

**Koronavirus: mütəxəssis məsləhəti**

Virusa qalib gəlmək üçün hər kəs mübarizə aparmalıdır

Şərq təbabətinin banisi İbn Sina bütün dövrlər üçün aktual olan “Panika və qorxu xəstəliyin yarısıdır” deməklə həqiqətləri anlatmağa çağırmışdır

Azərbaycanda koronavirus (COVID-19) infeksiyasına yoluxma halları son günlər artıb-azalmaqdadır. Bu da o deməkdir ki, ölkədə virusa yoluxma faktında ciddi artım olmasa da, dəyişikliklər var. Burada koronavirus infeksiyasına yoluxma hallarının artması səbəbləri ilə bağlı sosial şəbəkələrdə müəyyən mülahizələr irəli sürülür və suallar verilir. İnfeksiyaya yoluxmanın sayının məhz indi artmasının bir sıra səbəbləri olmamış deyil.

Maraqlıdır, bu “göydəngəlmə bəla” haqqında indi hər kəs danışır, pandemiyadan başı çıxan da, çıxmayan da, xəstəsi olan da, olmayan da. Bir sözlə, hərə məsələyə öz dünyagörüşü müstəvisindən yanaşır: ona inananlar və özələrini qoruyanlar da var, inanmayıb karantin rejiminin şərtlərini, Operativ Qərargahın qəbul etdiyi qayda-qanunları pozaraq cərimələnənlər, yeni yoluxmanın sayının artmasına səbəb olanlar da. Demək, bütün sahələrdə olduğu kimi, tibbdə də əsas söz mütəxəssislərindir. Respublikamızda infeksiya xəstəlikləri üzrə mütəxəssislər isə kifayət qədərdir.

Azərbaycan Tibb Universitetinin dosenti, yoluxucu xəstəliklər üzrə mütəxəssis - infeksiyonist Elza Orucova ilə onlayn söhbətimizdən də aydın oldu ki, məsələyə ciddi yanaşılmaması vəziyyətin növbəti mərhələdə kritik həddə yüksəlməsinə səbəb ola bilər: “Hesab edirəm ki, sözügedən infeksiyaya görə ölkəmizdə aparılan əhatəli, çoxsaylı önləyici mübarizə tədbirləri sayəsində yaxın vaxtlarda virus xəstəliktörətmə qabiliyyətini bürüzə vermək iqtidarında olmayacaq. Son günlər ölkəmizdə COVID-19 virusunun artım tempi sürətlənib. Bu da ciddi narahatlıq yaratmaya bilməz. Xatırladaq ki, yoluxma öncə xaricə əlaqəli idi. Fikrimcə, bunun əsas səbəbi bəzi vətəndaşların xəstəliyin ciddiliyinə varmaması, “evdə qal” tövsiyəsinə yetərincə əməl edilməməsidir. Qoruyucu maskalar ya geyilmir, ya da düzgün istifadə edilmir. Şəxsən mən işə gedib-gələn yollarda bunun şahidi olmuşam. Xəstəliyin əksər hallarda asimptomatik və yüngül formada keçdiyini nəzərə alsaq, yayılma təhlükəsini anlamaq olar. Yoluxma əmsalını minimuma endirmək üçün isə sosial məsafə mütləq gözənilməlidir”.

Həkim qeyd edir ki, əvvəllər sağlam şəxslərin tibbi maskadan istifadəsi barədə fikir müxtəlifliyi hökm sürürdü. Belə ki, onların maska geyinməsinin əleyhdarları əksəriyyət təşkil edirdi və bu da nəticə etibarilə əhali arasında xeyli çətinliklərə səbəb oldu. Son günlər isə etibarlı mənbələrdən maskanın sağlam şəxslərə də faydalılığı barədə fikirlərə prioritet verildi. Bu virus ölçüsünə görə olduqca böyükdür (diametri 400-500 nanometrdir). Bu baxımdan mənti-

qə varsaq, maska prinsipinə çox gözəl filtr rolunu oynayır.

Maraqlı məqamlardan biri də insanların bu beladan qorxmalarına baxmayaraq, ondan qorunmaq üçün tətbiq edilən qaydalara əməl etməmələridir. Bu yerdə Şərq təbirlərinin hökmdarı sayılan psixodiagnostikanın banisi İbn Sinanın kəlamından yan keçmək olmaz: “Panika və qorxu xəstəliyin yarısıdır”.

Həkimin fikrincə, bu günə qədər maksimal effekti tam təmin edən spesifik müalicə və profilaktik vasitə olmasa da, dünya alimləri söylə elmi-tədqiqat işləri aparırlar. Sırf vaksinə gəldikdə isə ÜST rəsmisinin bu barədə ən son fikri hələ ki, aktuallığını itirməyib: “Heyvanlar üzərində peyvəndlərin tətbiqi uğurla nəticələnir. Növbəti mərhələ isə onun insan üzərində aparılmasıdır. İnsanlar üzərində aparıldıqdan sonra bu barədə danışmaq olar. “COVID-19” yeni tip infeksiya olduğuna görə onun bütün bölmələri - etiologiya, patogen, klinik mənzərə, profilaktika və s. tam öyrənilməyib. Bu, təbii ki, uyğun peyvəndin hazırlanmasına da aiddir. Bundan da təhlükəli və ciddi infeksiyon xəstəliklər var ki, onlar hələ “idare olunmayan infeksiyalar” qrupunda qalmaqda davam edirlər. Başqa sözlə, onlara qarşı peyvənd icad edilməyib. Düşünürəm ki, hələlik tibbi vaksin hazır olmasa da, ÜST tərəfindən tövsiyə edilmiş mənəvi vaksinimiz var: “Ortaq insanlığımız ortaq vaksinimizdir”.

Bir çox tibb mütəxəssisləri hesab edirlər ki, infeksiyon xəstəliklərin yayılmasında yüksəliş, zirvə nöqtəsi və eniş kimi qanunauyğunluqlar mövcuddur. Həmsöhbətimiz Elza Orucova da bu qənaətdədir ki, sözügedən infeksiyaya görə ölkəmizdə aparılan əhatəli, çoxsaylı önləyici mübarizə tədbirləri sayəsində yaxın vaxtlarda virus xəstəliktörətmə qabiliyyətini bürüzə vermək iqtidarında olmayacaq.

ÜST-ün tövsiyələrinə əsasən bu beladan qurtulmağın əsas yolları olan evdə qalma, izolyasiya və şəxsi gigiyena (əl və respirator) kimi üsullara tam məsuliyyətlə yanaşmaq lazımdır. Qədim yunan mütəfəkkiri Epikürün təbirincə desək, “insan olmaq önündəkinin məsuliyyətini hiss etməkdir”. Həkim də bunun məcazi deyil, ciddi faktor olduğunu dilə gətirir: “Bu günlərdə Nazirlər Kabinetinin Operativ Qərargahının yeni-



dən karantin rejiminin iyunun 21-dən iyulun 5-dək olan müddətə sərtləşdirilməsinin zərurətdən irəli gəldiyini, vəziyyətin ciddiliyini xəbər verir. Yuxarıda qeyd etdik ki, dövlət başçısının Azərbaycan vətəndaşlarının sağlamlığını hər şeydən öndə tutması onun humanist siyasətinin nəticəsidir. Gərək biz vətəndaşlar da öz üzərimizə düşən borcumuzu yerinə yetirək. Pandemiya ilə mübarizədə birlik nümayiş etdirək. Bu mənada gəlin yekdilliklə cavabdehlik hissini unutmayaq və ciddi olaq! Dövlətimiz tərəfindən qəbul edilən bütün əhəmiyyətli qərarlara, tövsiyələrə, göstərişlərə, çağırışlara riayət edək”.

Mütəxəssislər bu qənaətə gəliblər ki, koronavirus infeksiyası təkcə ağır formada deyil, 80-85 faiz yüngül, yaxud da simptomusuz cərəyan edir. Ona görə də xəstəlik əsasən ayaqüstü keçirilir. O, əksər hallarda grip və digər kəskin respirator virus infeksiyaları altında pərdələnir. Yeni standart grip əlamətləri ilə özünü göstərir. Kontagiozluq, yeni yoluxduruculuq əmsalı orta hesabla 3 faizdir.

Həkim E.Orucova da əsaslı mənbələrə istinad edir: “...Koronavirus və SARS-in genomunu kəşf edən çinli alim Corc Qao Avropanın yol verdiyi ən böyük səhvlərdən danışarkən vurğuladığı maraqlı fikri var: “Biz heç bir dərman preparatı strategiyasından istifadə etmədik. Çünki bu virusdan müalicə edən xüsusi dərman və vaksin yoxdur. Biz maskalanmış bir virusla üz-üzə gəldik və bütün xəstələri təcrid etməklə, simptomu olmayanlara maska geydirməklə qalib olduq, bu kənardakılara qəddar görünə bilər. Avropa və ABŞ-in ən böyük səhvi bundadır ki, insanlar maska taxmırlar. Simptomusuz və xəstəliyin gizli dövründə olanlar maska taxsa, virus yayılmaz, zəif simptomları olan şəxslər və yüngül xəstələr ev şəraitində müalicə alarlar”.

Hər gün verilən rəsmi məlumatlardan da məlumdur ki, yoluxma sayı artsa da, digər ölkələrlə müqayisədə bizdə artım illərin sürəti ilə gəlmir. Təbabətin qızıl qaydası var: “öncə profilaktika, sonra müalicə”. Bizdə yoluxma riskini azaltmaq üçün dövlət səviyyəsində ciddi tədbirlər görülür. Dövlətimiz vaxtında lazım olan qaydalara tətbiq etdi. Hər kəs tələb olunan

qaydalara düzgün və tam riayət etsə, bunun öhdəsindən gələcəyimizə tam əminəm. Mən realist olduğum qədər məsələyə optimist yanaşıram, bunun qarşısı alınacaq və alınır da. Xəstəlik ciddidir, lakin qorxu, təşviş, panika ilə xəstəliyi şişirdənlərə, təhrif olunmuş formada məlumat verənlərə qarşıyam, çünki “qorxu virusun özü qədər təhlükəlidir”. Həmçinin gerçəkdən bu cür hallar immuniteti xeyli zəiflədir”.

Yeri gəlmişkən, xəstəlik əsasən yüngül, orta ağır və az hallarda isə ağır gedişli ola bilər (ağır gediş ölümə bir işarədir). Həkim də xüsusi qeyd edir ki, yüngül formada klinik mənzərə KRVİ şəklində özünü bürüzə verdiyinə görə bunları fərqləndirmək çox çətinidir. Yekun sözü test deyir. Əsas əlamətlər bunlardır: qızdırma, quuru öskürək, boğazda ağrı, nəfəsalmanın çətinləşməsi və ya nəfəs darlığı, təngnəfəslik, yorğunluq, əzələlərdə ağrı, az hallarda isə asqırma, burun axıntısı, burun tutulması, baş ağrısı, baş gicəllənməsi, qarında ağrı, ürəkbulanma və diareya.

Hazırda 100 faiz radikal effekti təmin edən spesifik müalicə və profilaktik vasitə (vaksin) yoxdur. Bu səbəbdən patogenetik və simptomatik terapiyaya üstünlük verilir.

Doğrudur, antiviral vasitələrin axtarışı yönündə ciddi elmi-tədqiqat işləri, klinik təcrübələr aparılır və müsbət nəticələr də var. Hətta satışda olan bəzi dərmanların koronavirusa qarşı müsbət təsir etməsi barəsində ümidverici məlumatlar da az deyil. ABŞ epidemioloqları vərəm əleyhinə peyvəndin koronavirus infeksiyasına qarşı ölümcül təsirini öyrənərkən məlum olub ki, peyvənd həyata keçirilməyən ölkələrdə COVID-19-a daha çox insan yoluxub: “Ən ümdəsi, özünüdərid, sosial məsafə və təmiz əllər (əl+respirator gigiyena) və üstəlik, qoruyucu maska, izdihamlı yerlərdən çəkinmək etibarlı qoruyucudur. Bütövlükdə praktik gigiyenanın sadə bir düsturunu hər zaman əlimizdə rəhbər tutmalıyıq: “Təmizlik sağlamlığın rəhnidir”.

Bəli, onu da unutmayaq ki, “sağlam orqanizm sağlam immunitet, xəstə orqanizm zəif immunitətdir”. Bu prinsipdən çıxış edərək, virusa yoluxmaq üçün immün qabiliyyətimizi müxtəlif təbii vasitələrlə yüksəltməliyik: bol maye qəbulu, vitaminlərlə və zülallarla zəngin tam dəyərli qidalanma, fiziki tərbiyə, təbii biostimulyatorlar, normal yuxu rejimi və s. Yeri gəlmişkən, təcrübə göstərir ki, insan gündə 7-8 saat yuxuya vaxt ayırırsa, bu, birçə gün ən azı yarım saat az olsa, nəticə etibarilə bütün iş fəaliyyətinə mənfi təsir göstərəcək.

Məhəmməd NƏRİMANOĞLU,
“Azərbaycan”