

Yoluxucu xəstəliklərdən necə qorunmalı



Yay fəslə artıq arxada qalıb. İndi payızdır. Doğrudur, hələ də yayın isti nəfəsi duyulur, ancaq bir azdan havalar soyuyacaq, küləkli-yağışlı günlər başlayacaq. Payız həm də özü ilə qayğılar gətirir. Belə ki, havanın kəskin dəyişməsi, isti hava kütləsinin soyuq hava kütləsi ilə əvəz olunması bezi yoluxucu xəstəliklərin baş qaldırmasına və yayılmasına şərait yaradır. Bəs bu xəstəliklərdən necə qorunmaq olar? Yoluxucu xəstəliklərin yayılmaması üçün nə etmək lazımdır?

Biz bu və ya digər suallara Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin V.Axundov adına Milli Elmi-Tədqiqat Tibbi Profilaktika İnstitutunun direktor müavini, tibb elmləri doktoru, professor **Həqiqət Qədirova** ilə söhbətimizdə cavab axtarmağa çalışmışıq.

Yoluxucu xəstəliklər, onların yayılma yollarından danışarkən Həqiqət xanım qeyd etdi ki, yoluxucu xəstəliklər geniş bir anlayışdır və geniş spektrli xəstəlikləri özündə cəmləşdirir. Həm törətdiyi mikroblara və yayılma yollarına, həm gedişinə, fəsadlarına və təhlükəsinə görə müxtəlifdir.

Bunlardan bəziləri bütün bəşəriyyət üçün aktual olan problemlərdir. Məsələn, vaxtaşırı müxtəlif ölkələrdə epidemiya şəklində yayılan, minlərlə insanların ölümünə səbəb olan qrip xəstəliyi virusoloqların və həkimlərin daimi diqqət mərkəzindədir. Tarixdə qrip pandemiyaları da dəfələrlə olub, xəstəlik bütün qitələrə yayılıb, milyardlarla insanı əhatə edib, milyonlarla insanı tələf edib. Kəskin respirator infeksiyası olan qrip hava-damcı yolu ilə, yəni danışq, asqırma və öskürmə zamanı ötürülür və buna görə böyük sürətlə yayılır. Bu cür infeksiyanın qarşısını əhali ni peyvənd etməklə almaq olardı, lakin qrip virusunun qeyri-adi dəyişkənliyi infeksiyaya tam nəzarət etməyə imkan vermir. Məsələn, 1995-1996-cı illərdə "quş qripini" pandemiyasını törədən virus o zaman məlum olan qrip viruslarından xeyli fərqlənirdi və mövcud olan vaksinlər xəstəliyin yayılmasının qarşısını ala bilmədi.

Eyni kütləvililiyi ilə tarixə yazılan çiçək xəstəliyinin qarşısı, qripdən fərqli olaraq, peyvəndlərlə alındı və keçən əsrin 80-ci illərində Yer kürəsində təbii çiçək xəstəliyi ləğv edildi. Peyvənd nəticəsində qızılca, parotit, məxmərək, differiya və başqa xəstəliklərin yayılma səviyyəsi qat-qat azalmış, bezi ölkələrdə isə tamamilə yox olmuşdur.

Qrip isə inkişaf etməkdə davam edir və payız gəlməsi ilə problemin aktuallığı yüksəlir. Bu zaman hər bir insan xəstəlikdən individual olaraq qorunmalıdır. İlk növbədə mövcud olan vaksinlərlə peyvənd edilməli, gigiyenik qaydalara əməl etməli, maska geyinməli və orqanizmin müqavimətini artırma-

lı, xəstələndikdə isə mütləq yataqda yatmalı və həkimə müraciət etməlidir.

Son üç ildə yeni bir təhlükəli respirator infeksiya Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının mütəxəssislərinin və bir sıra ölkələrin səhiyyə işçilərinin həyəcanına səbəb olmuşdur. Bu, ilk dəfə 2012-ci ildə Səudiyyə Ərəbistanında qeyd edilən, koronaviruslarla törədilən, tənəffüs orqanlarının zədələnməsi və yüksək ölüm faizi ilə səciyyələnən MERS (Yaxın Sərq Respirator Sindromu) xəstəliyidir. Xoşbəxtlikdən ölkəmizə bu xəstəlik, hələ ki, gəlib çıxmayıb.

Yoluxucu xəstəliklərin digər təhlükəli olan və bütün ölkələrdə yayılan viruslu hepatitlər (xüsusən B və C hepatitləri) və QİÇS-dir ki, bu gün bu infeksiyalar bütün dünyanın marağındadır. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) məlumatına görə, 2015-ci ilin əvvəlinə 240 milyon insan B hepatiti, 150 milyon insan C hepatiti, 35 milyon insan isə QİÇS-i törədən insanın immunçatışmazlığı virusuna yoluxmuşdur.

Yoluxma yolları eyni olan bu infeksiyalar xəstə insanın qanı və digər bioloji maddələri ilə təmasda olduqda ötürülür. Əgər donor qanı yoxlanılmayıbsa, bu, qan köçürülmə zamanı baş verə bilər. Lakin inkişaf etmiş ölkələrdə, o cümlədən Azərbaycanda, qan xidməti müəssisələrində tədarük edilən donor qanı mütləq olaraq həmin infeksiyaların olub-olmaması baxımından yoxlanılır ki, bu da qan köçürülmə ilə yoluxma hadisələrinin sayını, demək olar ki, sıfıra salmışdır.

Lakin bu infeksiyaların epidemioloji təhlükəliliyi ondan ibarətdir ki, yoluxma üçün qanın cüzi, hətta gözlə görünməyən miqdarı da kifayətdir. Bu, insanın digər bioloji maddələrinə də aiddir. Ona görə, müxtəlif tibbi (iynə vurma, cərrahi əməliyyatlar, stomatoloji, ginekoloji, laringoloji, kosmetoloji prosedurlar, endoskopiya və s.) və məişət (manikür, pedikür, qulaq deşmə, üz qırma, tatuaj və s.) prosedurlar zamanı tibbi ləvazimat düzgün sterilizə olunmadan təkrar istifadə edilsə, sağlam insan həmin alətdə qalan qan və bioloji maddə qalıqları ilə yoluxa bilər. Məhz buna görə də istər tibbdə, istər məişətdə istifadə olunan ləvazimatlar və alətlər xüsusi cihazlarda yüksək temperatur şəraitində və ya xüsusi üsullarla sterilizə olunmalıdır. Elə bu səbəbdən də hepatit B, C və insanın immunçatışmazlığı viruslarına yoluxanların əksəriyyətini qeyri-steril iynə və şprislərdən istifadə edən narkomanlar təşkil edir. Onların arasında bu xəstəliklərin yayılmasını azaltmaq üçün xüsusi proqramlar həyata keçirilir, pulsuz steril şprislər paylanır, şpris ilə yeridilən narkotiklər qeyri-inyeksion narkotiklərlə əvəz olunur.

Bu xəstəliklər cinsi yolla da keçir və ən çox gənclər arasında təsadüf edilir. Onu da qeyd etməliyəm ki, bu viruslar, xüsusən insanın immunçatışmazlığı virusu (B hepatiti virusuna, xüsusən də C hepatiti virusuna bu, daha az xasdır) hamilə anadan uşağa ötürülə bilər. Lakin xəstəlik vaxtında aşkar olunsay və müvafiq müalicə aparılsa, infeksiyanın anadan uşağa keçməsinin qarşısını almaq mümkündür. Odur ki, əhali arasında, xüsusən də gənclərlə maarifləndirmə işi gücləndirilməlidir. Səhiyyə Nazirliyinin tabeliyində olan bir neçə müəssisə, o cümlədən bizim İnstitut bu istiqamətdə məqsədyönlü şəkildə fəaliyyət göstərir. Seyyar həkim briqadaları vaxtaşırı

regionlarda olur, əhali və həkimlər üçün treninqlər keçirirlər. Bu tədbir 28 iyul - Hepatitlə mübarizə günü, 1 dekabr - QİÇS-lə mübarizə günü ərəfəsində daha mütəşəkkil xarakter alır.

İnfeksiyaların başqa yayılma yolları da mövcuddur. Məsələn, fekal-oral adlanan yol ilə əsasən bağırsağ infeksiyaları yayılır. Bu zaman insan xəstəliyə mikroblarla çirkələnmiş su, qida, yaxud çirkli əllər vasitəsilə yoluxur. Həmin mikrobları milçəklər də ətrafa yayır. Dizenteriya, qarın yatalağı, kolienterit, vəba, poliomiellit, A və E hepatitləri və s. bu yolla yayılan xəstəliklərdir. Bu xəstəliklər əsasən sanitariya normalara riayət olunmayan, həyat səviyyəsi aşağı olan ölkələrdə daha geniş yayılıb. İnkişaf etmiş ölkələrdə az təsadüf edilir.

İnfeksiyalar arasında transmissiv, yəni həşəratlarla yayılan xəstəliklər də var. Bunlara misal kimi ağcaqanadlarla yayılan malyariyanı, miğmiğalar ilə yayılan leysşmaniozu, gənələrlə yayılan gənə encefalitini və başqalarını göstərmək olar. Həmin xəstəliklərin, xüsusən malyariyanın yayılmasının qarşısını almaq üçün, ilk növbədə keçiriciləri məhv etmək lazımdır.

Mövsümlə əlaqədar artan xəstəliklərdən danışarkən Həqiqət Qədirova belə dedi: "Mövsümlə bağlı xəstəliklər çoxdur. Bunlardan bəziləri, məsələn, bağırsağ infeksiyaları daha çox yay mövsümündə, bəziləri isə əksinə, payız-qış mövsümündə olur.

Havanın soyuması ilə əlaqədar artan xəstəliklərdən, ilk növbədə kəskin respirator, yəni tənəffüs yollarının xəstəliklərini göstərmək lazımdır. Məsələn, rinit, laringit, faringit, angina, bronxit, ağ ciyərlərin iltihabı... və s. kimi xəstəliklər məhz payız-qış mövsümündə artır. Bunları törədən mikroblar çoxdur. Məsələn, stafilkokklar, streptokokklar, adenovirus, rinovirus, koronavirus və s. kimi yüzlərlə virus və bakteriyalar var ki, günəş şüalarının azalması, temperaturun aşağı düşməsi və müvafiq olaraq selikli qişaların keçiricilik qabiliyyətinin artması, ümumiyyətlə, orqanizmin müqavimətinin azalması ilə əlaqədar onlar aktivləşir və xəstəliklər törədirlər. Bəzən yaranan şərait epidemiyalara yol açır. Ən çox epidemiya şəklində qrip virusu, paraqrip virusları və adenoviruslar yayılır.

Bəs bu xəstəliklərdən necə qorunmaq olar? İlk növbədə temperatur rejimi saxlamaq, mövsümə uyğun geyinmək lazımdır. Qripə qarşı hazırda mövcud olan vaksinlərlə peyvənd olunmaq məsləhətdir. Burada düzgün qidalanma da əsas şərtidir. Təbii, vitaminli qida məhsullarına üstünlük verilməlidir. Qatqısı çox olan, süni qidalardan qaçmaq lazımdır.

Epidemiya baş verdikdə həm xəstəliyə yoluxanlar, həm də sağlam insanlar bir çox şərtlərə əməl etməlidirlər. Xəstə hökmən yataqda olmalı, həkimi evə çağırmaqlı, müalicə olunmalıdır. Sağlam insan xəstəliyə yoluxmamaq üçün mümkün qədər qoruyucu tədbirlər görməlidir: maska geyinməli, peyvənd olunmalı, müqavimətini artırmalıdır. Yalnız belə olduqda xəstəlik sizdən yan keçə bilər."

Bəli, hər bir insan sağlamlığının qeydine qalmalı, təkəcə mövsümi xarakterli, yoluxucu xəstəliklərdən deyil, bütün xəstəliklərdən özünü qorumağa çalışmalıdır. Həkim məsləhətinə qulaq asmaq, ona riayət etmək sağlam yaşamağımızı təmin edir.

Zümrüd QURBANQIZI,
"Respublika".