

“Bir insan il boyu tez-tez xəstələnirsə, demək ki...”

Samir Cavadov: “İmmun sistemi üçün orqanizmin psixoloji vəziyyətini qorumaq vacibdir”

Pandemiyaya qədər immun sistemimizin necə olması bizi indiki qədər narahat etməyib, düşündürməyib. Ancaq indi durum fərqlidir, virusla mübarizədə immun sistemimizin necə olmasının önəmli olduğunu tez-tez eşidirik və bu, bizi narahat etməyə bilmir. “Görəsən, immun sistemim güclüdü mü?” tipli sualları dilə gətirənlər də çoxdur. Bu tipli suallar ətrafında Azərbaycan Tibb Universitetinin tibbi mikrobiologiya və immunologiya kafedrasının dosenti Samir Cavadovla söhbətledik.

- Samir bəy, maraqlıdır, biz immun sistemimizin güclü olub-olmadığını necə müəyyən edə bilərik?

- Suala cavab verməmişdən öncə, immun sistemin nə olması ilə bağlı məlumat vermək istədim. İmmun sistemi, orqanizmə genetik cəhətdən yad olan maddələrə qarşı orqanizmin qorunma, müdafiə amilidir. Bu müdafiə amili spesifik və qeyri-spesifik olmaqla iki qrupa bölünür. Spesifik amillər mikroorqanizmlərə qarşı spesifik olaraq orqanizmə emələ gətirdiyi müdafiə amilləridir. Spesifik amillər də özlüyündə iki qrupa bölünür. Biri hüceyrələrdə olan hüceyrəvi immuniteti formalaşdırən amillərdir, digəri isə qan və limfa kimi maye mühitlərdə olan amillər. Bu immunitetin emələ gəlməsində rol oynayan neytrofil, makrofaqlar, eozinofillər və s. bu kimi hüceyrələrdir.

Qeyri-spesifik müdafiə amili dediklərimiz, orqanizmin dəri örtüyü, selikli qişaları və s. müxtəlif amillər nəzərdə tutulur. Müdafiə amilləri dedikdə tək orqanizmin daxilində olan hər hansı kimyəvi maddə və ya hüceyrə başa düşülmür. Bunun üçün orqanizmin xaricində olan amillər də başa düşülür. Burun boşluğunda olan selikli qişası və onun daxilində yerləşən tüklər, ağız selikli qişası, ağız suyu, gözdə olan selikli qişası və göz yaşı, xarici qulaq keçməyində yerləşən qulaq kiri, dəri örtükləri, tüklər, bağırsaqlarda olan selikli qişası, bağırsağın hərəkəti və s. hamısı müdafiə amilləridir, bizi mikroorqanizmlərdən qoruma yollarıdır. Müdafiə amillərinin bizi necə qoruması ilə bağlı bir misal çəkim. İndi koronavirus mövzusu aktual olduğu üçün tənəffüs yolu ilə bağlı birini deyim. Yuxarı tənəffüs yollarında burun boşluğunun selikli qişası, ağızda yerləşən müxtəlif vəzlərin ifraz etdiyi mayələr bizim üçün müdafiə amilidir. Aşağı tənəffüs yollarında isə ağciyərdə olan surfaktant dediyimiz maddədir. Eyni zamanda bronxlarda olan selik və səyirci epitellə örtülü olması da, müdafiə amilidir. Həmin səyircilik nəticəsində mikroorqanizmlər, tozlar və s. davamlı olaraq aşağıdan yuxarıya - ağciyərdən ağız boşluğuna tərəf itələyərək hərəkət etdirilir, ağız boşluğuna gətirilərək bir selik vasitəsilə öskürək yarada-raq xaric olunur.

Ümumilikdə isə immun sistemin güclü olub-olmaması deyərək bir şey yoxdur. İmmun sistemi xəstəlikləri olanlar var, bir də normal immun sistemə sahib olanlar. İmmun sistemi xəstəliklərinə leykoz, talassemiya, xərcəng xəstə-

təliyi, QİÇS və s. olanlar aiddir. Ancaq digər qrupla bağlı belə bir bölgü yoxdur ki, immun sistemi zəifdir, orta və ya güclüdür. Ancaq el arasında immun sisteminin zəif və ya güclü olması ilə bağlı fikirlər səsləndirənlər çoxdur. İmmun sisteminin necə olduğunu spesifik hüceyrələri yoxlamaqla müəyyən etmək olar. Leykosit, eozinofil, neytrofilin sayı, müxtəlif CD miqdarları və s. müayinələr apararaq bunu öyrənmək olar. Tibbi yox, loru dildə desək, bunu bilmənin ən yaxşı yollarından biri insanın tez-tez xəstələnib-xəstələnmədiyinə baxmaqdır. Bir insan il boyu tez-tez xəstələnirsə, demək ki, immun sisteminin bir problemi var. Amma il boyu belə hal müşahidə edilmirsə, demək ki, immun sistemi normaldır.

- Adi otaq temperaturunda suyu içəndə boğazı ağrıyan, boğazı gələn insanlar çoxdur. Həmin insanlar diqqətli olmasalar, ildə bir neçə dəfə bu problemlə üzləşirlər. Bu, soyuq suya həssaslıqdır, yoxsa qeyd etdiyiniz immun sistemi ilə bağlıdır?

- Faringit, laringit, tonzillit olursa, onları aid etmək olar. Hətta bir insan ildə 4 dəfədən artıq faringit, laringit olursa, onda başqa xəstəlikləri də axtarmaq lazımdır. Amma təkə soyuq su içməklə boğazda problem olur. Əgər bir şəxsədə infeksiyanın törədiciyi, mikroorqanizmi yoxdursa, immun sistemi normaldırsa, o adamı soyuducuda buzluğa da qoysan, xəstələnməz. İnfeksiyanın yaranmasında 3 amil rol oynayır. Birincisi, mikroorqanizmdir, yəni infeksiyanın törədiciyi. İkinci amil bizim orqanizmin sağlq durumu. Orqanizmin necə reaksiya verməsində immun sistemi ilə yanaşı, müxtəlif amillər də rol oynayır. Orqanizmdə əsas başqa bir xəstəlik ola bilər və s. Üçüncüsü isə xarici mühitdir. Havanın temperaturunun dəyişməsi, kimyəvi amillər, rütubətlik və s. Əgər bir və ikinci amil normaldırsa, üçüncü təkbəsinə heç nə edə bilməz.

- Virus daşıyıcısı, bir nəfər normal immun sistemə sahib şəxsə, bir nəfər də immun sistemi xəstəliyi olan insanla ünsiyyətdə olur. Bu iki orqanizmin virusa reaksiyasını müqayisə edə bilərsiniz.

- Virusla mübarizədə insanlar iki qrupa bölünür: risk qrupunda olanlar və sağlam şəxslər. Risk qrupuna aid olan şəxslər təkə immun sistemi xəstəlikləri olanlar deyil, eyni zamanda yanaşı xəstəliyi olanlardır. Məsələn, ürək-damar sistemi, böyrək, qaraciyər çatışmazlığı, ağciyərin xronik obstruktiv xəstəliyi, şəkərli diabet, piy-



lənme və s. xəstəliklər risk qrupuna aiddir. Risk qrupunda olan şəxslərin yoluxması ilə sağlam şəxslərin yoluxması arasında böyük fərq olacaq. Ümumiyyətlə, virusun inkubasiya dövrü 2-14 gün arasında dəyişir. Müxtəlif faktorlardan asılı olaraq 2 günə də bürüzə verə bilər, 14 günə də. İmmun sisteminə problem yaşayan, yəni yanaşı xəstəliyi olanlarda virus özündə tez bürüzə verəcək. Onlarda yüzə yüz yoluxma riski olur. Sağlam insanlar isə virusun yükündən asılı olaraq reaksiya verəcəklər. Az miqdarda virus qəbul etsələr, orqanizmi onu kənarlaşdırır. Əgər virus yükü çox olarsa, - sağlam şəxs olmasın baxmayaraq - onları pis vəziyyətlərə gətirir (alkoqol və siqaret), vəziyyət dəyişir. Siqaret yuxarıda qeyd etdiyim müdafiə amillərindən olan tənəffüs sisteminin kirpikli hüceyrələrini, selikli qişasını zədələyir və o qorunma amili zədələnmiş olur. Belə şəxslərdə infeksiya baş verə bilər. Sağlam orqanizmlərdə virusun özünü göstərməsi 7-14 gün çəkə bilər.

- İmmun sistemə arxalanıb, “adi qrip kimi keçirəcəyik” deyənlər də var. Yəni əgər çox virus qəbul etsək, immun sistemimiz güclü olsa da, orqanizmin reaksiyası heç də biz fikirləşdiyimiz kimi olmaya bilər?

- Virus orqanizmə, əsasən tənəffüs yolu ilə daxil olur və həmin tənəffüs sisteminin hüceyrələrinə adhezivə olunur (yapışır). Növbəti mərhələdə o hüceyrənin daxilində keçməlidir. Ancaq hüceyrəyə yapışan zaman orqanizmin müdafiə amilləri işə düşür. Makrofaqlar, neytrofil, virus olduğuna görə, burda əsas rol limfositlər oynayır. Limfositlər həmin nahiyəyə toplaşır onu məhv etməyə çalışır. Əgər virus yükü azdırsa, hüceyrələrin mübarizə aparması güclüdürsə, orqanizmi virusa qalib gəlir. Əgər virusun miqdarı çoxdursa, orqanizmi bununla mübarizə apara bilmir və həmin virusa məğlub olur. Ona görə, immun sistemə arxayın olmaq lazımdır. Nə dərəcədə virus olduğumuzu bilmirik. Yaxud həmin şəxslər immun sis-

temlərinin güclü olduğunu düşünə bilərlər, amma yanaşı hansısa xəstəlikləri olub-olmadığı haqqında məlumatlı olmalıdırlar.

Digər tərəfdən, indi özümüzü deyil, hər kəsi düşünməliyik. Az miqdarda virus alsam, yüngül keçirərəm, heç nə olmaz, amma daşıyıcı olub çox adama yoluxdura, onların həyatının bitməsinə səbəb ola bilərim. Bu tərəfini də unutmamaq lazımdır. Bu baxımdan, “İmmun sistemim güclüdür, virus mənə heç nə etməz” məntiqi düzgün deyil.

- Virusdan ölənlər tibb işçilərinin, həkimlərin sayı da çoxdur. Bunun səbəblərindən danışsaq. Səbəb orqanizmlərinin immun sistemi ilə bağlıdır, yoxsa daha çox virus qəbul edirlər?

- Tibb işçiləri davamlı şəkildə həmin xəstələrlə təmasda olurlar, virus yükünü çox miqdarda alırlar. Üstəlik, iş saatları uzundur, xüsusən qorunma vasitələri geyindikləri üçün də normal qidalanmaq, şəxsi gigiyenik qaydalara riayət etmək qeyri-mümkündür. Sözsüz ki, həmin insanların yoluxma ehtimalı daha yüksəkdir. Bunu immun sistemi ilə bağlamadım. Virus yoluxan, yaxud vəfat edən həkimləri analiz etsəniz, görəcəksiniz ki, yaş hədləri, köklük dərəcəsi rol oynayır. Yaxud araşdırılsa, hansısa yanaşı xəstəlikləri olduğunu görmək olar. Dünyasını dəyişən tibb işçilərinin arasında çox az adam var ki, yaş həddi risk qrupuna aid deyil. Əslində bunlara da baxılmalıdır ki, onların yanaşı xəstəliyi olub, yoxsa yox.

- İmmun sistemini gücləndirməklə bağlı hazırda internetdə müxtəlif fikirlər və ya qeyri-mütəxəssislər tərəfindən fərqli məsləhətlər qarşımıza çıxır. D vitamini qəbul edənlər də çoxdur. Bununla bağlı fikirləriniz maraqlıdır. İndiki dövrdə immun sistemimizi normal saxlamaq üçün nə edə bilərik?

- O məsləhətlər immun sistemi ilə bağlı insanlarda yanlış məlumat olması ilə əlaqədardır. İmmun sistemi elə bir şey deyil ki, indi bir portağal, limon, zəncəfil yeməklə qalxsin. Zəifdirsə, im-

mun sistemi xəstəliyi varsa, bir-iki gün nə isə yeməklə düzəlmir.

Bəli, immun sisteminin formalaşmasında D vitamini önəmlidir. Əslində yay aylarında D vitamini almaq məsləhət görülmürdü, açıq havada olurduq, günəş şüası qəbul edirdik. İndi ev şəraitində olduğumuz üçün D vitamini alınmalıdır. Bununla yanaşı, gündəlik, meyvə-tərəvəz istifadəsi mütləq lazımdır. İmmun sistemi güclənsin deyərək, orqanizmin mineral, vitamin ehtiyacını qarşılamaq üçün edilməlidir. İmmun sisteminin formalaşmasında sink, C, D, A vitaminlərinin rolu var, orqanizmin müqavimətini artırır. Eyni zamanda qeyri-spesifik müdafiə amillərinin formalaşmasında köməyi vardır. Məsələn, A vitamini dəri üçün vacibdir. Dəri isə qeyri-spesifik müdafiə amillərindən biridir.

Pis vəziyyətdən - siqaret, alkoqol və enerji içkilərindən uzaq durmaq lazımdır.

- İndi evdəyik, buna passiv şərait də demək olar. Belə məqamda immun sistemini balansda saxlamaq heç də asan olmur...

- Tez-tez evin havasını dəyişmək vacibdir. Hava yaxşı olanda, balkon varsa, balkona çıxıb hava, günəş qəbul etsinlər. Bu, stressi azaltmağa da kömək edir. Evdə mümkün olduğu qədər hərəkət artırmaq lazımdır. Evdə olanda, insanlar bir az passivləşirlər və asan hazırlanan xəmir yeməkləri, şirniyyat məmulatları menyuda çoxluq təşkil edir. Karbohidratın çox alınması da başqa xəstəliklərin meydana çıxmasına səbəb ola bilər. Ona görə, rasiona meyvə-tərəvəz salmaq mütləqdir. Bir də bol su içməsi vacibdir.

- Hazırda çəkisini nəzərdə saxlamaq məsələsinə arxa plana atanlar da az deyil. “İndi yeyim, orqanizmin güclü olsun, virus bitəndən sonra arıqlayaram” deyirlər. Bu dövrdə çəkimize nəzarət etməliyik, yoxsa ikinci plana da atmaq olar?

- Kökəlmə volterilən hal deyil. Bu, piylənməyə gətirib çıxara bilər. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının koronavirusla bağlı yenilədiyi risk qrupu siyahısında piylənməsi olanları da görürük. Virus qarşı zəiflik göstərməyə piylənmə faktoru da var. Piylənməsi olanlar xəstəliyi daha ağır keçirirlər. Hətta sünü tənəffüs aparatına qoşulanların əksəriyyəti də piylənməsi və köklü olan şəxslərdir. “Evdəyəm, kilo almağım normaldır” kimi yanaşmaq olmaz.

- Ancaq bizdə “immun sistem güclənsin” deyib kalorili yeməklərə üstünlük vermək kimi bir yanaşma var.

- Kalorili yemək dadlıdır, yaxşıdır, amma o kalorilini yandırmırsansa, piylənməyə, kökəlməyə, onun nəticəsində başqa xəstəliklərə gətirib çıxaracaq. Aldığım kalori ilə yandırdığım kalori nisbətini tənzimləyə bilmirsən, bu zaman problem yoxdur. Ancaq yağlı qızartma, qovurma ilə immun sistemi güclənməz.

- İndi virusa yoluxmaqdan hədsiz qorxan, stress keçirənlər də az deyil. Bu, immun sistemə təsirli ötürməyə yəqin ki.

- Qorxu, stress, təşvişin böyük təsiri var. Məsələn, herpes virusu (dodaqda uçuqlar) var. Gece yuxuda qorxanda, səhər görürsən ki, dodağında uçuq yaranıb. Avtomobilə gedəndə ani təhlükə ilə üzləşirsən, üstündən bir saat keçməmiş dodaqda uçuq emələ gəlir. Qorxu, stress nəticəsində orqanizmi zəifləyir və virusa yoluxmuşuqsa, klinik əlamətlər özünü daha tez bürüzə verə, ağırlaşmalar ola bilər. İmmun sistemi üçün orqanizmin psixoloji vəziyyətini qorumaq vacibdir.