

# “Xərçəng xəstələri sağalır, uzun illər yaşayırlar da”

Günay Əhmədova: “Ölkəyə, regionlara, hətta ayrı-ayrı insanların orqanizminə görə xərçəngin yaranma səbəbləri fərqli olur”

**T**ibb nə qədər inkişaf etsə də, xərçəng xəstəliyi artmaqda davam edir. Zaman zaman çarəsinin tapılması istiqamətində müxtəlif işlər görülür, araşdırmalar aparılır, amma hələ də tam şəkildə çarəsi tapılmayıb. Heç bu xəstəliyi yaranan səbəblər də konkret bilinmir. Amma ümumilikdə, xəstəliyi yaranan və müalicəsində effektiv olan faktorlar var.

**Bu kimi mövzular ətrafında onkoloq, tibb üzrə fəlsəfə doktoru, Azərbaycan Tibb Universitetinin (ATU) Onkoloji Klinikasının həkimi Günay Əhmədova ilə söhbətləşdik.**

**- Tibbin sürətlə inkişaf etdiyi bir vaxtda xərçəng xəstəliyi niyə azalmır, əksinə, artır?**

- Bəli, son illər bu xəstəlik yüksək tempə artır. Artmasına əsas səbəb xarici mühit, qidalanma amilləridir. Xarici mühit deyəndə havaya atılan kimyəvi maddələri, insanların sağlamlıq üçün zərərli olan maddələrlə təmasda olduğu işləri nəzərdə tutaram. Qida amili də böyük rol oynayır. Əvvəllər daha çox təbii qidalar qəbul edirdik, bu gün hormonlu, müxtəlif qatqılları olan qidalar qəbul edirik. Məsələn, hormonlar vurulan broyler məhsulları, konservləşdirilmiş qidalara, “fast food”lara üstünlük verənlər çoxalıb. Birbaşa bunların xərçəng yaratdığını demək olmaz, amma bunların cəminin daxili mühitdə gedən dəyişikliklərlə vəhdəti xərçəngə səbəb ola bilər.

**- Daxili mühit deyəndə nəyi nəzərdə tutursunuz?**

- Hormonal pozuntular, əsəb, gərginlik, stress, gec aile qurmalar. Zərərli olan daxili və xarici amillər bir insanda toplananda, sonda xərçəngə səbəb ola bilər.

**- Belə bir fikirlə rastlaşmışdım ki, xərçəng xəstəliyi həm vitamin azlığından yaranır, həm də çoxluğundan. Belə çıxır ki qidalanmada balans qoruyub qoruyub?**

- İnsanın qəbul etdiyi qidanın tərkibində yağ, zülal və karbohidratlar müəyyən bir balans təşkil etməlidir. Məsələn, Yaponiyada etdən həddindən artıq istifadə olunması, Avropada “fast food”a çox yer verilməsi həmin yerlərdə mədə, yoğun bağırsağ xərçənginin çoxalmasına gətirib çıxarıb. Xərçəng xəstəliyi cəhətdən yanaşsaq, insanın qidasında A, E, C vitamini mütləq olmalıdır. Amma ümumilikdə isə, qəbul etdiyimiz qidalar çeşidli və təzə olmalıdır. Konservləşdirilmiş, günlərlə qalan qidaları yemək olmaz. Məsələn, bəzən qatığın istifadə müddəti 1 il yazılır. Qatıq təbii halında bir neçə günə xarab olursa, deməli onu 1 il saxlamaq üçün hansısa dərmandan istifadə edilir. O cür qatıqlarla zəngin qidalar üst-üstə qəbul edildikdə, nə zamansa sağlamlığa zərərini vurur. Nizami Gəncəvi deyib ki, bir inci sağlığı varsa da suda, artıq içiləndə dərd verir o da. Hər vitamini gündəlik norma çərçivəsində qəbul etmək lazımdır.

**- Bəzə ən çox yayılan xərçəng növü hansıdır?**

- Azərbaycanda ən çox süd vəzi xərçəngi yayılıb. Bu, əsasən qadınlarda olur. Amma kişilərdə də 2 faiz ehtimalla süd vəzi xərçəngi yarana bilər. İkinci yerdə isə ağciyər xərçəngi durur. Bu isə kişilərdə

daha çox olur. Mədə xərçəngi də çoxdur. Az və ya çox yayılan növləri var. Amma ümumiyyətlə, hər orqanda xərçəng inkişaf edə bilər.

**- Əsasən süd vəzi xərçəngini müalicə edirsiniz. Bundan da danışıq. Regionlarda insanlar şəhərə nisbətən təbii qidalar qəbul edirlər, hava da təmizdir. Bəs qadınlarda regionlarda xərçəng olmasının yaranan səbəbləri nələdir?**

- Məsələn, hamiləlikdən qorunmaq əvəzinə, saysız dərəcədə aborta gedirlər. Faktorlar çoxdur. Ölkəyə, regionlara, hətta ayrı-ayrı insanların orqanizminə görə xərçəngin yaranma səbəbləri fərqli olur.

**- Xərçəngin uğurlu müalicəsi üçün vaxtında müraciət edilməsi tələb olunur. Bu isə çox zaman bilinmir. Mütləq həkim müayinəsi zamanı bu, aşkarlanır, yoxsa hansısa əlamətlərlə insanlar özləri də təyin edə bilirlər?**

- Hər insan xərçəngə tutula bilər, heç kim bundan siqortalanmayıb. Problemin ilk simptomlarında həkimə müraciət etmək lazımdır. Amma biz onkoloqların yaralı yeri

**görə xərçəng fərqlənirmi?**

- Eyni tip, eyni ölçüdə xərçəng 65 yaşlı qadınla 25 yaşında olan qadında fərqlidir. Gəncin orqanizmi cavan, qan dövrəni güclü olduğu üçün xərçəng də sürətlə inkişaf edir. Gənc yaşlarda meydana çıxan xərçəng xəstəlikləri daha çox irsi xarakter daşıyır. Tutaq ki 30-40 yaşına qədər qadın xərçəngə tutulubsa, onun qızında da olma ehtimalı yüksəkdir.

**- Bəzə belə bir fikir var ki, xərçəng xəstəsidirsə, mütləq onu ölüm gözləyir. Amma uzun müddət yaşayanları da görürük. Bu nədən asılıdır?**

- Gec mürciətin bir səbəbi də onkologiyanın adının ağır olmasıdır. Sağalma o zaman mümkün olur ki, xəstə vaxtında mürciət etsin, görülən tədbirlərə riayət etsin, bir də müalicəyə inansın. Özünü passivləşdirməsin, yaşamağa, müalicəyə inamı olsun. İnam olmasa, heç nə mümkün deyil. Elə xəstələr var ki, müayinədə görürük, orqanizmi müalicəyə yaxşı cavab verə bilər. Amma özü o qədər inamsız olur ki, orqanizm də müalicəyə cavab vermir. Kim



odur ki, xəstə problemi hətta 5-10 il əvvəl müşahidə etsə də, həkimə bıçaq sümüyə dirənəndə gəlir. Söhbət əsnasında məlum olur ki, çoxdan tapıb, amma əsas görmədiyini üçün həkimə getməyə ehtiyac duymayıb. İlk əlamətdə müraciət etsə, bəlkə heç xərçəng səviyyəsinə gəlib çatmaz. Hepatitlər, mədə xorası, qastritlər vaxtında müalicəsini tapsa, qarşısını almaq olur. Yaxud süd vəzində düyün, ağrı, yaxud narahatlıq varsa, bunu xəstə görür, amma həkim müayinəsini illərlə ləngidir. Belə uzada-uzada həm bizim işimizi çətinləşdirirlər, həm də öz sağlamlıqlarını təhlükəyə atmış olurlar. Gərək insan özünə qarşı həssas olsun. Hər qadın ayda bir dəfə süd vəzisini əli ilə müayinə etsin. Yaxud qadının menstrasiya funksiyası pozulub, amma həkimə müraciət etməyib. Həkimə vaxtında müraciət etsələr, bir çox problemlər böyüməz.

**- Əvvəllər müraciət gecikmiş hallarda daha çox olurdu. Erkən müraciət hallarında artım müşahidə olunur?**

- Mətbuat vasitəsilə, xanımlarla görüşlərdə nə qədər çağırışlar etsək də, erkən müraciət halları artmır. Ən yaxşı halda xəstəliyin 2 və ya 3-cü mərhələsində gəlirlər.

**- Xəstəlik həm də gəncleşib. Yaşa**

ürəklə gəlib-gedir, həkimə, həyata inanır, müalicə də yaxşı gedir. Düzdür, bu, elmi əsaslandırılmış fikir deyil, amma real həyatda belədir. “Xərçəng xəstəsi heç vaxt sağalmır” yanaşması düzgün deyil. Xərçəng xəstələri sağalır, uzun illər yaşayırlar da. Əksər vaxt ölüm səbəbləri heç xərçənglə bağlı olmur.

**- Xoşxassəli şiş olanda, bəzən insanlar arxayın düşürlər ki, problem yoxdur. Amma bunun bədxassəliyə çevrildiyini də görmüşük. Bu necə baş verir?**

- Xoşxassəli şiş dəfələrlə bədxassəlidən çox olur. Amma xoş olanın bədə çevrilmə riski də yüksəkdir. Travma, stress, hormonal disbalans, hər hansı digər bir səbəbdən bədxassəliyə keçə bilər. “Məndə xoşxassəlidir” deyib evdə oturmaq yaxşı deyil. Xoşxassəlinin bədxassəliyə keçməsi üçün də müalicə getməlidir.

**- Qol altında limfa vəzilərinin də şiş olur. Bu zaman xanımlar çox vaxt süd vəzi xərçəngi olduğundan qorxurlar...**

- Süd vəzində 30-dan çox şiş ola bilər. Bədxassəli xoş xassəliyə 10 dəfə azdır. Limfa düyünlərinin böyüməsi böyük problemdir. O mənada ki limfa vəzləri şişəndə xəstə elə bilir ki, onda xərçəng var. Bu, səhv fikirdir. Düzdür, xərçəng xəstəliyində də limfa düyünləri böyüyür, amma

limfaların böyüməsi həmişə xərçəng olmur. Limfalar orqanizmin polisleri rolundadırlar. Bədəndə baş verən proseslərə görə özünü şişməklə göstərir. Adı qripdən bonyunda limfalar böyüyə bilər.

**- Limfalar böyüyəndə, sonradan tez yox olmur. Bu zaman problemin ciddi olma ehtimalı varmı?**

- Limfa düyünləri böyüyübsə, səhə balacalaşmayacaq. Onun müəyyən bir dövrü var. Məsələn, süd vəzində mastit var, limfa düyünləri də şişib. Mastit yarıldı getdi, amma limfa düyünlərinin şişi durur. O bir müddət sonra az-az gedəcək.

**- Belə bir fikir var ki, antiperspirantlar da süd vəzi xərçənginə səbəb olur. Çünki tər vəzinin fəaliyyətinin qarşısını alır...**

- Bununla razılaşmıram. Süd vəzində narahatlığı, mastopatiyası olanlara qoltuqaltı epiliasiyası məsləhət görməyəm. Amma antiperspirantın keyfiyyətsiz xərçəng yaratmırmalıdır. Elə antiperspirantlar var ki, qoltuqaltı piy vəzilərinin iltihabını yaradır. Bunlar keyfiyyətsiz olanlardır. Keyfiyyətli olanından gündə bir dəfə istifadə etməkdə hər hansı problem olmaz.

**- Xərçəngin növləri çoxdur. Növlərə görə yaranma səbəbləri nə dərəcədə fərqlidir?**

- Hər xərçəngin yaranma faktorları fərqlidir. Ağciyər xərçəngində birinci yerdə siqaret çəkməkdir. Kimyəvi maddələrlə, tozlu mühitdə işləyəndə də ağciyər xərçəngi olur. Mədə xərçəngində qidalanma amilinin rolu böyükdür. Bərk qidalar, “fast food”, konservlər, duzlu balıq kimi qidalardan çox istifadə mədə xərçənginin yaranmasına səbəb ola bilər. Uşaqlıq boynu xərçənginin yaranmasının əsas səbəbi abortlar, cinsi partnyorun tez-tez dəyişdirilməsidir. Süd vəzi xərçəngini yaranan səbəb hormonal amillər, süd verməmək, hamiləliyin sayının az olmasıdır. Anadan qıza keçmə ehtimalı da var. Hər xərçəngin yaranma səbəbi var. Amma bu o demək deyil ki, ancaq bir amil rol oynayır. Qidalanma tək mədə deyil, yoğun, düz bağırsağ, həmçinin süd vəzi xərçənginə də təsir edir. Məsələn, duzlu-istiotlu qidalara qadağanı tək mədəsində problem olanlara deyil, süd vəzi ilə bağlı müraciət edən xanımlara da deyirik. Bu, kompleks bir şeydir. Hələ xərçəngin bilavasitə yaranması məlum deyil. Hər adamda eyni şey yaranmır, müxtəlif amillər xərçəngi yarada bilər.

**- Stress də günümüzə qaçılmazdır...**

- Bəli, stress çox böyük təsir edir. Məsələn, iki nəfərdə xoşxassəli şiş ola bilər. Gərgin, əsəbi olan, bütün günü stresslə keçən insanlarda xoşxassəli şişin bədxassəliyə çevrilməsi daha tez baş verir.

**- Xərçəngdən danışıqda, adətən şiş faktorunu çox eşidirik. Xərçəng şişsiz yaranmır?**

- Şiş olmasa da, bəzən xərçəng müşahidə edilir. Xəstə gəlir, limfa düyünləri böyüyüb, amma süd vəzində heç nə yoxdur. Əgər ehtiyac olursa, daha detallı müayinələr aparılır. Süd vəzində şiş olmur, amma üstündə dərisi dəyişir, süd əvəzinə qan gəlir. Adı vaxtda süd gələndə bəzən qadınlar qorxurlar ki, xərçəng ola bilər, amma bu, səhv yanaşmadır. Sırf qan gəliyə, xərçəng əlamətdir. Yaxud belə baxanda heç bir problem görünmür, amma gələ arxaya çəkilib. O da bir əlamətdir. Şərt deyil ki düyün olsun. Ona görə də diqqətli olmaq lazımdır.

**- Sonda xanımlara məsləhətiniz...**

- Maksimum qorunmaq üçün idman etsinlər, immunitetlərinin düşməsinə şərait yaratmasınlar, stressdən uzaq dursunlar, vaxtında aile qursunlar, uşaq dünyaya gətirsinlər, uşaqlarına süd versinlər, aborta getməsinlər, qidalanmalarına fikir versinlər, təbii olanları seçsinlər, siqaretdən uzaq dursunlar. Kiminsə irsi olaraq anasında, nənəsində xərçəng olubsa, vaxtında gedib genetik analiz versin, idə bir dəfə süd vəzilərinin, yumurtalıqlarının yoxlatdırın. İltihabi xəstəlik varsa, onu müalicə etdirməyin. Demirik ki, elə onkoloqa getsinlər. Yumurtalıqda iltihab, ağrı varsa, ginekoloqa müraciət edin, ehtiyac varsa müalicə aparılınsın. Qonum-qonşunun üsulları ilə özünü müalicə etməyin.