

AZƏRBAYCANIN TANINMIŞ KARDİOLOQU ÜZEYİR RƏHİMOVLA ÜRƏK SÖHBƏTİ

“O İNSANLARIN ÜRƏKLƏRİNDƏ DAHA ÇOX PROBLEM OLUR Kİ...”



Kaspi

WWW.KASPI.AZ ÜÇ ƏSRİN QƏZETİ WWW.KASPI.AZ ÜÇ ƏSRİN QƏZETİ

Üzeyir Rəhimov: “Bu gün 5 il öncə ilə müqayisədə öndəyik. 15 il əvvəl nisbətən isə çox-çox qabaqdayıq. 5 il sonra icbari tibbi sığortanın yardımı ilə daha irəlidə olacağımızı düşünürəm”.

Ürək-damar problemlərindən dolayı dünyasını qəfil dəyişənlərin yaxınları tərəfindən “Heç vaxt ürəyindən şikayəti olmayıb”, “Əsbiləşdi, ürəyi tutdu” kimi cümlələri çox eşidirik. Bu, ürək-damar problemlərindən dolayı ölümlərin əni baş verməsi anlamına da gəlir. Bəs necə olur ki, vəziyyət o həddə gəlir? Ürək-damar xəstəlikləri ilə bağlı yaranan suallara cavab tapmaq üçün Azərbaycan Kardiologiya Cəmiyyətinin sədri Üzeyir Rəhimovla söhbətləşdik.

“BU HİSS, O BİRİ AĞRILARDA OLMAZ”

● **Gənc yaşda ürək tutmasından dünyasını dəyişənlər olur. Yaxınları da deyirlər ki, indiyə qədər ürəyindən şikayəti olmayıb. Heç vaxt ürəyindən şikayət etməyən adamların qəfil ürək tutmasından dünyasını dəyişməsi necə baş verir?**

● Bəzi xəstəliklər var ki, elə ilk əlaməti qəfil ölümlə nəticələnir. Belə xəstələrin heç bir şikayəti olmur. Amma bu, çox kiçik qrupdur. Əksər hallarda ürək tutmasından dünyasını qəfil dəyişənlərin ürəyindən şikayəti olur, həm də qəflətli ölümdən bir neçə gün əvvəl bu cür şikayətlər daha çox baş verir. Sadəcə bunu ciddiyyə alırlar, üstünə düşürlər.

● **Hansı şikayətlər ciddiyyə alınır ki, nəticədə ölümə**

qərib çıxarır?

□ Ürək şikayətləri mədə-bağırsaq şikayətləri ilə çox qarışdırılır. İnsanlarımız düşünür ki, ürək ağrısı sol tərəfdə olur, sancır, batır, deşir. Bunların heç biri ürək ağrısı deyil. Sol tərəfdə olan istənilən ağrı ürək ağrısı kimi qəbul edirlər. Bəzən bu ağrı psixoloji xarakterli də ola bilər. İnsan özündə ağrı olduğunu düşünür. Ürək probleminə sinənin ortasında, yaxud mədə nahiyəsində göynədicə, yandıracı ağrı olur. Hərəkət vaxtı ciddi təngnəfəslik yaranır. Hərəkət edərkən bu insanların sinələri göynəyir. Ağrı qolları və çənənin altına yayıla bilər. Belə ağrı zamanı insanı tər basır, ölüm qorxusu yaşayırlar. Bu hiss, o biri zamanı insanı tər basır, ölüm qorxusu yaşayırlar. Bu hiss, o biri zamanı insanı tər basır, ölüm qorxusu yaşayırlar. Bu hiss, o biri zamanı insanı tər basır, ölüm qorxusu yaşayırlar. Bu hiss, o biri zamanı insanı tər basır, ölüm qorxusu yaşayırlar.

● Ölüm qorxusu yaşadacaq dərəcədə ağrı varsa, niyə buna qeyri-ciddi yanaşılır?

● Adətən, ürək ağrısı 10-15 dəqiqə içərisində səngiyir. Səngiməsə, infarkta səbəb olub öldürə bilər. Ona görə də təcili bir şikayəti olmur. Amma bu, çox kiçik qrupdur. Əksər hallarda ürək tutmasından dünyasını qəfil dəyişənlərin ürəyindən şikayəti olur, həm də qəflətli ölümdən bir neçə gün əvvəl bu cür şikayətlər daha çox baş verir. Sadəcə bunu ciddiyyə alırlar, üstünə düşürlər.

“STRESS BARDAĞI DAŞIRAN DAMLADIR”

● **Bizdə ürekrutmasından dünyasını dəyişənlər olanda deyirlər ki, əsbiləşib, anıdan ürəyi tutub. Stress əsas səbəb kimi götürülür.**

● Stress bu xəstəliyin əsas səbəbi deyil. Türklər demiş, stress burda bardağı daşıran damladır. Sadəcə olayı alovlandıran faktorlardan biridir. Damarın daraldan yağ pıləki güclü stress nəticəsində çatlaya bilər və bu çatlamış nahiyəyə tromb yığılaraq damarın tamamilən tıxayır ki, bunun nəticəsində miokard infarktı, hətta ölüm də baş verə bilər. İnfarkt keçirdiyini hiss etdiyiniz adam təcili olaraq xəstəxanaya çatdırılmalıdır. Qəflətli ölümlərin qarşısı ancaq təcili yardım məşinlərində və xəstəxanalarda olan defibrilyatorla önlənə bilər.

● Qəfil ölümə səbəb olan durum necə yaranır?

● Qəflətli ölümün bir çox səbəbi var. Bunların önəmli hissəsini ürək-damar problemləri tutur. Amma başqa səbəblər də var. Məsələn, idmançılarda rast gəlinən kardiomiopatiya dediyimiz ürək əzələsinin xəstəlikləri. Bir də ürəyin elektrik (keçiricilik) sistemi var. Bu keçiricilik sisteminin pozulması da qəflətli ölümə səbəb ola bilər. İnsanları daha çox maraqlandıran, yəqin ki, gənc yaşda infarktlara bağlı ölümdür. Çünki əvvəlki illərlə müqayisədə artım var. Səbəb də odur ki, artıq çox az hərəkət edirik, oturaq cəmiyyət olmuşuq, daha çox süni qidalarla bəslənirik, “fast-food” yeyirik. Bunlar da sağlamlığa olduqca zərərli. Oturaq həyat tərzi keçirdiyimiz, çəki aldığımız zaman problemlər yaranır. Xüsusilə, irsi olaraq ailəsində ürək-damar xəstəlikləri olanlarda bu kimi faktorlar varsa, tütündən də istifadə edirsə, gənc yaşda qəflətli ölümlər artır. Pandemiya dövründə də gənc yaşda ürək-damar problemlərinin sayı və ölüm halları artdı. Çünki pandemiya dövründə zallar bağlandı, qapanmalar oldu ki, bu da hərəkətliyi çox azaltdı. Digər

tərəfdən, COVID-19-dan ölüm hallarının önəmli bir hissəsinə səbəb damar trombozları – damarda laxta yığılmasıdır. Buna bağlı olaraq son dövrlər ölüm halları bir az daha artmış ola bilər. Pandemiya dövründəki bir başqa faktor isə insanların çox yeyərək immunitetlərini artırmaq istəkləridir ki, bu da yanlışdır.

“DAMARDA XƏSTƏLİK OLMASA DA...”

● **Ürək problemləri hansı yaşdan sonra özünü göstərir? O problemləri deyirəm ki, anadangəlmə deyil, zamanla yaranır.**

● Bəzi xüsusi yağ xəstəlikləri var. Bədən özü yağı parçalaya bilmir, ona görə, uşaqlarda da ürək problemi yaranı bilər. Ancaq bu, çox nadir hallarda olur. Ən gənc gördüyüm xəstə 18 yaşında olub. 25 yaşlarda ürək xəstəliklərinə rast gəlməyə başlayırıq. Bunlar da çox nadir hallardır. Əksərən 40 yaşdan sonra başlayır. 25-30 yaşlarda kimlər risk altındadır? Ailəsində qəflətli ürək tutmasından dünyasını dəyişən, gənc yaşda ürək xəstəliyi olan, gənc yaşda infarkt keçirən varsa, onlar daha diqqətli olmalıdırlar. Çox siqaret çəkən, narkotik maddə istifadə edənlərdə də gənc yaşda rast gəlinir. Çünki damarda qəflətən tromb yığılmasına səbəb olur. Damarlarda xəstəlik olmasa da, narkotik istifadəçilərinə damarda tromb yaranır. Şəkəri olan insanlar da risk altındadır.

● Həyat tərzi və problemlərə necə gətirib çıxarmasından danışsaq.

● Hərəkət ən önəmli sidir. Hərəkət etmədiyimiz zaman nə olur? Bədəndə yağlar parçalanmır, şəkəri olanların şəkəri düşmür. Hərəkət yoxdursa, metabolizm aşağı olur, bu zaman da kilo alırıq. Kilo da damarın tıxayan yağ, şəkərin artması, təzyiq deməkdir. Ona görə, oturaq həyata “yox” deyib gündə bir saat idmanla məşğul olmaq, təmiz havada yürüş lazımdır. Yeməyə diqqət etmək vacibdir. Azərbaycanda xəmir və un məmulatları, şirniyyatlar çox istifadə edilir.



PEŞƏKAR

SÖHBƏTLƏŞDİ: AYGÜN ASIMQIZI aygunasin@ksp.az

“**Yer üzündə, acmadığı halda gündə 3 dəfə yemək yeyən yeganə canlı insandır. İnsan acdığı zaman yemək yeməlidir. Bu da gündə iki dəfə olmalıdır. Bunu həll etdiyimiz zaman bir çox problemlər düzələcək. Siqareti isə tərgitmək mütləqdir.**”

Buna diqqət yetirməliyik. Axsam meyvə yeyilməsi yanlışdır. Yer üzündə, acmadığı halda gündə 3 dəfə yemək yeyən yeganə canlı insandır. İnsan acdığı zaman yemək yeməlidir. Bu da gündə iki dəfə olmalıdır. Bunu həll etdiyimiz zaman bir çox problemlər düzələcək. Siqareti isə tərgitmək mütləqdir.

“DÜNYANI CİDDİYYƏ ALMAYAN İNSANLARDA...”

● **Piyada gəzmək idmanı əvəz edir?**

● Necə gəzməyə bağlıdır. 5-7 kilometr və sürətli gəzmək lazımdır. Ürək döyüntülərimiz yüksəlməlidir ki, bədəndə yağ parçalanmağa başlasın. Söhbət edə-edə, asta gəzməyin bir mənası yoxdur. Heç gəzməməkdən yaxşıdır, əlbəttə ki, amma arxayın şəkildə gəzmək o qədər də effektiv deyil. Hərəkət etməkdə məqsəd ürək nəbzinin 140-150-yə çıxmasıdır. Bu vaxt bədəndə parçalanma prosesi gedir. 140-a çıxanda təngnəfəs olursunuzsa, bir az asta yeriyin, sonra yenidən sürəti artırın. Bədəndə yağların parçalanması ancaq bu şəkildə gedir.

● Psixoloji problemlərin ürək-damar problemlərinə təsiri necədir?

● Psixoloji problem birbaşa ürək-damar tutulmasının səbəbi deyil, ancaq təsirlər

Ümumiyyətlə, xüsusilə son 2 ildə stress, psixoloji problem insanlarda çox təsir buraxıb. Son dövrlər müalicə edilən xəstələrin çoxu psixoloji problemlərə bağlıdır. Psixoterapevt də çox xəstəyə göndərən həkiməm. Çünki bir çox hallarda psixologiya pozulur, onun da təsiri olur. Bəzən insan xəstə olmadığı halda da, özünü xəstə saya bilər.

● Hər şeyi dərd edən var, bir də dünyanı vəcəna almayanlar...

● Çox vasvası, diqqətli, hər şeyin yerində olmasını istəyən insanlarda rahat şəxslərlə müqayisədə infarktlar daha çox olur. Dünyanı ciddiyyə almayan insanlarda ürək-damar xəstəliyinə digər insanlarla müqayisədə daha az rast gəlinir.

● Deyirlər ki, “yumşaq ürəkli”dir, hər şeyi ürəyinə salır. Bu kimi fərqlər ürək-damar xəstəliklərinə necə təsir edir?

● Daha qəddar, sərt insan olmaq ürək üçün zərərli. Sərt xarakterli insanların ürəklərində daha çox problem olur. Nəticədə, o da obrazını qorumaq üçün bütün gün sərt görünməli, gərginliyini davam etdirməlidir. Yumşaq ürəkli adam isə çox xırda məsələləri də dərd edir. Hər ikisində də problem yaranmasına gətirib çıxaran məqamlar var. Mövlanənin dediyi kimi, ya olduğun kimi görün, ya da göründüyün kimi ol. Yeni özünə əziyyət vermə.

“HƏR GÜN 80 YAŞDAN YUXARI XEYLİ XƏSTƏNİ MÜAYİNƏ EDİRİK”

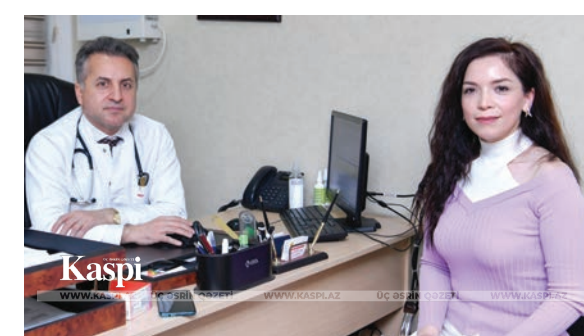
● **İnsanların sağlamlığı biganə yanaşmasının bir səbəbi də maddi durumdur. İcbari tibbi sığortanın tətbiqindən sonra insanlar müayinə olunmağa həvəs göstərsələr, bu, ürək-damar xəstəliklərinin daha erkən aşkarlanmasına təsir edəcəkmiz?**

● Niyə Avropa ölkələrində orta ömür çoxdur? Çünki icbari tibbi sığortanı ilk tətbiq edən ölkələrdir. Almaniya dünyada tibbdə birincidir. Çünki dünyada icbari tibbi sığortanı tətbiq edən ilk ölkədir. 150 ildir bunu edir. Ona görə insan ömrü orada uzundur. Əvvəllər maddi vəziyyəti aşağı olan bir çox insan bu səbəbdən həkimə müraciət edə bilmirdi. İnfarkt keçirdəndən sonra ağır, gecikmiş vəziyyətdə gəlirdi. Amma indi icbari tibbi sığorta sayəsində hər kəs infarktdan qurtula biləcək. Heç olmasa vaxtında müdaxilə ediləcək, həyatı uzanacaq. 19 il əvvəl Azərbaycana qayıtmışam, burada çalışıram. O vaxt 70 yaşlı adamı ürək-damar probleminə görə həkimə gətirirdilər. Hamısı həyatını itirirdi. İndi hər gün 80 yaşdan yuxarı xeyli xəstəni müayinə edirik. İnsan ömrü uzamır. Bunun səbəbi ölkəyə yeniliklərin gəlməyi, damarların açılması, invaziv müdaxilələrin olunması, insanların maarifləndirilməsidir. Bu gün 5 il əvvəlki müqayisədə öndəyik. 15 il əvvələ nisbətən isə çox-çox qabaqdayıq. 5 il sonra icbari tibbi sığortanın yardımı ilə daha irəlidə olacağımızı düşünürəm.

“BU FİKİRLƏR TAMAMILƏ UYDURMADIR”

● **Ürəyə stent qoyulması halları da artıb. Ürək stent qoyulması həddinə necə çatır?**

● Damarlarda daralma ciddiləşdiyi zaman insanlar yol gədə, hərəkət edə bilmirlər. Çünki dar yerdən keçən qan onun gündəlik fəaliyyətinə icazə vermir. 20-30 metr gedən kimi dayanır, yaxud oturanda ürək ağrıları tutur. Bu zaman damar açılmalıdır. Əks halda ölümə gətirib çıxaran risk yaranır. Bunun üçün də ya stent qoyulur, ya da açıq əməliyyat edilir.



Fotolar: Tapdıq Abdullayev/ Global Media Group

Azərbaycanda lazımsız yerə heç kimə stent qoyulmur

● **Bəzən eşidirik ki, sırf kommersiya maraqlarına görə xəstələrə stent tətbiq edənələr olur. Belə hallar bizdə nə dərəcədədir?**

● Ölkəmizdə stent qoyan bütün həkimləri tanıyıram. Azərbaycanda lazımsız yerə heç kimə stent qoyulmur. Ümumiyyətlə, ürək şikayəti olmayan bir insan heç vaxt ürək həkiminə gəlməz. Damarlarda daralma pasiyentə göstərilir, ailəsinə bu haqda məlumat verilir, ancaq razılıq alındıqdan sonra müdaxilə edilir. Düşünürəm ki, bizim ağırlıq yoxdur, həkimə getmişik, deyir ki, stent qoyulmalıdır. Kim buna icazə verər? Şikayət yoxdursa, anju masasına niyə yatırırız? Bu fikirlər tamamilə uydurmadır.

● Azərbaycan Kardiologiya Cəmiyyətinin sədri seçildiniz. Cəmiyyətin nə kimi planları var?

● Cəmiyyətin bir məqsədi var, o da Azərbaycanda kardiologiyamı inkişaf etdirməkdir. Bu günə qədər də müəyyən işlər görmüşük, indi isə daha böyük planlarımız var. İnkişaf üçün kardioloqların tibbi biliklərinin, xəstələrə göstərilən xidmətin keyfiyyətinin artırılması, digər ölkələrdə bu sahədə olan yenilikləri Azərbaycanda tətbiq etmək istiqamətində işlər görülməlidir. Tibb Universitetini bitirib kardiologiyamı seçən tələbələrin peşəkarlığını artırmaq üçün xüsusi kurslar təşkil etməyi düşünürəm. Ən böyük problemlərdən biri də Azərbaycan kardioloqlarının beynəlxalq jurnallar üçün az məqalə yazmasıdır. Bunu artırmaq lazımdır. Bu, ölkəmizin beynəlxalq tibbi nüfuzu üçün vacibdir. Beynəlxalq nəşrlərdə nə qədər çox azərbaycanlı kardioloqun yazması lazımdır, kardiologiyamız surlamada o qədər yüksəkde olar. Çoxlu elmi çalışmaları aparılmalıdır. Belə olanda, beynəlxalq tibbi, kardioloji qurumlar konfranslarını, toplantılarını Azərbaycanda keçirə bilər. Bunun üçün planlarımız var. Həmkarlarımızla bərabər bu işləri görəcəyik.