

**M**ütəxəssislər COVID – 19- a yoluxmaq üçün tələb olan qaydalara əməl etməyin vacibliyini 9 aya yaxın müddətdir ki, deyirlər. Xəstələnib yatağa düşməkdənsə, məsafə saxlamağın, əl gigiyenasına əməl etməyin və maska taxmağın önəmini və asan olduğunu dəfələrlə tövsiyə ediblər. Onlar, həmçinin gigiyena qaydalarından, maska taxmağın yollarından da, taxmamağın gətirdiyi fəsadlardan da yetərincə söz açıblar. Qeyd ediblər ki, birdəfəlik tibbi maskanı taxıb küçədə, nəqiyyatda, insan çox olan yerlərdə gəzdikdən sonra yalın əllə xarici səthinə, yeni üzərinə toxunmaq təhlükəlidir. Mütəxəssislər bildirirlər ki, yalın əllə maskanın çöl səthinə toxunub çıxarmaq, cibə, çantaya qoyduqdan sonra, yenidən götürüb taxmaq sanki virus dolu qaba əlləri salıb çıxarmağa bərabərdir. Maskanın çöl səthi havada olan nəinki koronavirus zərrəciklərini, həmçinin digər mikrob, bakteriya, virusları da özündə 7 saat saxlaya bilir. Ona görə yalın əllə maskanı əzmək, taxandan sonra onu atmamaq, təkrar istifadə koronavirusdan qorunmaq tədbirlərini sifirə endirir. Həmçinin başqasının maskasına toxunmaq da təhlükəlidir. Maskanın yalnız ip hissəsindən tutmaq olar, maska bir dəfə çıxarıldısa, o atılmalıdır. Evdəkilər çöldən gələnin maskasına əl vurmamalıdır. Maskaya toxunduqdan sonra əllər burun, ağız, gözə vurulmamalı, dərhal sabunla yuyulmalıdır. Hər hansı ehtiyatsızlıqdan maskanız siz hiss etmədən düşməniniz ola bilər.

Tanınmış rusiyalı həkim – nevroloq Natalya Tereşenko hazırda koronavirusdan evdə müalicə alır. O, öz timsalında xəstə insana, əslində, nələrin lazım olduğunu yazıb: “Virusa yoluxanlara bildirmək istəyirəm ki, çoxlarına artıq heç bir dərman lazım deyil. Evdə yataq rejimində uzanmaq, çoxlu maye içmək, lazım gələrsə, hərərəti parasetamol ilə salmaq, həqiqətən, kifayət edir”.

Ağciyərlərin vəziyyətini yoxlamaq üçün pulsoksimetr olsa yaxşı olar. Ya da 1 dəqiqə ərzində tənəffüs hərəkətlərini sayın. Dəqiqədə 14 – 20 arası tənəffüs olursa, normaldır. Əgər bir dəqiqə müddətində tənəffüsün sayı 22-ni keçirsə, onda təcili yardım çağırmaq lazımdır.

Ciddi tənəffüsləşmədə ağciyərlərin KT-sini (kompüter tomografiyası) də etmək lazımdır. Xəstəliyin başlanğıcında heç bir xüsusi virus əleyhinə və ya digər dərmanlara ehtiyac yoxdur. “Sadəcə sakitliyi qoruyun, antibiotik, az tapılan, yalnız xəstəxanalarda olan dərmanları axtarmağa gerek yoxdur. Onlar virus infeksiyasında sizə heç bir kömək etməyəcək. Koronavirusda lazım olan dərman koaqulyantlardır. Onu isə evdə yüngül xəstələrə yox, xəstəxanada ağır xəstələrə edirlər”.

Həkim yüngül formada anti-aqreqlərləri içməyi tövsiyə edib: məsələn, kardiomaqnil. Onlar qanın laxtalanması və tromboz əleyhinədir. “Heç bir immunitet dərmanı, immunstimulyatorlar lazım deyil. Bu dərmanlar kəskin immunitet cavab yaradıb, sitoken tufanına səbəb ola bilər”.

Qeyd etməliyik ki, ekspertlər getdikcə düşən hava temperaturunun koronavirusa təsirini qiymətləndiriblər. Koronavirusun soyuq, şaxtılı havada donduğunu,

amma canlılığını qoruyub saxladığını, insan orqanizminə düşən kimi aktivləşdiyini müəyyən ediblər. Ona görə qış aylarında COVID – 19 -a yoluxmanın artması, zəifləyən insan immunitetinin buna zəmin yaradacağı gözlənilir. Çünki belə zamanlarda ev və iş yerləri az havalandırılır, insanlar qapalı yerlərə çəkilir, günəş işığı görmür, zəif qidalanırlar, küçədə isə digər respirator infeksiyalar da yoluxmaqdan ehtiyatlanıb gəzməyə çıxmırlar. “Hava nə qədər soyuq olarsa, koronavirusun ətraf mühitdə saxlanması daha da artacaq. Donmuş virus aktiv deyil, ona görə küçədə, qarda, şaxtada səthlərdən və insanlardan virusun ötürülməsi azalır. Lakin xəstə insan digər insanlarla isti otağa düşən kimi virus aktivləşir. Bu, 90 faiz viruslara xas xüsusiyyətdir” – deyə alimlər bildirirlər.

“Ehtiyatı əldən verməməliyik! Maska, sosial məsafə və əl gigiyenası sizi COVID – 19 və digər tənəffüs yolu ilə yoluxan xəstəliklərdən qoruyur. Bu qaydalara riayət etdiyiniz zaman COVID – 19-a yoluxsanız belə aldığınız virus miqdarı az olduğu üçün xəstəliyi simptomuz və ya yüngül keçirmək şansınız artır”. – Bu sözləri İnfeksiyon Xəstəlikləri və Klinik Mikrobiologiya üzmanı S.Fərrux deyib. Həkim bildirib ki, koronavirus infeksiyasına yoluxma sayının artmasının əsas səbəbi karantin qaydalarının yumşaldılması olub:

“İkinci bir səbəbi beyinlərdə olan “yumşaldılma”dır”. İnsanlar xəstəliyin ciddiliyini nəzərə almadıqca və bu minvalla hərəkət etməyə davam etdikcə, yoluxma sayı artacaq. Zaman keçdikcə, insan həyat şərtlərinə alışır və onu diqqətə almamağa başlayır. Amma karantin rejiminin yumşaldılması insanlarda arxayınlığa

qida ilə kifayət qədər vitamin qəbul etməməklə əlaqəlidir. Tərədici amil, əlbəttə də ki, nəzərə alınmalıdır. Lakin xəstəlikdən yayınmaq üçün, ilk növbədə, immun sistemi güclü olmalıdır.

Məşhur fizioloq Klod Bernard demişdir: mikrob əsas deyil, əsas mühitdir. Burada mühit sözünü immun sistemi kimi də qiymətləndirə bilərik. Dogrudan da, tez-tez rast gəlik ki, müəyyən virus infeksiyası yayılan zaman bir ailədəki insanların və ya eyni otaqda işləyən insanların hamısı bu xəstəliyə yoluxmur. Burada məhz immunitet öz sözünü deyir. Normal immun sistemi orqanizmi təkcə infeksiyalardan deyil, bədxassəli xəstəliklərdən də qoruyur.

orqanizmə hava-damcı yolu ilə tənəffüs sistemi vasitəsilə keçirlər.

3. Kəskin respirator xəstəliklər zamanı (KRX) birinci növbədə məhz tənəffüs üzvləri zədələnirlər. Ona görə də xəstəliyi respirator adlandırırlar.

KRX Yer kürəsində ən çox yayılmış xəstəliklərdir. Dünyada hər il 1 milyardan çox xəstəliyə yoluxma halları qeyd olunur. KRX ən çox uşaqlarda müşahidə olunur. Həyatının ilk ayında körpələr nadir hallarda xəstələnir, çünki onlarda transpləntar passiv immunitet saxlanılır. Xəstələnmə ən çox 6 aydan 3 yaşa qədər olan uşaqların payına düşür. Bu da onların uşaq müəssisələrinə getməsi ilə əlaqədardır. Əslində,

çox tez artmasına səbəb olur. İnfeksiya asanlıqla ötürülür və xəstəlik sürətlə yayılır. İnfeksiyanın ötürülməsi hava-damcı yolu ilə baş verir. Virus yuxarı tənəffüs yollarının selikli qişasından asqırma, öskürmə, danışıq və tənəffüs zamanı xaric olur və aerosol şəklində havada asılmış vəziyyətdə saxlanıla bilər. Bəzən infeksiya qulluq əşyaları, qab-qacaq və digər vasitələrlə ötürülə bilər. Viruslar və bakteriyalar tənəffüs yollarına düşür və qanla bütün orqanizmə yayılan zərərli maddələr və toksinlər yaradır. Keçirilmiş xəstəlikdən sonra immunitet davamlı deyil və ona görə də hər bir insan ildə bir neçə dəfə KRX-la yoluxa bilər.

immunitet sisteminə malik olmayan uşaqlarda müşahidə olunur. İmmuniteti zəiflədən səbəblərdən biri də antibiotiklərdən sui-istifadədir. Təəssüf ki, günümüzdə antibiotiklərin tətbiqi bakterial infeksiyalarla məhdudlaşmır, virus infeksiyalarında da geniş istifadə edilir. Bu zaman antibiotiklər viruslara təsir etmədiklərinə görə, etiotrop vasitə sayılırlar. Antibiotiklər özlüyündə immun sistemini zəiflədir, yanaşı təsirləri olduqca ciddi patoloji reaksiyalara səbəb ola bilər. KRX zamanı digər ağırlaşmalardan biri də limfadenit – limfa düyünlərinin iltihabıdır. Əsasən, boyun bölgəsindəki limfa düyünləri zədələnir. Əlavə olaraq sinusit – burun ciblərinin iltihabı, irinli larinqotraxeit, radikulonevritlər,

# Bir daha COVID–19 haqqında: Ehtiyatı əldən verməyin!



səbəb olmamalıdır. Bu gün yoluxma faktoru artan ölkələrdə belə karantin qaydalarından ciddi bir dəyişiklik olmayıb. Əhəlinin bir hissəsi artıq xəstələnib və virusa qarşı immunitet qazanıb. Lakin karantin qaydaları müəyyən qədər yumşaldıldığı üçün insanlar elə düşündü ki, yoluxma riski azalıb. Bu faktorlar da yenidən yoluxmanın artmasına gətirib çıxarırlar. Mövsüm dəyişikliyi zamanı tez-tez virus infeksiyalarının baş qaldırdığının şahidi oluruq. Bu, ən çox hava dəyişikliyi, immun sistemin zəifliyi,

Hər bir mövsüm dəyişikliyi özlüyündə mövsümə uyğun xəstəliklərin aktivləşməsinə səbəb olur. Payız–qış mövsümündə əhali arasında ən çox yayılan kəskin respirator xəstəliklərdir. Kəskin respirator xəstəliklər bir neçə kəskin infeksiyanın ümumi adıdır. Kəskin respirator xəstəliklər ümumi əlamətləri ilə birləşmiş xəstəliklər qrupudur.

1. Onlar infeksiyon mənşəlidirlər: viruslar və bakteriyalar tərəfindən törədilirlər.

2. Xəstəlik törədiciləri

uşaq xəstələndikcə onun immuniteti formalaşır. Amma təkrar xəstələnmə halları uşaq orqanizminin mühafizəsinin zəifləməsinə, ikincili infeksiyanın qoşulmasına, xroniki infeksiya ocaqlarının formalaşmasına səbəb olur, uşağın inkişafını ləngidir.

KRX-ə hər yerdə rast gəlinir. Epidemik və pandemik yayılmağa meyillidir. Epidemik prosesin gedişində törədiciyin rekombinant variantları əmələ gəlir ki, buna da əhəli həssas olur. Belə həssaslıq xəstələrin sayının

KRX və KRVİ zamanı əsas müşahidə olunan kliniki sindromlar bunlardır:

**İntoksikasiya sindromu:** Hərərətə yüksəlməsi, baş ağrısı, başgicəllənmə, zəiflik və əzginlik, əzələ və oynaqalarda ağrılar, ürəkbulanma, qusma, üzün hiperemiyası, ənsə əzələlərinin gərginliyi, konyuktivit, gözdə sklera damarlarının həssaslığı, tərləmə, petexial səpkilər və s. simptomlar müşahidə oluna bilər.

**Kataral sindrom:** Boğaz ağrısı, burun tutulması və axması, öskürək, badamcıqlarda sianoz və ödem kimi simptomları özündə birləşdirir.

**Hemorragik sindrom:** Adətən 5 – 10 faiz hallarda müşahidə olunur. Yumşaq damaqda papulyoz enantema və kiçik qansızma ocaqları, burundan qanaxmalar ola bilər. Bu sindromun ağırlaşmış forması ağ ciyərlərdə müşahidə olunan hemorragik ödemdir.

İnformasiya və dərman preparatlarının çoxluğu bəzən insanları səhv “özünümüalicə” üsullarına sövq edir. Bunun nəticəsi olaraq ağırlaşmalar baş verir. Məsələn, xroniki faringit, xroniki rinit, xroniki laringit, bronxit, xroniki otit v.s.

KRX zamanı ən çox rast gəlinən ağırlaşmalardan biri də ağciyər iltihabı, yəni pnevmoniyadır. Pnevmoniyanın ağırlaşması daha çox yaşlı adamlarda, immuniteti zəif insanlarda və mükəmməl

nevralgiya, bronxit, ağciyərlərin hemorragik ödemə və s. ağırlaşmalar müşahidə oluna bilər.

Soyuqdəymə xəstəliklərinin qarşısını almaq onları müalicə etməkdən daha asandır. Bunun üçün düzgün və faydalı qidalanma, kifayət qədər yuxu və istirahət, fiziki aktivlik, vitamin qəbulu lazımdır.

KRVİ zamanı antibiotiklərin tətbiqi göstərişin və seçim preparatlarının dəqiq əsaslandırılması tələb edir. Müasir dövrdə bir çox xəstəliklərin müalicəsində uğurlar əldə edən biotenzimləyici terapiya KRX-in müalicəsində də üstünlük təşkil edir. Qrip və digər KRVİ müalicəsi və profilaktikası üçün Engystol+Gripp heel preparatları istifadə edilir. Hərəsindən 1 tablet gündə 3 dəfə dil altına (kəskin hallarda 2 saat ərzində hər 15 dəqiqədən bir istifadə oluna bilər), inyeksiya şəklində isə hərəsindən 1 ampul günəşırı və ya hər gün tətbiq edilir.

Qeyd etməliyik ki, səhiyyə və qeyri-səhiyyə qurumlarının COVID – 19 - la mübarizədə göstərdiyi səylərin uğurlu olması üçün vətəndaşların özünün də bu qaydalara mütləq şəkildə əməl etməsi çox mühüm şərtidir. Çünki yoluxma zəncirvaridir, bir nəfərlə kifayətlənir, odur ki, son dərəcə diqqətli olmaq vacibdir.

**Zərifə BƏŞİRQIZI,**  
“Xalq qəzeti”