqında 100-dən artıq üzv-ölkədən daxil olan rəsmi məlumatların toplanması;

♦ Denge qızdırmasına epidemioloji nəzarətin aparılması, xəstələrə yardım göstərilməsi, diaqnostika, profilaktika və mübarizə üzrə üzv-ölkələr üçün tövsiyə və rəhbərliklərin nəşr olunması.

Lalə RÜSTƏMOVA,
Epidemiologiya üzrə elmi şöbənin müdiri, tibb üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
Nəsim NAMAZOV,
Entomologiya bölməsinin müdiri, biologiya elmləri doktoru, dosent
Süleyman MƏMMƏDOV,
həkim-epidemioloq
Səhiyyə Nazirliyinin V.Axundov adına Elmi Tədqiqat Tibbi Profilaktika İnstitutu

Nizemag 50

Vildagliptin 50 mg

Nizemag M

Vildagliptin 50 mg +
Metformin Hydrochloride 1000 mg

+ EFFEKTİV QLÜKOZA NƏZARƏTİ
Həm aclıq, həm də yeməkdən sonrakı qlükoza səviyyəsini balansda saxlayır

+ ÇƏKIYƏ NEYTRAL TƏSİR
Arıqlama və ya artıq çəki riski qılmadan effektiv müalicə

+ AŞAĞI HIPOQLİKEMİYA RİSKİ
Yalnız yüksək qlükoza səviyyəsində təsir göstərir – təhlükəsiz və nəzarətli müalicə

+ YAXŞI TOLERASIYA VƏ UYGUNLUQ
Müxtəlif antidiabetik dərmanlarla birləşmədə yüksək uyğunluq və yaxşı dözümlülük

**Çətinliklərdən qorxma,
diabetə qalib gəl!**

Glipsidan 50 / Glipsidan 100

Sitagliptin 50 mg Sitagliptin 100 mg

Glipsidan M

Sitagliptin 50 mg + Metformin Hydrochloride 1000 mg

SİTAQLİPTİN:

- DPP-4 fermentini inhibə edir
- Qanda inkretin hormonlarının (GLP-1 və GIP) səviyyəsini artırır
- İnsulin ifrazını stimullaşdırır və qlükozanın səviyyəsini azaldır
- Qan şəkərinə yeməkdən asılı olaraq tənzimləyir

**HƏYATINIZI DEYİL,
DİABETİNİZİ İDARƏ EDİN!**

Elektron siqaret popkorn xəstəliyinə səbəb olur



Elektron siqaret (veyp) istifadə edən yeniyetmələr arasında son dövrlərdə «popkorn xəstəliyi»nin yayılması ciddi narahatlıq yaradır. Bu barədə Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin verdiyi məlumatda deyilir ki, veypin insan sağlamlığı üçün təhlükəsi tərkibindəki «diasetil» adlı kimyəvi maddə ilə bağlıdır. Bu maddə veyp istifadə edən yeniyetmələrdə tənəffüs sistemi ilə bağlı sağlamlıq problemlərinə səbəb olur.

Əslində, bu xəstəliyin adı obliterasiya edən bronxiolitdir.



O, diasetilin təsiri ilə bronxiolların iltihabı və daralması ilə gedir. Bu isə öskürəyə, tənə-

fəsiyə, tənəffüs çatışmazlığına gətirib çıxara bilər. Bəs xəstəliyə niyə «popkorn xəstəliyi» deyirlər? Çünki xəstəliyin təsiri ilə ağciyərlərdən gələn səs popkorn bişərkən onun partlamasının çırtılısını xatırladır.

Diasetil maddəsi qida sənayesində aromatizator kimi istifadə edilir və təhlükəsiz sayılır. Lakin veyp mayelərinə əlavə olunaraq inhalyasiya edildikdə, yəni nəfəse çəkildikdə tənəffüs yollarına ciddi zərər vurur.

Məlumatda daha sonra bildirilir: «Popkorn xəstəliyi özünü əvvəlcə adi bir respirator infeksiya kimi göstərir. Quru öskürək, nəfəs darlığı, döş qəfəsində ağrılar, halsızlıq və bəzən yüksək temperaturla müşahidə olunur. Lakin zamanla vəziyyət pisləşir, ağciyərlərdə geriye dönməz dəyişikliklər baş verir.

Qeyd edək ki, 39 ölkə veyp istifadəsini tamamilə qadağan edib, 82 ölkə isə yalnız ciddi tənzimləmələr əsasında satışına icazə verir.

Əgər sağlamlığınızı qorumaq istəyirsinizsə, veypdən imtina etmək ən düzgün addım olacaq. Unutmayın ki, sağlamlığınız ən qiymətli sərvətinizdir!»

On doqquz aptekdə nöqsanlar aşkarlanıb

Səhiyyə Nazirliyinin Analitik Ekspertiza Mərkəzi qanunvericiliyə uyğun olaraq əczaçılıq müəssisələrində yoxlamalar aparır.

Mərkəzdən verilən məlumata görə, iyul ayı ərzində Bakı şəhəri üzrə 21, ölkənin digər şəhər və rayonlarında isə 27 aptek olmaqla, ümumilikdə 48 aptekdə yoxlama aparılıb.

Yoxlamaların 10-u planlı, 37-si plandankənar olub, 1-i isə yoxlamadan kənar təftiş xarakteri daşıyıb.

Aparılan yoxlamalar nəticəsində 19 aptekdə nöqsanlar aşkarlanıb və İnzibati Xətalər Məcəlləsinin 210.1, 221.1, 452.1 və 452.3 maddələri üzrə protokollar tərtib edilib.

01-31 iyul 2025 tarixində aptek təşkilatlarında keçirilmiş monitoring nəticələri

• Aptek sayı	48
• Planlı	10
• Plandankənar	37
• Yoxlamadan kənar	1
• Nöqsanlar	19
• Maddələr üzrə protokol sayı	19

www.pharma.az

Baş redaktor:
N.MƏCİDOVA

Baş redaktorun müavini:
S.NƏBİYEVƏ

Qəzet 1991-ci il yanvarın
5-dən nəşr olunur.

Təsisçi:
Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi

Azərbaycan Respublikası Ədliyyə
Nazirliyində qeydiyyatda alınmışdır.

Qeydiyyat nömrəsi: B92

Ünvan:

Həsən bəy Zərdabi küç., 96.
3-cü mərtəbə, 6-cı otaq

Tel./faks: (012) 596-06-61

E-mail: tibbqazeti@mail.ru
www.tibbqazeti.az

Müəlliflərin fikirləri qəzetin mövqeyi ilə üst-üstə düşməyə bilər.
Redaksiyaya gələn yazılar geri qaytarılmır, onlara rəy verilmir.