

"Vaksinasıyaya alternativ yoxdur"



Surxay Musayev:
"Özümüzü və övladlarımızı zamanında qorumağı bacarmalıyıq"

Çətin bir dövərdən keçirik... Bir ildən artıqdır ki, həyatımıza çağırılmamış "qonaq" kimi təşrif buyuran koronavirus (COVID-19) pandemiyası ilə üz-üzəyik. Və bu "qonağın" nə vaxt gedəcəyi barədə hələ ki, təsəvvürümüz yoxdur. Ancaq yaşadığımız çətinliklərə baxmayaraq həyat davam edir və o çox maraqlı, rəngarəngdir. Məhz bu dövərdə dövlətimizin diqqətdə saxladığı ən önəmli məsələ də hər şeyə rəğmənlə əhalinin sağlamlığının qorunub saxlanması, dünyada tüğyan edən bələdan daha az insan tələfatı ilə çıxmaqdır. Böyüməkdə olan gənc nəslin sağlamlığı və fiziki cəhətdən inkişafı məsələsi isə hər zaman prioritet istiqamətlərdən biri hesab olunur və hazırda xüsusilə aktualıq kəsb edir. Müsahibimiz Azərbaycan Tibb Universitetinin Tədris-Terapevtik Klinikasının direktoru, Əməkdar elm xadimi, professor Surxay Musayevlə elə yaşadığımız pandemiya şəraitində uşaq, yeniyetmə və gənclərin sağlamlığı ilə bağlı məsələlərə, valideynləri maraqlandıran bir sıra məqamlara aydınlıq gətiririk.

Uşaqlar virusa yoluxarsa...

- Professor, 1 ildən artıqdır ki, bütün dünya ölkələri kimi Azərbaycanda da COVID-19 virusu ilə mübarizə aparılmaqdadır. İnsanlarımız adətən xəstəliyə tutulur və sağalananlarla yanaşı, çox təəssüf ki, həyatını itirənlər də olur. Bir həkim olaraq bu xəstəliklə bağlı fikirlərinizi bilmək istərdik.

- Ötən bir il ərzində bu xəstəlik, onun törətdiyi fəsadlar barədə eşitdiklərimiz və ən əsası gördüklərimiz artıq bununla bağlı bizim müəyyən təcrübə əldə etməyimizə imkan yaratdı. Xəstəliyin ölkəmizdə yayıldığı ilk anlardan ölkə rəhbərliyi tərəfindən həyata keçirilən məqsədyönlü tədbirlər, aparılan profilaktik tədbirlər nəticəsində ilk başda koronavirusun çox sürətlə yayılması bir qədər qarşısı alınsa da, bir müddətdən sonra dünya ölkələrində olduğu kimi Azərbaycanda da bu virusa yoluxanların sayının artmasını gördük. Və həmin dövərdə terapevtik pofilli bir klinika olmağımıza baxmayaraq hökumətin qərarına uyğun olaraq təcili şəkildə buranın profilini dəyişərək yoluxucu xəstəliklər üzrə fəaliyyətimizi davam etdirdik. O dövərdən başlayaraq müəyyən mərhələlərdə koronaviruslu xəstələrin müalicəsi ilə məşğul olduq. Koronavirus haqqında bir ildən artıqdır ki, həkimlər, mütəxəssislər tərəfindən ictimaiyyətə onun etioloji səbəbləri, törətdiyi fəsadlarla bağlı məlumatlar verilir, ondan qorunma halları barədə mütəmadi olaraq əhalimiz məlumatlandırılır.

Mən istərdim ki, bir neçə kəlmə uşaq, yeniyetmə və gənclər arasında bu xəstəliyin nə dərəcədə yayılma ehtimalı olduğu barədə söz açım. Bu günə qədər COVID-19 virusunun etioloji səbəbi, yəni, törədicisi məlum olsa da bunun hansı yollarla sürətlə yayılması, orqa-

nizmdə daha hansı fəsadlara yol açması hələ də öyrənilir. Xəstələr var ki, onların birinci növbədə ağciyəri, digərində böyrəklər, mərkəzi-sinir sistemi, o birində başqa orqanlar zədələnir. Bu xəstəliyin fərqli gedişləri var. Ən çox da rast gəlinən aşağı tənəffüs yollarının, yəni, ağciyərlərin zədələnməsidir.

Uşaqların bu infeksiyaya yoluxması ilə bağlı dünyada müxtəlif statistik rəqəmlər var. Ancaq hesab olunur ki, 15 yaşa qədər uşaqların bu virusa yoluxması hardasa 1 faizi keçmir. Bunlar arasında xüsusilə lap kiçiyə uşaqların tutulma ehtimalı daha azdır. Xəstələr içərisində yüksək qızdırma-38-39 dərəcə hərarəti olan uşaqlar da olub. Bu xəstəliyin gedişi belədir və 3-4 gün çəkir. 15 yaşından kiçik uşaqlar xəstəliyi daha yüngül, qeyd olunan yaşdan yuxarı olanlar isə əksinə nisbətən ağır keçirirlər. Xəstəliyin əsas əlamətləri -bir neçə gün davam edən hərarət, halsızlıq, özələ-baş ağrıları, öskürək və iştahsızlıq hesab edilir. Əgər uşaqda yüksək temperatur daha bir neçə gün davam edərsə, tənəffüs çatışmazlığı, göyürmə olarsa mütləq həkimə müraciət olunmalıdır.

Bildiyimiz digər məlumatlara görə koronavirusa yoluxan uşaqların 15, 8 faizində heç bir əlamət olmur, 41,5 faizində yüksək qızdırma, 64,8 faizində isə pnevmoniya aşkar olunur. Səhhətində problemlər yaşayanlar, məsələn, böyrək xəstəliyi, hidronefroz və s. olanlar koronavirus infeksiyasını daha ağır keçirir.

Gənclər arasında yoluxma artsa da xəstəliyi yüngül və simptomuz keçirirlər

- Son vaxtlar gənclər arasında koronavirusa yoluxma hallarının artmasının səbəbini nə ilə izah edə bilərsiniz?

- Bilirsiniz, gənclər arasında yoluxma artsa da, onların immuniteti güclü olduğu üçün xəstəliyi əksər hallarda yüngül və simptomuz keçirir. Sualımıza

cavab olaraq onu deyə bilərəm ki, qış fəsilində gündüzlər qısa olduğu üçün insanlar arasında təmaslar çox az idi. Lakin artıq yaz fəsilini yaşayırdıq, gənclərimiz evdən kənar, dəqiq desək bayırda daha çox vaxt keçirirlər və təbii ki, bu zaman təmaslar, ünsiyyət artır. Həmçinin əksər gənclər gigiyenik qaydalara riayət edilməsinə müəyyən qədər səhlənkarlıqla yanaşaraq koronavirusu o qədər də ciddiylə almırlar. Bu isə çox səhv bir yanaşmadır.

Virusdan qorunmaq üçün 3 sadə tələbə əməl olunmalıdır. Mən də həkim kimi onları bir daha xatırlatmaq istəyirəm. Bunlar maska taxmaq, sosial məsafə saxlamaq və gigiyenik qaydalara riayət etməkdir. Bu sahədə artıq qazandıığımız təcrübədən çıxış edərək deyə bilərəm ki, epidemioloji zəncirin qırılması üçün insanlar arasında təmasların, canlı ünsiyyətin azaldılması hazırda yeganə effektiv vasitədir. Bütün sərbəstləşdirilmə karantin tədbirləri də məhz buna yönəlib və məsələnin həlli yenə də tələb olunan qaydalara ciddi riayət olunmasından keçir.

Həm bu virusun dəhşətli olmasının fərqi varmıdır. Yaddan çıxarmayaq ki, biz virusa yaxalanacağımız təqdirdə yaxınlarımızı, ailəmizi, bütövlükdə çevrəmizi özümüzə bərabər təhlükəyə atmış oluruz. Özümüzü, uşaqlarımızı, ətərafımızı maksimum qorumağıq. İndi uşaqlarda bu xəstəlik yüngül keçir deyə arxayınlaşmamalıyıq. Ona görə də maska taxmalıyıq.

Bir düşüncə ki, siz tibbi maskadan istifadə etmədiyinizə görə virusa yoluxursunuz və o virusu dostlarınıza, ailə üzvlərinizə və yaşlılara keçirirsiniz. Həmin virusa yoluxmuş şəxslər xəstəliyi ağır keçirə bilərlər. Xəstəliyi ağır keçirən şəxslər həyatlarını itirər və ya qalıcı zədə alırlar. Və bu olanların hamısına sizin maska taxmamağınız səbəb olur. Ona görə açıq havada və qapalı məkənlərdə xəstəlik bitməyənə qədər maskadan istifadə etmək hər birimizin vətəndaşlıq vəzifəsidir.

Bəzən deyirlər ki, maskayla gəzmək çətindir. Sizi inandırım ki, bu gün bəziləri üçün maska taxmaq nə qədər çətindirsə, süni tənəffüs aparatının borusunun ağciyərlərə yeridilməsi və orada qalması min dəfə bundan da çətinir. Bu cür ağırlı halı yaşamamaqdan ötrü mütləq maska ilə gəzmək lazımdır. Bunun başqa yolu yoxdur. Dünyanın hər yerində belədir.

Maskadan necə istifadə etmək olar?

- Bir maskadan neçə dəfə istifadə etmək olar?

- Bizim taxdığımız maskalar bir neçə saat qoruyuculuq funksiyasını saxlayır. Bir maska 4-5 saatdan artıq qalma-

malıdır. Bir maskadan bir neçə gün istifadə etmək qətiyyətlə olmaz. Maska infeksiyanı sutkadan artıq saxlaya bilməz, bu, qeyri-mümkündür. Əksinə, eyni maskadan dəfələrlə istifadə infeksiya mənbəyinə çevrilə bilər. Belə ki, həmin maska ilə gün ərzində müxtəlif yerlərdə olub, ictimai nəqliyyatdan istifadə edirik. Bəlkə də biz bilməyərək koronavirus xəstəliyi olan insanlarla ünsiyyətdə olub, nəqliyyatda bir gedirik. Ona görə bu məsələdə də xüsusilə ehtiyatlı olmaq lazımdır. Maskalar hər gün yenisi ilə əvəzlənməlidir.

- Ölkəmizdə vaksinasıya prosesi sürətlə aparılmaqdadır. Təhsil işçilərinin peyvəndlənməsi də davam etməkdədir. Vaksinasıya ilə bağlı siz, nə düşünürsünüz?

- Elə peşə sahələri var ki, onlarda bu xəstəliyə yoluxma riski daha çoxdur. Həkimlər, polis işçiləri, müəllimlər insanlarla daha çox ünsiyyətdə olan belə peşə sahələridir.

Mən birmənalı olaraq deyim ki, bu gün vaksinasıyaya alternativ yoxdur. Koronavirusun həyatımızdan tezliklə çıxmasını, əvvəlki normal yaşayışımıza qayıtmaq istəyiriksə vaksinasıya olmalıyıq. Bu gün təklif olunan bir neçə müalicə üsulları xəstələr üçündür. Amma bizə tək müalicə ilə kifayətlənməyi düşünmürük, çalışmalıyıq ki, daha çox sayda insanların bu xəstəliyə yoluxmasını qarşısını alaıq. Xəstələnməmək üçün isə peyvənd ən optimal çıxış yoludur.

Orqanizm daim hərəkətdə olmalıdır

- Bu gün internetin həyatımızdakı rolunu daimləndiririk. Nəzərə alsaq ki, yaşadığımız pandemiya səbəbindən distant təhsilə keçmişik. Və məhz internetin yaratdığı imkanlar sayəsində bu gün övladlarımız təhsildən qalmırlar. Hər gün dərslər, əlavə məlumat axtarırlar, biliklər əldə etməklə vaxt keçirir. Ancaq gəlin baxaq, bu istifadənin müddəti nə qədərdir. Həkim kimi sizin fikirləriniz maraqlıdır.

- Əslində bu, çox ağırlı və demək olar ki, hər bir müasir ailənin son illər yaşadığı bir problemdir. Xüsusilə isə bu məsələ 1 ildən artıqdır ki, ailələrimizdə daha qabarıq şəkildə özünü göstərməkdədir. Uşaq, yeniyetmə və gənclər bəzən ehtiyac duyulmadığı hallarda belə öz vaxtlarını saatlarla kompüter qarşısında keçirirlər. Bəzən isə uşaqların əlindən telefonu, planşeti almaq müşkülə çevrilir. Etiraf edərk ki, evlərdə bu işə nəzarət olduqca zəifdir. Həmin məsələyə bir neçə aspektdən yanaşmaq lazımdır. Internet xüsusilə uşaqların həm fi-

ziki, həm də psixoloji sağlamlığında ciddi problemlər yarada bilər. Və bu, ilk növbədə onun gələcəkdə sosial mühitlə əlaqələrini zəiflədir. Uşaq özünə qapanır, heç kəsə ünsiyyətdə olmaq istəmir və onda internet asılılığı yaranır.

Bir vaxtlar analar bayırda yaşdırlar ilə oynayan övladlarını güclü evə salırdılar. İndi isə tam əksinədir. Övladlarımızı bir qədər kobud desək, evdən çıxara və ya kompüterin qarşısından çəke bilmirik. Valideynləri ilə hansısa bir yerə, gəzintiyə belə getmək istəmir. Evdə saatlarla hərəkətsiz vəziyyətdə olurlar. Uşaqlarımızın gözü əllərindəki telefondan başqa sanki heç nəyi görmür. Hərəkətsizlik, xüsusilə uşaqlarda piylənməyə, görmə qabiliyyətinin zəifləməsinə, onurğa sütununun öyriliyinə, skolioza, mərkəzi-sinir sisteminin pozulmasına və digər müxtəlif patologiyalara yol açır. Bizə müəyyən üçün uşaqları gətirəndə görürük ki, skoliozu, kifozu, digər sağlamlıq problemləri var. Həkim olaraq deyim ki, belə bir vəziyyət uşaqların normal inkişafı, gələcək həyatlarını sağlamlıq şəkildə davam etdirmələri üçün çox ciddi təhlükə yaradır. Ürək, qan-damar, sümük dayaq sistemlərində ciddi dəyişikliklər gedir, qeyd etdiyim kimi görmə probleminə gətirib çıxarır. Orqanizmdə maddələr mübadiləsi pozulur. Və sonradan ciddi xəstəliklər meydana çıxır ki, bu da kompüterin arxasında saatlarla oturmağın törətdiyi fəsadların nəticəsidir. Xüsusilə daha kiçiyə uşaqlar, belə deyək körpə uşaqların telefonla oynamağı yolverilməzdir.

Nə etmək lazımdır

Uşaqların onlayn təhsilini nəzərə almaqla, digər vaxtlarda internet qarşısında vaxt keçirməsinə məhdudiyət qoymaq lazımdır. Görmə qabiliyyətinin zəifləməməsi üçün hər saatdan bir 15-20 dəqiqə fasilə olmalıdır. Valideynlər övladlarının dərsləri istisna olmaqla, internetdən digər məqsədlər üçün istifadəsinə mümkün qədər nəzarəti gücləndirməlidirlər.

Uzunmüddət internet qarşısında vaxt keçirən uşaqlar mütləq karantin qaydalarına riayət etməklə bir qədər açıq havada gəzməli, fiziki hərəkətlər etməlidirlər. Orqanizim daim hərəkətdə olmalıdır.

Vaxt-vaxtında həkim müayinəsi olmadan keçmək lazımdır. Vaxtında müraciət, düzgün diaqnoz bizləri bir çox xəstəliklərdən qorumaqda, onların qarşısının alınmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Özümüzü və övladlarımızı anında, eləcə də zamanında qorumağı bacarmalıyıq.

Samirə KƏRİMOVA