

# Çəkiyə diqqət, çox gəzmək və maye qəbulu

Mərkəzi Klinikanın Urologiya şöbəsinin müdiri, həkim-uroloq Elbəyi Daşdəmirli böyrək və prostat vəzi xəstəliklərindən qorunmaq üçün bu sadalananları mühüm vasitə hesab edir

**M**üasir dövrdə insanlar bir çox xəstəliklərlə yanaşı, uroloji xəstəliklərdən də əziyyət çəkirlər. Bu xəstəliklər yaş da tanımır. Bəzən kor-koranə müalicə, vaxtında həkimə müraciət etməmək isə təbii ki, yeni fəsadlara yol açır.

Mərkəzi Klinikanın Urologiya şöbəsinin müdiri, həkim-uroloq Elbəyi Daşdəmirlinin "Kaspi"yə müsahibəsində səslənən fikirlər insanların öz səhətlərinə biganə qalmaması üçün həkim məsləhəti ilə yanaşı, həm də çağırışıdır.

## BÖYRƏK DAŞINDAN NECƏ XİLAS OLMALI?

- Məlumdur ki, urologiya tibbin ən mühüm istiqamətlərindən biridir. Bu sahənin Mərkəzi Klinikada inkişaf tarixi və xüsusiyyətləri ilə əlaqədar nələri qeyd etmək istərdiniz?

- Bildiyiniz kimi, urologiyanın Azərbaycanda inkişaf tarixi Mərkəzi Klinikanın yaranmasından çox əvvəllərə gedib çıxır. Respublikamızda böyrək xəstəlikləri müalicəsi sahəsində mühüm inkişaf tendensiyası baş vermiş, xüsusən urologiyanın klassik müalicə metodları geniş inkişaf etmişdir. Lakin mən deyirdim ki, urologiyada müasir metodların, xüsusən də endoskopik metodların tətbiqi Mərkəzi Klinik Xəstəxananın yaranmasından sonra inkişaf etmiş və hazırda respublikamızda geniş tətbiq olunmaqdadır. Mərkəzi Klinikada Urologiya şöbəsi 2001-ci ildən bəri fəaliyyət göstərir. Məhz o zaman respublikamızın heç bir klinikasında həyata keçirilməyən ilk endoskopik əməliyyatlara başlanılmışdır. O vaxtlar istər prostat, istərsə də böyrək xəstəlikləri üzrə əməliyyatlar açıq şəkildə icra olunurdu. Artıq 15 ilə yaxındır ki, bizim xəstəxanamızda böyrək daşları, şişləri, sidik kisəsi və prostat xəstəliklərinin müasir endoskopik müalicəsi həyata keçirilir.

- Hazırda böyrək daşı xəstəlikləri ölkə vətəndaşları arasında geniş yayılıb. Xəstəliyin əsas səbəbi nədir?

- Böyrək daşı xəstəliyi bizim coğrafiyamızda geniş yayılıb. Bu, bizim iqlim şəraitimizlə bağlıdır. Çünki böyrək daşı xəstəliklərinə isti iqlimlərin mövcud olduğu yerlərdə daha çox rast gəlinir. Həmçinin bu, qidalanma tərzimizlə əlaqədardır. Məlumdur ki, böyrəklər insan orqanizminin ən güclü süzgeçidir. Belə ki, protein mənbəli qidanın – mal və qoyun ətinin mətbəximizdə üstünlük təşkil etməsi qidalanmamızda əsas rol oynayır. Bu xəstəliyin yaranmasının səbəblərindən biri də bizim daha çox çay içməyə üstünlük verməyimiz, sudan isə az istifadə etməyimizdir. Ancaq daş xəstəliklərinin aradan qaldırılmasında içdiyimiz suyun miqdarı çox vacibdir. Ümumiyyətlə, bizim həyat tərzimiz böyrəklərdə daş xəstəliyinin yaranmasında böyük rol oynayır.

- Böyrək daşı xəstəliklərinin müalicəsi üçün həmişə cərrahi müdaxilə lazımdır, yoxsa dava-dərmanla da bu problemi aradan qaldırmaq mümkündür?

- Böyrək daşı xəstəliklərində çox zaman cərrahi müdaxiləyə ehtiyac olur. Burada əsas faktor daşın ölçüsüdür. Həmçinin böyrək cüt orqan olduğu üçün digər orqanın da vəziyyətinin rolu var. Xırda ölçülü daşların



bədənə təmizlənməsi mümkündür. Belə ki, maye miqdarı, müəyyən dərmanlar və bitki mənbəli dərmanlarla xırda daşları bədənə xaric etmək olur. Ancaq bu üsulla bir santimetrdən böyük olan daşların bədənə xaric olunması nadir xəstələrdə olur. Bu ölçüdə olan daşları kənarlaşdırmaq üçün daha çox cərrahi müdaxilə lazımdır.

- Böyrək daşlarının müalicəsi üçün xalq təbabətinə də üstünlük verənlər çoxdur. Həkim nəzarəti olmadan bu metodun hansı təsiri ola bilər?

- Böyrəklərdə daşların təkrar yaranması üçün özümüz də məsləhət görürük ki, tünd qara çayların əvəzinə daha çox bitki mənbəli çaylardan istifadə olunsun. Bu çayların sidikqovucu effekti var. "Daha çox su için" deməkdə məqsədimiz də sidiyin miqdarının artırılmasıdır. Ancaq daşları nə suyun miqdarı, nə də bitki mənbəli çaylar əridir, sadəcə, xırda daşların sidik yolları vasitəsilə qovulması effektini gücləndirir. Biz daşların təmizlənməsindən sonra yemək və içmək alışqanlıqları olan xəstələrə tövsiyə edirik ki, açıq limonlu çaya, bitki çaylarına üstünlük versinlər. Xalq təbabətinin rolu xırda daşların tökülməsi və onların təkrar yaranması və böyüməsinin qarşısının alınması üçün lazımdır. Amma bunu kurs müalicəsi kimi deyil, ömür boyu etmək lazımdır. Yəni gündəlik qidada su və bitki çaylarına üstünlük verilməlidir.

- Hər bir ağrı hansısa xəstəliyin siqnaıdır. Ancaq bəzən ağrı simptomu olmayanda da insanlar müayinədən keçərkən "sürpriz"lə qarşılaşa bilərlər. Necə etmək lazımdır ki, insanlar öz səhətlərindəki problemlərdən vaxtında xəbər tutsunlar?

- Düz deyirsiniz ki, istənilən xəstəni xəstəxanaya gətirən ağrı olur. Böyrək daşı ağrıları xəstələrin müşahidə edə biləcəyi ən kəskin ağrılardandır. Xüsusən daş sidik axarlarına düşüb sancı verirsə, bu, daha dözülməz olur. Ailəsində xüsusi daş riski olmayan, yeməyində qızardılmış, duzlu yeməklərə üstünlük verməyən insanın əslində böyük riski yoxdur. "Daşın profilaktik müayinəsi" deyə bütün sağlam insanlara belə bir müayinə məsləhət görmürük. Sadəcə, həyatında bir dəfə böyrək sancısı keçirmiş, daş düşürmüş, müayinələrində daş olduğu deyilən xəstələrin heç bir şikayəti olmasa belə, altı aydan bir və ya ildə bir dəfə müayinədən keçməsi tövsiyə olunur. Bu, sonrakı profilaktik tədbirlər üçün lazımdır.

## BÖYRƏKLƏRDƏN MƏHRUM OLMA

- Böyrək kistalarının yaranma səbəbi nədir?

- Böyrək kistalarının hansı səbəbdən yaranması haqqında əldə mükəmməl məlumat yoxdur. Bu cür xəstəliklər iki qrupa bölünür. Belə ki, anadangəlmə polikistoz xəstəliklərə az rast gəlinir. Bu, genetik xəstəlikdir. Ancaq sadə böyrək kistalarına çox insanlarda rast gəlinir. Dəfələrlə daş düşürmüş və ya böyrək əməliyyatı keçirmiş xəstələrdə bəzən kistaya rast gəlinir. Amma həyatında ilk dəfə həkimə gələn və heç bir xəstəlik keçirməyən insanın böyrəyində kistaya rast gəlinə bilər. Onu deyə bilərik ki, bu cür kistalar çox vaxt xoşxassəli olur. Böyrək kistaları nadir hallarda bədləşə bilər. Çox vaxt kistalar xırda ölçüdə olur və xəstəyə hər hansı narahatçılıq vermir. Bu baxımdan böyrək müalicəsində olan xəstələr daim müayinədən keçməlidirlər. Çünki az hallarda da olsa, kista bədləşib şişə çevrilə, bəzən də böyüyüb böyrəyi sıxaraq ona zərər verə bilər. O zaman da yeganə müalicə cərrahi əməliyyatla kistanın götürülməsi və ya ağrısız iyne ilə kistanın boşaldılmasıdır. Böyrək kistalarının dava-dərmanla və ya xalq təbabəti ilə müalicəsi qəti olaraq yoxdur.

- Bəs böyrəklərin götürülməsi hansı hallarda zəruri olur?

- Onkoloji xəstəlikləri kənara qoysaq, müasir müayinə üsulları ilə qeyri-onkoloji xəstəliklərdə böyrək fəaliyyətinin neçə faiz olduğunu təyin edə bilərik. Bir qayda olaraq 50-nin 50-yə götürsək, 10 faizin altında işləyən böyrəklərin götürülməsi tövsiyə olunur. Təbii ki, bu, nisbidir. Çünki bəzən 15 faiz işləyən böyrəyi də götürməyə məcbur qalırıq və ya 7-8 faiz işləyən böyrəyi saxlayırıq. Bu, böyrəyin vəziyyətindən, xəstəyə hansı narahatçılıq verib-verməməsindən asılıdır.

- Hər iki böyrəyin götürülməsi həyatın sonudurmu?

- Bəzən hər iki böyrək fəaliyyətini itirir. Bədəndə olsa belə, normal fəaliyyət göstərə bilmir və nəticədə hər iki böyrək götürülür. Böyrəklərin hər ikisinin götürülməsi həyatın sonu deyil. Onlar süni böyrək aparatı – dializ vasitəsilə yaşaya bilərlər. Bu gün ölkəmizdə çox sayda belə xəstələr var. Onlar dializlə yaşayırlar və çox zaman normal həyat fəaliyyətlərini yerinə yetirirlər.



## ERKƏN DİAQNOSTİKANIN VACİBLİYİ

- Belə bir statistika var: ABŞ-da hər 6 kişidən biri prostat xərçəngindən əziyyət çəkir. Bu xəstəliklə bağlı bizdə vəziyyət necədir?

- Ümumiyyətlə, tək bizim ölkəmizdə deyil, qonşu Türkiyədə, həmçinin Avropa ölkələrində xəstəliklərin statistikasından nümunə götürəndə daha çox ABŞ-ın statistik rəqəmləri meydana çıxır. Çünki o ölkənin həyat tərzinə görə prostat xəstəliklərinə daha çox rast gəlinir. Bizim ölkəmizdə isə bu xəstəlik orada olduğu qədər müşahidə edilmir. Ancaq bizim müşahidə etdiyimiz prostat böyüməsi diaqnozu ilə müraciət edən on nəfərdən iki və ya üçündə xərçəng olmasına şübhə yaranır. Xəstəliyin müalicəsinə gəlincə isə, ən əsası, erkən diaqnostikadır. Nə qədər erkən diaqnostika olarsa, xəstənin bu xəstəlikdən tamamilə xilas olmaq şansı çoxalır. Belə ki, təbabət nə qədər inkişaf etsə də, gecikdirilmiş hallarda xəstənin xilas edilməsindən söhbət gedə bilməz. Erkən diaqnostika olanda prostat vəzi tamamilə çıxarılır və xəstəlikdən qurtarmaq ehtimalı 70-80 faizə bərabərdir. Gecikmiş diaqnostikalarda isə cərrahi müdaxiləyə çox zaman ehtiyac olur. Belə xəstələrin alternativ dərman, hormon və ya şüa müalicəsi ilə uzun müddət və əziyyət çəkmədən yaşamaqları mümkündür.

- Daha çox qadınların əziyyət çəkdiyi sistitin yaranmasının səbəbi nədir?

- Sistitin yaranmasının əsas səbəbi qadınların anatomiyası ilə bağlıdır. Qadınların sidik kanalı iltihabı qəbul etməyə daha uyğundur. Sistit bu xəstəliyi bir dəfə keçirmiş qadınların təkrar keçirə biləcəyi xəstəlikdir. Qadınlarda sistit xəstəliyi hamiləlik vaxtı da çox müşahidə olunur. Sistiti bir dəfə keçirən qadınlarda onun təkrarlama ehtimalı daha çoxdur. Digər bir faktor odur ki, qadınlarda menopauza olduqdan sonra hormonların bədəndə miqdarı azaldığı üçün 50 yaşlardan sonra sidik kisəsinin iltihabi proseslərə qarşı müqaviməti azalır. Həmçinin şəkərli diabetin olması da təkrar sistitdə əsas rol oynayır. Sistitin müalicəsi o qədər problemli deyil. Onun təkrarlanmaması üçün, sadəcə, 3 litr və daha çox maye qəbul etmək lazımdır ki, insan daha çox sidiyə getsin. Bu, sidik yollarını mexaniki yuyur və bakteriyaların ora yapışmasına əngəl olur.

- Tez-tez sağlam həyat tərzindən danışırıq, ancaq buna necə nail olmağın yollarını həmişə bilmirik.

- Sağlam həyat tərzini deyəndə bir uroloq kimi həmişə çoxlu maye içmək əsas tövsiyəmizdir. İnsanlar gerek tünd çay, kofe, kola, qazlaşdırılmış rəngli içkilərdən uzaq olsunlar. Gün ərzində ən azı iki litr, böyrək daşı olanların isə hətta 3 litr adi su içməsi məsləhət görürük. Həmçinin, mümkün qədər, duzdan həddi aşmamaq şərti ilə istifadə etsinlər, heyvani proteinlərdən mümkün qədər uzaq olsunlar. Prostat vəzi xəstəliklərində isə qidalanma alışqanlığının böyük təsiri yoxdur. Faktlar var ki, balqabaq tumu və pomidor istifadə edənlərdə prostat xəstəliyi az olur. Amma yenə də heç bir bitkinin və ya qidanın bu və ya digər xəstəlikdən yüz faiz qoruması haqqında məlumatımız yoxdur. Bununla belə, bədən çəkisinə diqqət yetirmək, çox gəzmək və maye qəbul etmək həm böyrək, həm də prostat vəzi xəstəlikləri üçün ən mühüm vasitədir.

Söhbətlaşdı:  
Tərənə Məhərrəmov