

Uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığı hər bir cəmiyyətin diqqətdə saxladığı prioritet istiqamətlərdən biridir. Ölkəmizdə də böyüməkdə olan gənc nəslin sağlamlığı ilə bağlı məsələlər hər zaman aktual olaraq qalmaqdadır. Onların fiziki və psixoloji rifahı, gələcəkdə sağlam və sosial cəhətdən aktiv fərdlər kimi formalaşmaları üçün mütəmadi tibbi nəzarət və reabilitasiya tədbirləri son dərəcə vacibdir. Bu sahədə illərdir fəaliyyət göstərən Uşaq Bərpa Mərkəzinin yüzrlərlə ailənin ümidi olmaqla yanaşı, minlərlə uşağın sağalmaq və cəmiyyətə inteqrasiya etməsində rolu danılmazdır. Elə Uşaq Bərpa Mərkəzinin baş həkimi, tibb üzrə fəlsəfə doktoru Cəmilə Talibova ilə görüşümüz zamanı mərkəzin fəaliyyətinə, son illər uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığı ilə bağlı bir sıra məqamlara toxunduq.

Cəmilə TALİBOVA

“Uşaq yaşda formalaşan sağlam vərdislər gələcəkdə bir çox xroniki xəstəliklərin qarşısını almağa yardım edir”

- Cəmilə xanım, rəhbərlik etdiyiniz Uşaq Bərpa Mərkəzinin fəaliyyət istiqamətləri barədə bir qədər məlumat verməyinizi xahiş edirik.

- 1987-ci ildən fəaliyyət göstərən Respublika Pediatriya Mərkəzinin Uşaq Bərpa Mərkəzi ölkəmizdə uşaq reabilitasiyasını həyata keçirən və sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların inkişafı ilə bağlı müəyyən problemlərin aradan qaldırılması ilə məşğul olan tibb müəssisəsidir. Mərkəzin yaradılmasında məqsəd tibbi, sosial, tədris-peşə reabilitasiya tədbirlərinin aparılması yolu ilə sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların sosial statusunun bərpa edilməsini və onların cəmiyyətə inteqrasiyasını təmin etməkdir. Mərkəzdə tibbi bərpa və fizioterapiya şöbələri, həmçinin pedaqoji kabinet fəaliyyət göstərir.

Bizim Mərkəzimiz ən müasir tibb və diaqnostik cihazlar, reabilitasiya avadanlıqları ilə təchiz olunub. Təcrübəli həkim və mütəxəssislərimiz sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlara yüksək səviyyədə tibbi və bərpa xidməti göstərilir.

Mərkəzimiz yarandığı vaxtdan paytaxtla yanaşı, respublikanın bütün bölgələrindən olan sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların da müayinə və bərpa müalicəsini yüksək peşəkarlıqla həyata keçirir. İndiyə qədər müəssisəmizdə sağlamlıq imkanları məhdud olan 50 mindən yuxarı uşağa reabilitasiya xidməti göstərilib.

Uşaq Bərpa Mərkəzi mütəmadi olaraq Uşaq Nevroloji Xəstəxanası, 2 saylı Uşaq Klinik Xəstəxanası, Protez və Ortopediya Mərkəzi, Əlillərin Bərpa Mərkəzi, həmçinin rayon və şəhər uşaq tibb müəssisələri ilə sıx əlaqə saxlayır.

Mərkəzimiz uşaq əlilliyi reabilitasiyası sahəsində qabaqcıl təcrübələrin öyrənilməsi əsasında yeni reabilitasiya metodları hazırlayır və təcrübədə müvəffəqiyyətlə həyata keçirir.

“Reabilitasiya proqramlarımız tam fərdi şəkildə qurulur”

- Mərkəzdə əsasən hansı xəstəlikdən əziyyət çəkən uşaqlar müalicə alırlar?

- Mərkəzimiz uşaqlar arasında LOR orqanları xəstəlikləri, tonəffüs yollarının, sinir sisteminin, mədə-bağırsaq orqanlarının, revmatik, allergik, nitq qüsuru müşahidə olunan, eləcə də dayaq-hərəkət sistemi xəstəliklərinin müalicəsini təmin edir. Burada psixoloji reabilitasiya da həyata keçirilir, ehtiyac yarandıqda psixoloq xidməti tətbiq olunur. Mərkəzə bərpa müalicəsinə ehtiyacı olan 18 yaşına kimi xəstələr sahə poliklinikaları tərəfindən göndərilirlər. Burada uşaqlar xüsusi prinsiplər əsasında çoxprofilli, yüksək dərəcəli ixtisaslaşdırılmış müalicə kursu keçirlər. Reabilitasiya proqramlarımız tam fərdi şəkildə qurulur. Hər bir pasiyent üçün onun yaşı, xəstəliyin ağırlıq dərəcəsi, yanaşı xəstəlikləri nəzərə alınmaqla il ərzində 3-6 mərhələdə fərdi reabilitasiya kursu tətbiq olunur. Xəstəliklərin müalicəsində müasir fizioterapiya cihazları, aerosol terapiyası, süni duzlaq saxtası və digər üsullar istifadə edilir.

Onu da xüsusi vurğulayım ki, artıq valideynlərimiz öz övladları ilə bağlı ən xırda bir narahatlıq gördükdə dərhal həkimə müraciət edirlər və bu, çox yaxşı bir haldır.

Erkən müdaxilə, vaxtında qoyulan düzgün diaqnoz sağlamlığı daha bir addım yaxın olmaqdır. Əvvəlki illərlə müqayisədə hazırda mərkəzimizə səhhətində problemləri olan 1 yaşına qədər uşaqların müraciət sayında xeyli artım var. Bu da xəstəliyin vaxtından əvvəl aşkarlanması deməkdir. Müəs-



“Erkən müdaxilə, düzgün diaqnoz”

sisəyə müraciət edən uşaqlarda sinir sistemi xəstəlikləri ilə yanaşı, digər somatik xəstəliklər də müşahidə edilir. Uşaq serebral ifliclə bağlı müraciətlər daha çox olur.

Mərkəzimizdə valideynlərlə də iş aparılır, onlara xəstə uşağın sağlamlığının bərpasına məsuliyyət hissi aşılanır və bu prosesdə aktiv iştiraklarına şərait yaradılır.

Anlayış, səbir, empatiya...

- Uzun illərdir ki, uşaq reabilitasiyası sahəsində çalışırımsız. Bu sahənin ən böyük çətinlikləri və özəllikləri nələrdir?

- Uşaq reabilitasiyası həm emosional, həm də professional baxımdan son dərəcə məsuliyyətli sahədir. Burada yalnız tibbi biliklə kifayətlənmək olmur. Anlayış, səbir, empatiya və uşaqlara sevgi də əsas şərtlərdir. Ən böyük çətinlik isə bəzən ailələrin ümidini itirmiş şəkildə bizə müraciət etməsidir. Və biz bu inamı geri qaytarmağa çalışırıq. Uşaqlara öz həyatlarını dolğun yaşamaq şansı vermək, onların potensiallarını üzə çıxarmaq və sonda buna nail olmağımız biz həkimlər üçün ən böyük müqafətdir.

- Psixoloji və pedaqoji dəstək necə təşkil olunur?

- Psixoloji reabilitasiya reabilitasiya prosesinin ayrılmaz hissəsidir. Psixoloq və loqopedlərimiz uşaqlarla fərdi və qrup şəklində işləyir. Pedaqoqlar isə təhsil və əmək terapiyasını həyata keçirərək uşaqlarda sosial vərdisləri formalaşdırır.

Erkən yaşda xəstəlik düzgün müalicə olunmadıqda...

- Siz ixtisasca LOR həkimisiniz. Uşaqlarda ən çox rast gəlinən LOR xəstəlikləri hansılardır?

- Adenoidlər, tez-tez təkrarlanan angina (xalq arasında buna boğaz ağrıları da deyirlər), otit kimi hallar uşaqlar arasında sıx müşahidə olunur. Son illər allergik mənşəli rinit və xroniki sinusit hallarının artdığını görürük. Erkən yaşda bu xəstəliklər düzgün müalicə olunmadıqda, uşaqlarda həm eşitmə, həm nitq inkişafı ləngiyə bilər.

Erkən diaqnoz və doğru müalicə baş verə biləcək riskləri minimuma endirir.

- Bəzi valideynlər tez-tez angina olan uşaqlarının birdəfəlik bu ağrılarına son qoymaq üçün boğazında “artıq ot” var deyib, tez onu kəsdirirlər. Bəziləri isə ehtiyac duymayaraq uşaqlarını bu xəstəliklə bağlı müalicə edirlər. Yəni göründüyü kimi məsələyə münasibət birmənalı deyil.

- Boğazda “qlanda” dediyimiz damaq badamcıqları əslində insan orqanizminə müxtəlif xəstəliklərin daxil olmasının qarşısını almaq kimi mühüm bir funksiyanı yerinə yetirir. Bu zaman onların özü sadə dildə desək, xəstələnir, lakin xaricdən ötürülən mikrobların orqanizmə daxil olmasına imkan vermir, bir növ möhkəm qoruyucu rolunu oynayır. Həmin vaxt həkimin məsləhəti ilə damaq badamcıqlarını müalicə yolu ilə sağaltmaq olur. Amma elə hal da ola bilər ki, damaq badamcıqları artıq öz funksiyasının öhdəsindən gələ bilmir və daxil olan mikroorqanizmlər, xüsusilə boğaz yolunda toplanmış streptokoklar artıq orqanizmə, qana və ya birbaşa ürək, qan-damar sisteminə daxil olur. Bu ürək qışalarını, qapaqları və yaxud orqanizmə keçirsə oynaqları, digər orqanları zədələyə bilər. Məhz o zaman soyuqlamış damaq badamcıqları müxtəlif terapevtik müalicələrlə, fizioterapevtik üsulların köməyi ilə sağalmırsa, qoruyucu funksiyasını yerinə yetirə bilmədiyi təqdirdə “artıq



ə” çevrilir və artıq cərrahi müdaxiləyə ehtiyac yaranır.

Qulağa isti edilmiş duz torbasını qoymaq və ya yağ damızdırmaq...

- Cəmilə xanım, valideynlərin ev şəraitində, həkim məsləhəti olmadan tətbiq etdiyi türkəçarə üsullarına münasibətiniz necədir?

- Bir həkim olaraq, əlbəttə ki, buna münasibətim yaxşı deyil. Təəssüf ki, bəzi ailələrimizdə belə hallar çox müşahidə olunur və ciddi fəsadlara gətirib çıxarır. Elmi əsasları olmayan bu metodlar bəzən xəstəliyi ağırlaşdırır. Qulağa isti edilmiş duz torbasını qoymaq, yağ damızdırmaq, boğaz ağrısının qarşısını alınması üçün tanış olmayan bir ot dəmləməsi vermək və ya özbaşına antibiotik istifadəsi uşağın səhhətinə ziyan vura bilər. Bunlar çox zaman əks effekt verir. Belə yanaşmalarla biz bəzən daha ağır nəticələrə - eşitmə zəifliyi, allergik reaksiyalar, hətta daxili orqanlara təsir edən problemlərə qarşılaşırıq. Mütləq həkimlə məsləhətləşilməlidir.

- Aptekdən özbaşına alınan dərmanlar nə dərəcədə təhlükəlidir?

- Belə bir yanaşma da çox təhlükəli və risklidir. “Qonşunun uşağı da belə idi, filan dərmanı içdi düzəldi” və ya “rəfiqəm mənə bu dərmanı məsləhət bildiyi üçün aldım” kimi bəsit yanaşmalar çox yanlış nəticələrə gətirib çıxara bilər. Uşaqların səhhəti ilə oynamaq olmaz və burada heç bir özfəaliyyətdən söhbət gedə bilməz. Dərman yalnız həkim tərəfindən təyin olunmalıdır. Hər uşağın orqanizmi fərqlidir və yanlış müdaxilə böyük risk daşıyır.

- Müasir dövrün bizə yansıtdığı vərdislərdən biri də qulaqcıqlardan istifadədir. Bu gün evdə, yolda, işdə əksəriyyətimiz qulaqcıqdan istifadə edirik. Bəzən zərurətdən, peşə fəaliyyətindən, bəzən isə heç bir ehtiyac olmadan da ondan istifadə olunur. Xüsusilə uşaq və yeniyetmələr saatlarla qulaqcıqdan istifadə edərək musiqi dinləyir və ya kino izləyirlər. Bu vərdişin hansı fəsadları ola bilər?

- Bu, müasir dövrün gizli təhlükələrindən biridir. Yüksək səsdə uzun müddət qulaqcıqla musiqi dinləmək eşitmə sinirlərinə ciddi zərər verir. Yeniyetmələr bu riski hiss etməsələr də, nəticələri gecikmiş eşitmə itkisi, baş ağrıları, konsentrasiya çətinliyi və davranış pozuntuları ilə ortaya çıxır. Valideynlərə tövsiyəm odur ki, övladlarının qulaqcıqdan istifadə müddətini gündə maksimum 1 saatla məhdudlaşdırsınlar və səs səviyyəsini orta həddə saxlamasına diqqət yetirsinlər. Qulaqcıqdan fasilələrlə istifadə etmək lazımdır. Başqa bir məsələ isə qulaqcıqla bağlı gigiyenik qaydalara da əməl etməkdir. Belə ki, qulaqcıqlar dezinfeksiyaedici məhlullarla təmizlənməlidir. Mütəmadi olaraq istifadə edilən qulaqcıqlar vaxtlı-vaxtında təmizlənməzsə, göbək, eləcə də müəyyən qulaq xəstəliklərinə yol açar.

“Valideynlər peyvəndlərdən çəkinməsinlər”

- Bəzi valideynlər uşaqlarını peyvənd etdirməkdən imtina edirlər və bunun onla-

“Sağlamlıq”

rın gələcək inkişafına mənfi təsir göstərəcəyini düşüncülər. Əslində, isə peyvəndlərin uşaqları bir sıra ciddi xəstəliklərdən qoruduğunu bilir. Bir həkim olaraq bu məsələylə bağlı nə deyərdiniz?

- Uşaqların peyvənd olunması onların sağlam gələcəyinin təminatıdır. Peyvəndlər uşaqları qızılca, göy öskürək, difteriya, tetanus və digər yoluxucu xəstəliklərdən qorumaqla yanaşı, həm də uşaqdan-uşağa keçən təhlükəli xəstəlikləri aradan qaldırmaq və ya əhəmiyyətli dərəcədə azaltmaqla digərlərini də təhlükəsiz saxlayır.

Milli Peyvənd təqviminə uyğun olaraq

hər bir uşaq müəyyən yaş dövrlərində mütəlak peyvənd olunmalıdır. Hazırda ölkəmizdə peyvəndləmə səviyyəsi yüksəkdir, lakin bəzi valideynlərin könüllü şəkildə imtinası müşahidə olunur ki, bu da ictimai sağlamlıq üçün təhlükə yarada bilər. Çünki bir uşağın qorunmaması, digər uşaqlar üçün də risk deməkdir.

Bəzi valideynlərin bu məsələyə skeptik yanaşması, təəssüf ki, dezinformasiyadan qaynaqlanır. Elmi əsaslara söykənməyən fikirlər uşaqların həyatını riskə ata bilər.

Valideynlərə tövsiyəmiz budur ki, peyvəndlərdən çəkinməsinlər. Peyvəndlər nəinki uşaqların sağlamlığını qoruyur, həm də gələcəkdə xəstəliklərin yayılmasının qarşısını alır. Əksinə, valideyn peyvənd olunmayan uşağının həm bu gününü, həm də gələcəyini təhlükə altına qoyur.

Uşaqlara sağlam həyat tərzi nümunəsi...

- Uşaq və yeniyetmələrimizin günün böyük hissəsini telefon və kompüter qarşısında keçirmələri, oturmaq həyat tərzi sürmələri onların sağlamlığına necə təsir edir? Bu problemin qarşısını almaq üçün nə kimi tədbirlərin görülməsini və həyat tərzi dəyişikliklərini tövsiyə edirsiniz?

- Bəli, çox təəssüf ki, bu gün bizlər qeyd etdiyiniz acı reallığın şahidiyik. Hazırkı dövrdə texnologiyanın inkişafı ilə uşaqların telefon, planşet və kompüter qarşısında keçirdikləri vaxt əhəmiyyətli dərəcədə artır. Bu da onların oturmaq həyat tərzi keçirmələrinə səbəb olur. Belə bir həyat tərzi fiziki və psixoloji sağlamlığa ciddi mənfi təsirlər göstərir. İlk növbədə, uzun müddət hərəkətsizlik piylənmə, əzələ və sümük zəifliyi, onurğa əyrilikləri və görmə problemləri yaradır. Eyni zamanda, emosional gərginlik, yuxu pozulmaları, diqqət dağınıqlığı və sosial izolyasiya kimi psixoloji problemlərə də səbəb olur.

Oturmaq həyat tərzinə uzaqlaşmaq üçün valideynlər və müəllimlər uşaqlara fiziki aktivlik vərdişi qazandırmalıdır. Gündəlik olaraq açıq havada ən azı 60 dəqiqə hərəkətli fəaliyyət, velosiped sürmək, qaçmaq, futbol, basketbol oynamaq və ya sadəcə ailəvi gəzintilər çox faydalıdır. Təbii günəş işığı, təmiz hava və təbiətlə təmas uşaqların ümumi inkişafında böyük rol oynayır.

Eyni zamanda, valideynlər texnoloji cihazlardan istifadə müddətinə ciddi nəzarət etməli, konkret zaman sərhədləri qoymalı, alternativ maraqlı fəaliyyətlərlə - oxu, yaradıcılıq, oyun və idmanla uşağın gününü balanslaşdırmalıdır. Uşaqlara sağlam həyat tərzi nümunəsi valideynlər tərəfindən göstərilməlidir. Uşaq yaşda formalaşan bu sağlam vərdislər gələcəkdə bir çox xroniki xəstəliklərin qarşısını almağa yardım edir.

Valideynlərə demək istəyirəm ki, uşaqlarının sağlamlığı ilə bağlı məsələlərə daha həssaslıqla və diqqətlə yanaşsınlar. Övladlarının səhhətərində baş verə biləcək ən sadə əlamətlərə belə laqeydlilik göstərməsinlər. Gecikmiş diaqnoz çox zaman ağır nəticələr doğurur. Unutmayın ki, sağlamlıqda ən qiymətli məqam vaxtında həkimə müraciətdir.

Samirə KƏRİMOVA
Foto Kənan QAFAROV