Azərbaycan.- 2021.- 7 aprel. S. 1.

7 Aprel Ümumdünya Sağlamlıq Günüdür

Ağ xalatlı qəhrəmanlar

Həyat da, böyük məqsədlər də sağlamlıqdan başlayır

Həyatın hər anı özünəməxsus cəhətləri ilə xarakterikdir. Bu cəhətlər dövrün ab-havasına, zamanın çağırışlarına, zərurət və gerçəkliklərinə uyğun olaraq müəyyənləşir. Əslində tarixin öz ahəngi ilə davam edən dövrü heç zaman olmayıb. Əgər hansısa mərhələ belə görünürsə, bu rəvanlığı, ahəngi davam etdirən yenə də insanın gərgin əməyi, zəhmətidir.

2020-ci il tariximizin xüsusilə çətin, mürəkkəb və məsuliyyətli bir dövrünə təsadüf etdi. Azərbaycan eyni vaxtda iki düşmənə qarşı savaşdı. Bu savaşda əsgər və zabitlərimiz kimi həkimlərimiz, ümumən tibb işçilərimiz də tarix yazdılar. Yaralılarımızın həyatda qalması üçün ən ağır şəraitdə, güllə, mərmi yağışı altında peşə borclarını yerinə yetirdilər, xəstəxanalarda gecə-gündüz bilmədən çalışan bu insanların fədakarlığı 44 günlük Vətən müharibəsinin şanlı səhifələrinə çevrildi. Bu qəhrəmanlıq nümunəsi ilə hər zaman qürur duyacağıq!

Sevgi dolu cəsur ürəkli belə qəhrəmanlarımızın sayı minlərlədir. Səhiyyə sahəsində çalışanların başqa bir qismi isə bu gün dünyanı çənginə almış koronavirus pandemiyasından insanlarımızı qorumaq üçün fədakarlıqlar göstərirlər və həkimlərimiz öz missiyalarını yenə də davam etdirməkdədirlər. Zaman keçdikcə, pandemiya kabusu geridə qaldıqca və normal həyatımıza döndükcə onların çoxunu daha yaxından tanımağa başlayacağıq.

Cəsur ürək sahibləri

Deyirlər ki, həkim nikbin olmalı, kömək etməyə tələsməli, xoş əməllərlə və səmimi duyğularla yaşamalıdır ki, yaşada bilsin. Dara düşənə yardım etməyi bacarmaq, mənəvi dəstək vermək, davranışı, mədəniyyəti, diqqəti, qayğı və məhəbbəti ilə bütün xəstələrinin və onu tanıyanların sevimlisinə çevrilmək, bitib-tükənməyən təşəkkürlər eşitmək həyatda qazanılan daha böyük uğurdur. Həkimlik fəaliyyəti, alimliyi, peşəkarlığı ilə qısa bir zamanda tanınan Azərbaycan Tibb Universitetinin Ağciyər xəstəlikləri kafedrasının müdiri, tibb üzrə fəlsəfə doktoru, dosent Rafiq Bayramov məhz belə həkimlərdən biridir. Bu sınaq dolu günlərdə pandemiya dalğasında ölümün çəngindən qurtulmuş yüzlərlə insan hazırda həyatda olduqları üçün bəlkə də bu həkimə borcludurlar. "Əlbəttə, pandemiya dövründə tibb işçilərinin fəaliyyəti təsəvvür edildiyindən də çətin və gərgindir" deyir Rafiq Bayramov: "Xəstəliyi törədən virusdan mümkün qədər uzaq qalmaqdan ötrü son dərəcə tədbirli davranmaq lazım gəlir. Amansız bir bəlanın əhatəsindəyik. Virus adi bir əşyaya toxunmaqla da adamı haqlaya bilər. İnsanların bacardıqca uzaq qaçmağa çalışdıqları yoluxma mənbələri bizim bircə addımlığımızdadır, çalışdığımız gündəlik mühitdədir. Amma çətinliklər bizi qorxutmamalıdır. Buna haqqımız yoxdur. İnsanların bizə ehtiyacı var. Onların həyatının xilası bizim missiyamızdır".

İstənilən xəstəliyə yoluxanlar bilirlər ki, mərəzə qalib gəlməyin ən mühüm şərti insanın öz ruhi müvazinətini saxlaya bilməsidir. Daxili sakitliyini qorumağı bacarmasıdır. Koronavirusa yoluxmuş xəstələr üçün bu, xüsusilə həyati əhəmiyyət daşıyır. Dünyada milyonlarla insanın yaşamasına son qoymuş bu xəstəlik təhlükəli virusu, fəsadları kimi yaratdığı fobiya, insan psixikasına ağır təsirləri ilə də dəhşətlidir. Belə ruh halı yaşayan insanlar üçün Rafiq Bayramov kimi həkimlərimiz mənəvi güc mənbəyidirlər. O, öz peşəkarlığına güvənərək, heç bir təşviş, təlaş hissi keçirmədən xəstələrinə ümid verir. Hər an onların yanında olur. Rafiq Bayramovun təyin etdiyi həm müalicə üsulları, həm də xoş xasiyyəti, insanpərvərliyi, yüksək mədəniyyəti də xəstələrinə bir məlhəmdir, şəfa qaynağıdır. Hər dəfə belə həkimləri yanında görəndə xəstəlikdən daha güclü bir qəhrəmanını təsəvvür edirsən. Əmin olursan ki, bu qəhrəmanlar tutulduğun bəlanın səni üstələməsinə imkan verməyəcəklər. Onu şər qüvvə kimi orqanizmindən qovub çıxaracaqlar. Rafiq müəllim və həmkarları insanların həyat eşqini bir an da olsun sönməyə qoymurlar. Sağalmağa olan ümidlərini artırırlar. Tibbi və mənəvi dəstəkləri ilə onların həyata bağlanması üçün əllərindən gələni edirlər. Fədakarlıqları ilə müqəddəs borclarını yerinə yetirirlər.

Əslində, bir insan üçün bundan böyük xoşbəxtlik yoxdur. Ölümün bir addımlığından həyata qayıtmış minlərlə insanın ömür kitabında bu fədakar insanların adları var. Xüsusi geyimlərin, eynək və maskaların sifətlərində, alınlarında açdığı şırımlar onların şücaətinin nişanəsidir. Bax, əsl həkimliyin qayəsi də budur. Azərbaycan həkiminin qəhrəman obrazı tarixə həm də belə düşüb. Zamanın silinməz yaddaşında belə bir şəkildə əbədiləşib.

Minlərdən biri

Doktor Rafiq Bayramov Azərbaycanın müstəqilliyi illərində yetişmiş peşəkar tibb mütəxəssislərimizdəndir. 1976-cı ildə indiki Ermənistan ərazisindəki tarixi torpaqlarımızdan olan Basarkeçər rayonunun Daşkənd kəndində dünyaya gəlib. Azğın qonşularımızın etnik təmizləmə siyasəti nəticəsində uşaqlığı əlindən alınan soydaşlarımızdandır. Orta təhsilinə doğulduğu kənddə başlayıb. 1988-ci ildə azərbaycanlıların Ermənistandan didərgin salınması nəticəsində ailəsi ilə birgə Bərdə rayonunun Yeni Daşkənd kəndində məskunlaşmaq məcburiyyətində qalıb. Erkən yaşlarından üzləşdiyi sınaqlar, çətinliklər nə qədər ağır və keşməkeşli olsa da, onu təhsilindən, gələcək arzularından uzaq sala bilməyib. Yaşının erkən çağlarından belə bir həqiqəti dərk etməyə başlayıb ki, böyük arzu və amallara yol elmdən, biliklərdən, onları qazanmaq üçün çəkilən böyük əziyyətlərdən keçir. Təhsilini Yasif Kərimov adına Yeni Daşkənd kənd tam orta məktəbində davam etdirib. 1993-cü ildə isə Bakı şəhəri 12 saylı tam orta məktəbi bitirib. Beləliklə, uşaqlıqdan qəlbində gəzdirdiyi ən böyük arzusuna qovuşub. Azərbaycan Tibb Universitetinə qəbul edilib.

1993-1999-cu illərdə ATU-nun Pediatriya fakültəsində təhsil alıb. Qarşıda isə daha böyük bir arzusu vardı. Elmlə məşğul olmaq, dünyanın, o cümlədən Azərbaycanın məşhur tibb alimlərinin yaratdıqları zəngin ənənələrin davamçısına çevrilmək, elmi tədqiqatlarla bu ənənələrə töhfə vermək, təkcə fərd olaraq ayrı-ayrı insanların deyil, həm də insanlığın xilasına çalışmaq. Elə bu amalla da tibb təhsilini başa vurduqdan dərhal sonra elmi fəaliyyətə yönəlib. 2000-2002-ci illərdə Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının Fiziologiya İnstitutunun aspiranturasında oxuyub. Eyni vaxtda bu elm ocağında kiçik elmi işçi kimi çalışıb. 2003-cü ildə Azərbaycan Tibb Universitetinin Ağ ciyər xəstəlikləri kafedrasının baş laborantı, 2004-cü ildə assistenti, 2013-cü ildə dosenti olub.

2011-ci ildə ATU-nun I Müalicə profilaktika fakültəsinin dekan müavini olan Rafiq Bayramov 2013-2015-ci illərdə fəaliyyətini universitetin rektor köməkçisi kimi davam etdirib. 2015-ci ildə isə ATU-nun Ağ ciyər xəstəlikləri kafedrasının müdiri vəzifəsinə seçilib. 2011-ci ildə o, professor N.Ə.Abbasovun elmi rəhbərliyi ilə "Xroniki destruktiv ağ ciyər vərəmi zamanı ürəyin funksional vəziyyəti" mövzusunda namizədlik dissertasiyasını uğurla müdafiə edərək tibb üzrə fəlsəfə doktoru alimlik dərəcəsi alıb. R.Bayramov 50-dən çox elmi məqalənin müəllifidir. Xroniki destruktiv ağ ciyər vərəminin öyrənilməsi, bu xəstəliyin yeni müalicə üsulları və tibbi müdaxilə zamanı ürəkdə baş verən dəyişikliklər alimin əsas tədqiqat istiqamətlərini təşkil edir.

Şücaətin nişanəsi

Koronavirus pandemiyasına qarşı gərgin mübarizə Rafiq Bayramovun elmi və təcrübi həkimlik fəaliyyətinin böyük bir səhifəsidir. O, minlərlə həmkarı ilə birgə aylardır ki, bu xəstəliyə qarşı döyüşür, hünər göstərir. Peşəkarlığına güvənərək təyin etdiyi müalicə üsulları neçə-neçə insanın məlhəminə çevrilir.

Rafiq Bayramovun təhlükəli xəstəliyin çəngindən alıb həyata qaytardığı yüzlərdən biriləri də mənim döğmalarım idi. Pandemiya dalğasının başladığı ilk günlərdən çoxları kimi bu virusdan maksimum qorunmağa çalışırdılar. Amma xəstəliyin daha güclü dalğasında görünür COVID-19-un hücumları özünümüdafiə tədbirlərindən güclü çıxdı. Bir də onda hiss etməyə başladıq ki, hərarət, halsızlıq və başqa belə əlamətlərlə təhlükə getdikcə güclənir. Götürülən testlərin nəticəsi də narahatlığın ciddiliyindən xəbər verirdi. Belə bir məqamda doğmalarımın taleyinin tibb üzrə fəlsəfə doktoru Rafiq Bayramova əmanət edilməsi həyatlarının xilası oldu.

Jurnalistika sənətinin bir maraqlı xüsusiyyəti də budur ki, həyatının ən ağır anlarında da sənət maraqları adamı tərk etmir. Başına gələnlərə həm də öyrənmək, qələmə almaq, oxucularınla bölüşmək üçün yeni bir təcrübə, yeni bir mövzu kimi baxırsan. Sual vermək istəyi adamı tərk etmir. Söhbətlər zamanı Rafiq həkim tez-tez müxtəlif suallarıma cavab verməli olurdu. Bunlardan bir qismi pasiyentin öz səhhəti ilə bağlı təbii nigaranlığından irəli gələrək doğma həkiminə ünvanladığı suallar idi. Amma sualların çoxu jurnalist marağı ilə bu xəstəlik barədə verilirdi. Rafiq Bayramov da hər dəfə səbrlə, təmkinlə suallarımı dinləyir, yaddaşımızda taclı bəla kimi qalacaq xəstəliyin özəllikləri barədə maraqlı izahlar verirdi.

İlk dəfə ondan öyrəndim ki, Çexovun məşhur "Qılaflı adam" hekayəsinin qəhrəmanı kimi bu təhlükəli virus da orqanizmə daxil olandan sonra özünə xüsusi qılaf düzəldir. Qılafını möhkəmləndirib tədricən tənəffüs yollarına doğru irəliləməyə başlayır. Bu prosesdə önləyici tədbirlər görülməzsə, əsas hədəfinə çatıb adamı xəstələndirir. Sonra isə əlavə fəsadlar verməyə başlayır.

Əfsuslar olsun ki, son aylara qədər tədricən azalan yoluxma sayı yenidən yüksəlir. Xəstəliyə tutulanlar sağalanların sayını üstələyir. Hər gün xeyli insanın bu xəstəlikdən dünyasını dəyişdiyini eşidirik. "Bu tendensiya, təbii ki, həkimlər üçün də böyük yükdür" deyir Rafiq Bayramov. Xəstəliyə yoluxan hər yeni xəstə tibb işçilərimizin onsuz da kifayət qədər olan iş həcmini daha da artırır. Söhbət insan həyatından gedir. Hər kəsə xüsusi diqqət lazımdır. Bir xəstənin müalicəsinə isə bəzən onlarca tibb işçisi cəlb olunur. Yoluxmuş insanların sağalaraq həyata qayıtmasından ötrü bütün imkanlardan istifadə edilir.

Artıq ölkəmizdə müvafiq yaş qrupları üzrə peyvəndlənmə prosesi gedir. Azərbaycan bütün çətinliklərə baxmayaraq bu prosesi uğurla aparan öncül ölkələrdəndir. Vətəndaşlarımız ilk növbədə aidiyyəti tibb müəssisələrinə gedib peyvənd olunmalıdırlar. Kimlərinsə peyvəndlər əleyhinə yanlış rəy yaratmasına imkan verməməliyik. İnsan sağlamlığı üçün təbabət elminin alternativi yoxdur. Min illərin nəzəri-praktik ənənələrinə əsaslanan elm isə vəziyyətdən ən düzgün çıxış yolu kimi kütləvi peyvəndlənmə prosesini təqdim edir.

Koronavirus pandemiyası bəşəriyyətin üzləşdiyi yeni bir sınaqdır

Bu sınağın nə zaman bitəcəyi hələ tam məlum deyil. Amma bəlli olan budur ki, insan övladı bu sınaqdan da güclənərək çıxacaq. Sağlamlıq mövzusunun aktuallaşması insan həyatının dəyərini daha da artıracaq. Səhiyyə mədəniyyəti yüksələcək. Ümumilikdə təbabət elminə maraq artacaq. Bu elm özünün yeni bir inkişaf mərhələsinə qədəm qoyacaq. Ən mühümü, fərd olaraq hər birimiz pandemiya dövründə formalaşan ənənələrin böyük bir qismini həyat normala dönəndən sonra da qoruyacağıq. Bu isə ictimai həyatımızda faydalı inkişaf meyillərini gücləndirəcək. Getdikcə daha çox insan sağlam həyat tərzinə meyillənəcək. Ziyanlı vərdişlərə maraq azalacaq.

Doktor Rafiq Bayramov bu xəstəliyə təslim olmamaq üçün orqanizmin immun qabiliyyətinin artırılmasını çox vacib sayır. Çünki nə qədər tədbir görsək də, tənəffüs infeksiyalarına yoluxmaqdan qorunmaq yenə də asan deyil. Udduğumuz hava, içdiyimiz su, qəbul etdiyimiz qidalarla birgə hər dəqiqə saysız-hesabsız infeksiya qəbul edirik. Onların çox az bir qismi bizi xəstələndirə bilir. Orqanizmin müqavimət hissi buna imkan vermir. Amma insanın immun sistemi zəif olanda, üstəlik bu sistemi zəiflədən başqa xəstəliklərdən də əziyyət çəkəndə koronavirus daha ağır keçir. Təəssüf ki, bəzən xəstənin həyatına son qoyur. Ona görə də orqanizmin immun sisteminin gücü burada həlledici əhəmiyyət daşıyır.

İmmun sistemini gücləndirməyin əsas yollarını isə Rafiq həkim belə göstərir: balanslaşdırılmış qidalanma, xüsusilə C vitamini ilə zəngin təbii ərzaqların qəbulu, normal yuxu rejimi, idman, mümkün qədər açıq hava, soyuqdan qorunmaq, stress və təşvişdən uzaq olmaq.

Pandemiya sınağının anlatdığı bir həqiqət var ki, dünyada heç nə özümüzün, doğmalarımızın həyat və sağlamlığından dəyərli deyil. Bu dəyəri hər zaman qorumağa çalışaq. Sağlam olaq, başqalarının da sağlamlığı qeydinə qalaq.

Ümid edirik ki, dünyamız bu bəladan tezliklə qurtulacaq. Rafiq Bayramov kimi tibb işçilərimizin fədakarlığı isə yaddaşlarda daim qalacaq. Onların dəyərli məsləhətləri həyatımız tam normala dönəndən sonra da bizim üçün son dərəcə faydalı olacaq.

Bu yazı da günümüzün ağ geyimli qəhrəmanlarına, tibb işçilərinə bir minnətdarlığımızdır.

İradə ƏLİYEVA,
"Azərbaycan"