

YENİ AZƏRBAYCAN

http://www.yeniazərbaycan.com

Azərbaycanın dövlət müstəqilliyi Azərbaycan xalqının milli sərvətidir



ağırlaşmalarının qarşısını almaq üçün istifadə olunan hər hansı bir antibiotik yalnız həkim tərəfindən təyin olduğu qayda ilə qəbul edilə bilər”.

Həkim əlavə edib ki, immuniteyin yaranması üçün peyvənd nə qədər önəmlidirsə, qidalanmanın da yetərli və balanslı olması bir o qədər önəmlidir:

“Yetərsiz və balanslaşdırılmamış qidalanma infeksiyon xəstəliklərə yoluxma riskini artırır və xəstəliyin gedişatını ağırlaşdırır. Nəzərə alınmalı ki, xəstəlik dövründə uşaqlarda iştahsızlıq olur. Valideynlərə tövsiyə edirik ki, bu barədə bir qədər səbrli olsunlar.

Əsas məqsəd maye və mineral

Uşaqlar arasında yayılan mövsümi infeksiyalar

Səhiyyə Nazirliyinin mütəxəssis-eksperti Əkbər Quliyev uşaqlar arasında geniş yayılan mövsümi infeksiyalar və əlamətlərini açıqlayıb.

Nazirlikdən verilən məlumata görə, ekspert bildirib ki, hazırkı mövsümə uyğun olan infeksiyalara rotavirus, adenovirus və influenza (qrip) virusu aiddir. Bu xəstəliklərin hər birinin özünə xas xüsusiyyətləri var:

“Rotavirus infeksiyası əsasən fekal-oral yolla ötürülür və mədə-bağırsağ sisteminin infeksiyon xəstəliyidir. Bu zaman xəstənin hərərət, ürəkbulanma, qusma, qarın ağrısı, ishal, halsızlıq, iştahsızlıq kimi şikayətləri olur.

Adenovirus isə hava-damcı və kontakt yolu ilə keçir. Mədə-bağırsağ sisteminin və üst tənəffüs yollarının infeksiyon xəstəliyidir. Bu zaman isə şikayətlər hər nə qədər rotavirusa bənzəsə də, xüsusi məqamlar var ki, bu xəstəlikləri bir-birindən fərqləndirmək lazımdır. Adenovirus infeksiyası zamanı ürəkbulanma, qusma, qarın ağrısı, ishal ilə yanaşı yüksək hərərət, burun axıntısı, öskürək, gözlərdə qızarıqlıq (konjunktivit) kimi əlamətlər olur.

İnfluenza (qrip) virusu isə soyuq havalara daha davamlı virus olduğu üçün hər il payız-qış aylarında qrip xəstəliyi ilə daha sıx qarşılaşırıq. İnfluenza virusu da hava-damcı yolu ilə keçir və üst tənəffüs yollarının xəstəliyidir. Anıdan başlayan yüksək hərərət (38°S-39°S), başağrısı, burun axıntısı, öskürək, boğaz ağrısı, gözlərdə sulanma, qızarıqlıq, sü-

mük və özələ ağrıları kimi əlamətlərlə seyr edir. Xəstəliyin gedişatı əsasən yüngül olur. Xüsusi risk qrupunda olan uşaqlarda və 1 yaşdan balaca uşaqlarda xəstəlik müddəti müəyyən qədər kəskinləşmə və ağırlaşmalar görülmə bilər”.

Ekspert deyib ki, infeksiyaların hər üçündə yanaşma simptomatikdir:

“Müalicə yalnız əlamətlərə uyğun təyin olunur. Rotavirus və adenovirusun müalicəsi zamanı əsas məqsəd dispeptik əlamətləri aradan qaldırmaq və hərərəti salmaqdır. Valideynlərə tövsiyəmiz odur ki, belə hallarda qızdırmanı salan dərmanlardan istifadə etsinlər və bol maye qəbulunu təmin etsinlər. Əgər uşaqda qızdırma salıcı dərmanlara təbə olmayan temperatur, maye itkisinə bağlı olaraq halsızlıq, yorğunluq, iştahsızlıq varsa, qusma və ishalın sayı gün ərzində 5-6 dəfədən çox olarsa, mütləq həkimə müraciət edilməlidir.

İnfluenza (qrip) ilə yoluxmadan 24-48 saat sonra xəstəliyin ilk əlamətləri təzahür etməyə başlayır. Xəstəlik 7-10 gün davam edir. Temperaturlu müddət 3-5 gün davam edə bilər. Öskürək xəstəliyin irəliləyən dövrlərində başlaya bilər və 1-2 həftə davam edir. Qrip xəstəliyi zamanı hərərəti salmaq, burun tutqunluğunu aradan qaldırmaq, bol maye qəbulu və istirahəti təmin etmək vacib şərtlərdəndir. Bundan əlavə, valideynlər həkimlə mütəmadi əlaqə saxlamalıdırlar. Bilməlisiniz ki, qripin başlanğıcında fəsadların inkişafının qarşısını almaq ümidi ilə antibiotik qəbul etmək yalnız fikirdir. Uşaqlarda yoluxucu xəstəliklərin

balansı təmin etməkdir. Xüsusilə də rotavirus, adenovirus zamanı daha böyük uşaqların qida rasionlarından ətli, yağlı, qızarmış və çətin mənim-sənən qidalar çıxarılmalıdır. Buğda unundan hazırlanmış çörək, yağsız ət, qatıq, meyvə və tərəvəz kimi əlavə şəkər qatqısı olmayan yumşaq qidalar rasiona daxil edilməlidir.

Meyvə və tərəvəzdə olan A vitamini hüceyrələrin yenilənməsini təmin edir. C vitamini isə xəstəliklərə qarşı müqavimət formalaşdırır. Bu səbəblə A və C vitamini ilə zəngin kök, brokoli, kəbab, kələm kimi tərəvəzlər, meyvələrdən isə portağal, naringi, alma, qreyfurt seçilməlidir. E vitamini də güclü antioksidant olduğu üçün immun sistemə müsbət təsir göstərir. Yaşıl tərəvəzlər, brokoli, ispanaq, fındıq, fıstıq, badam və s. kimi qidalarda E vitaminin dəyəri olduqca yüksəkdir.

Bədən temperaturunun sabit saxlanması və infeksiyon toksinlərin orqanizmdən xaric olunması üçün 1.5-2 litr maye qəbulu olmalıdır. Temperaturun qalxdığı dövrlərdə maye qəbulu artırılmalı və bədən yetərli enerji ilə təmin olunmalıdır. Enerji qaynağı kimi bəsit karbohidratlar olan rafinə edilmiş şəkər

və şəkərli qidalar yerinə taxıl məhsullarına daha çox üstünlük verilməlidir.

Yetərli və balanslı qidalanma dedikdə 4 qida qrupunun birlikdə qəbul olunması önəmlidir: süd və süd məhsulları; qırmızı ət, toyuq, balıq; makaron, düyü, bulğur, qarğıdalı və s; meyvə və tərəvəz”.

Mütəxəssis vurğulayıb ki, payız və qış mövsümlərində qrip virusuna daha çox rast gəlinir: “Hər bir halda bu dövrlərdə insanların sıx olduğu məkanlarda olmamağa çalışmaq, xəstə ilə kontakt zamanı maskadan istifadə etmək, ümumi gi-

giyena qaydalarına riayət etmək, sağlam qidalanma, mövsümə görə geyinmə kimi fərdi tədbirlərin görülməsi vacibdir. Bundan əlavə, uşaqların olduğu otağın havasını tez-tez dəyişdirilməli, gün ərzində ən azı 45-60 dəqiqə təmiz havada olmaq lazımdır. La-

kin yoluxma saylarını azaltmaq üçün ən effektiv qorunma üsulu peyvəndlənmədir. Peyvəndlənmə sayəsində xəstəliyin ağır keçməsi və baş verə biləcək ağırlaşmalarının qarşısını almaq mümkündür. Peyvəndin qoruyuculuğu 70%-90%-dir. İnfluenza virusu antijenləri hər il dəyişkən olur. Bu səbəbdən keçirilən qrip xəstəliyi və vurulan peyvənd ömürlük immunitet yaratmır. Ona görə də hər il qripə qarşı peyvənd olunmağı tövsiyə edirik. Əsasən oktyabr ayında təqvim immunlaşdırma tədbirləri aparılır. Hər hansı bir səbəbdən peyvəndlənməsi gecikən uşaqlara növbəti aylarda immunlaşdırma aparıla bilər. Peyvəndin qoruyuculuğu 6-8 ay davam edir. 6 aydan sonra bütün uşaqları peyvənd etmək olar.

Aşağıdakı qrupa aid olan uşaqlara isə peyvənd xüsusi olaraq tövsiyə olunur: bronx hiperreaktivliyi olan və bronxial astma olan uşaqlar; ürək-ağciyər xəstəliyi olan uşaqlar; xroniki davam edən xəstəliyi olan uşaqlar; immun sistemi zəif olan və tez-tez xəstələnən uşaqlar. Bununla belə, 6 aydan kiçik körpələrə və yumurta allergiyası olan uşaqlara, həmçinin əvvəlki peyvəndlənmə zamanı allergik reaksiyası və yaxud peyvəndin tərkibindəki hər hansı komponentə qarşı həssaslığı olan uşaqlara qripə qarşı peyvənd edilməməlidir”.

