

SAĞLAM XƏBƏR

PILATESLƏ
BƏDƏNİNİZ
HƏM FİT, HƏM
SAĞLAM OLSUN

QADINLARDA KİŞİ
TIPLI TÜKLƏNMƏ

HİRSUTİZM

Səhiyyə Menecmenti
Zirvəsi 2023

Pasiyent

HÜQUQLARI

Uşaqlarda **PNEVMONIYA**

ÖDƏNİSSİZ
VİTAMİN D ANALİZİ



910

(012) ÇAĞRI MƏRKƏZİ



Bizə
WhatsAppdan
yazın!

+99455 4000 910

www.saglamaile.az

PASİYENT HÜQUQLARI

Pasiyentin hansı hüquqları vardır?

İlk növbədə onu qeyd edim ki, təxirəsalınmaz tibbi yardım göstərilməsi halları istisna olmaqla, pasiyent öz razılığı ilə tibb müəssisəsi və müalicə həkimini seçə bilər. Pasiyent tibbi müdaxilə zamanı şifahi və yazılı könüllü razılıq verməlidir, əlavə olaraq o, tibbi müayinədən imtina edə, öz hüquq və vəzifələri barədə məlumat ala, öz sağlamlıq vəziyyəti barədə məlumatları ətrafdakılardan gizli saxlaya, sağlamlıq vəziyyəti barədə məlumatları tibb müəssisəsindən ala, həmin məlumatları əks etdirən tibbi sənədlərin sürətlərini tələb edə bilər.

Pasiyentin hüquqları pozulduqda nə etməlidir?

Pasiyentin hüquqları pozulduqda, o, tibb müəssisəsinin rəhbərliyinə, Səhiyyə Nazirliyinə və qanunvericilikdə nəzərdə tutulmuş qaydada məhkəməyə müraciət edə bilər. Bununla yanaşı, istehlakçı hüquqlarının müdafiəsi haqqında Azərbaycan Respublikasının qanununda nəzərdə tutulmuş istehlakçı hüquqları pasiyentə də aid edilir.

Ödənişli tibbi xidmətlərdən istifadə edən şəxs istehlakçı kimi

tanınır. İstehlakçının hüquqları pozulduqda, o Azərbaycan Respublikası İqtisadiyyat Nazirliyinin yanında Antiinhisar və İstehlak Bazarına Nəzarət Dövlət Xidmətinə müraciət edə bilər. İstehlakçının keyfiyyətsiz tibbi xidmət göstərilməsi nəticəsində vurulan ziyanın ödənilməsinə dair məhkəmədə iddia qaldırmaq hüququ vardır.

Pasiyentlərə tövsiyəm odur ki, sağlamlığınızı qoruyun və hüquqlarınızı bilin!



Reyhan Əmirova

Sağlam Ailə Tibb
Mərkəzinin hüquqşünası



CHECKLAB İLƏ ÖZ CHECK-UP PAKETİNİZİ SEÇİN!

Checklab.az saytı Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin tibbi məhsulları (Analiz və check-up paketlər) üzrə kataloq-saytıdır. Checklab.az saytında istədiyiniz kateqoriyaya uyğun olaraq check-up paketlər seçə bilərsiniz.

Saytda kateqoriyaların çoxluğu check-up paketləri seçimini asanlaşdırır. Belə ki, burada orqan, yaş, cins, xəstəlik kimi kateqoriyaların ayrılması check-up paketlərin fərdi şəkildə seçilməsinə kömək edir.

Check-up paket seçildikdən sonra asanlıqla **online** şəkildə sifariş edilə bilər. İstədiyiniz check-up paket müayinələrindən həm Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin filiallarında, həm də ünvanda istifadə etmək mümkündür.

Əlavə olaraq, checklab.az saytında xüsusi endirimli paketlərdən də yararlanmaq mümkündür. Saytın blog hissəsindən mütəmadi yenilənən faydalı məlumatlar əldə edə bilərsiniz.

QR kodu skan edərək
Checklab platforması ilə tanış ola,
özünüə uyğun check-up paket seçə bilərsiniz.



Səhiyyə Menecmenti Zirvəsi 2023



**Biz bir ilkə imza
atdıq və ölkədə ilk
dəfə keçirilən
Səhiyyə Menecmenti
Zirvəsi öz işini
uğurla
yekunlaşdırdı!**

Azərbaycan Respublikasının Səhiyyə Nazirliyi, Tibbi Ərazi Bölmələrini İdarəetmə Birliyi (TƏBİB), İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi (İSİM), Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi və Facemark şirkətinin ortaq təşkilatçılığı, VISA şirkətinin baş sponsorluğu ilə ölkədə ilk dəfə keçirilən Səhiyyə Menecmenti Zirvəsi 16 noyabr tarixində "Baku Marriott Hotel Boulevard"da baş tutdu.

Səhiyyə Menecmenti Zirvəsi "Fərq Yaradır" konsept mesajı ilə "Səhiyyədə Dövlət və Özəl Sektor Tərəfdaşlığı", "Səhiyyədə İnnovasiyalar və Rəqəmsallaşdırma" və "Səhiyyədə Strateji İdarəetmə" panelləri üzrə 3 moderator, 14 spiker və 3 məruzəçi bir araya gələrək sahə üzrə əldə edilən təcrübə mübadiləsini həyata keçirdi.

Tədbirin keçirilməsində məqsəd səhiyyə sistemi və xidmətlərinin effektiv təşkili, səhiyyədə informasiya texnologiyalarının tətbiqi və istifadəsi, keyfiyyətli tibbi yardımın göstərilməsi, yeni dünyaya inteqrasiya istiqamətində doğru bildiyimiz yanlışları müəyyənləşdirmək, dövlət və özəl tibb müəssisələri arasında işgüzar əlaqələrin və kommunikasiyanın daha da möhkəmləndirilməsinə xidmət edən platforma rolunu oynamaq olmuşdur.



Səhiyyə
Menecmenti
Zirvəsi®

**Tədbir haqqında
ətraflı məlumat:**

www.hmsbaku.az



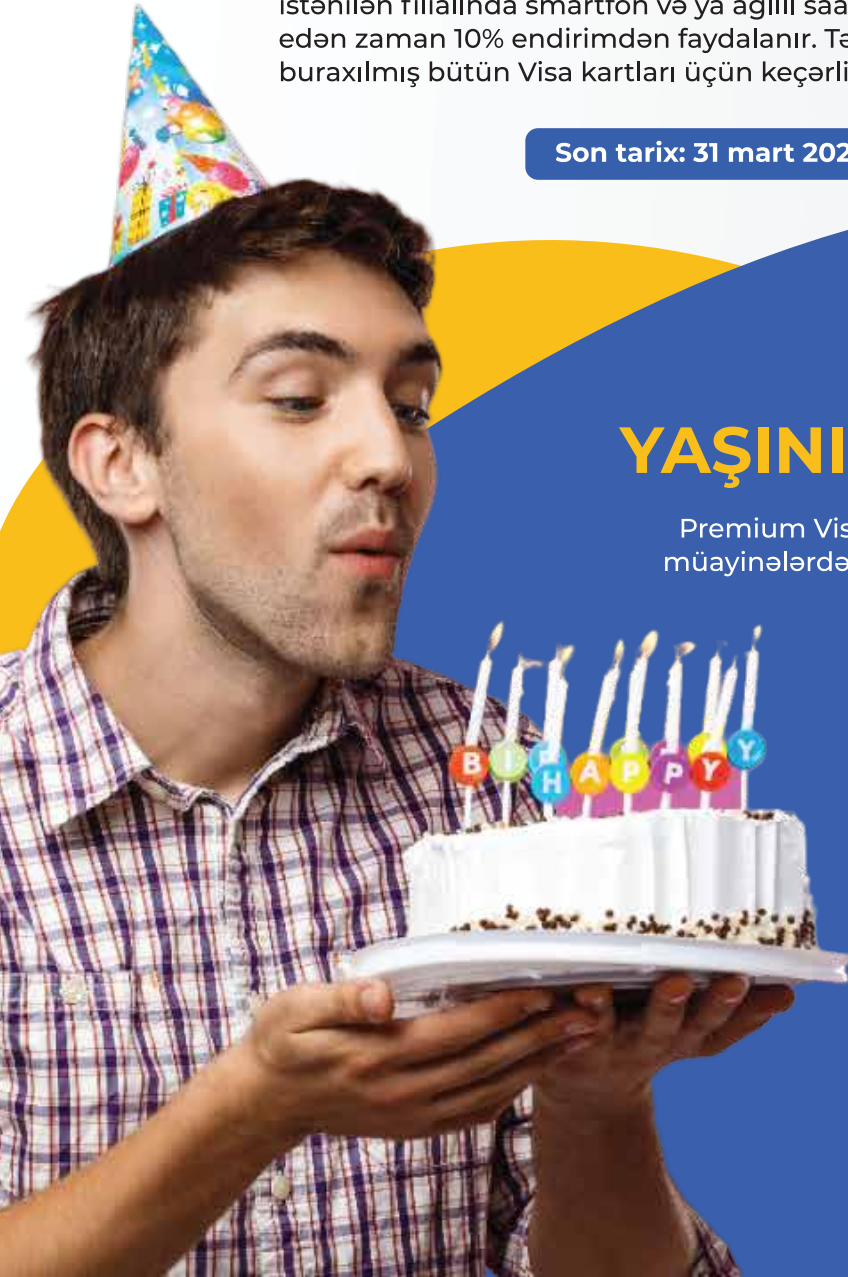
SAĞLAMLIĞINIZIN QAYĞISINA QALMAQ VAXTIDIR!

Premium Visa Platinum, Visa Signature və Visa Infinite kart sahibləri Sağlam Ailə Tibb Mərkəzində bir çox üstünlüklərdən faydalana bilər.

Bütün VISA kart
sahiblərinə **10%** endirim!

Premium Visa kart sahibləri Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin istənilən filialında smartfon və ya ağıllı saat vasitəsilə ödəniş edən zaman 10% endirimdən faydalanır. Təklif Azərbaycanda buraxılmış bütün Visa kartları üçün keçərlidir.

Son tarix: 31 mart 2024-cü il



Premium VISA
kart sahibləri üçün

YAŞINIZ QƏDƏR ENDİRİM!

Premium Visa kart sahibləri Sağlam Ailə Tibb Mərkəzində müayinələrdən "Yaşınız qədər endirim" faizi ilə keçə bilərlər.

İstifadə şərtləri:

- Visa Platinum kartları üçün 2 dəfə
- Visa Signature kartları üçün 4 dəfə
- Visa Infinite kartları üçün 6 dəfə

Bu üstünlükdən faydalanmaq üçün ilk öncə Visa konsyerj xidmətinə müraciət etmək lazımdır. Çünki təklif yalnız Visa konsyerj istifadəçiləri üçün keçərlidir. Əks təqdirdə bu üstünlüklərdən istifadə etmək mümkün olmayacaq.

Son tarix: 31 mart 2024-cü il

Premium VISA kart
sahibləri üçün

ÖDƏNİŞSİZ VİTAMİN D ANALİZİ

Premium Visa kart sahiblərinin
Sağlam Ailə Tibb Mərkəzində əldə etdiyi
digər üstünlük ödənişsiz Vitamin D analizidir.

Vitamin D analizini ödənişsiz vermək üçün ilk
öncə Visa konsyerj xidmətinə müraciət
etmək lazımdır. Çünki təklif yalnız Visa
konsyerj istifadəçiləri üçün keçərlidir.
Əks təqdirdə bu üstünlüklərdən istifadə
etmək mümkün olmayacaq.

Təqvim ili ərzində xidmətdən istifadə sayı:

- Visa Platinum kartları üçün 2 dəfə
- Visa Signature kartları üçün 4 dəfə
- Visa Infinite kartları üçün 6 dəfə

Qeyd etmək istərdik ki, Visa kart sahibləri üçün təqdim olunan bu üstünlüklərdən Bakı, Gəncə və
Sumqayıt şəhərlərində yerləşən Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin bütün filiallarında faydalana bilərsiniz.

Son tarix: 31 mart 2024-cü il

Əlavə olaraq bütün Visa kart sahibləri Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi, Müasir Diaqnostika Klinikası və Sağlam
Ailə Ultralab klinikasında il ərzində 1 dəfə **ödənişsiz Qanın kliniki analizi** müayinəsindən keçə bilər.

SAĞLAMLIĞINIZIN
QAYĞISINA QALARKƏN,
Visa-nın üstünlüklərindən istifadə edin!



VISA

Ətraflı məlumat:
visa.com.az / 012 910



Vitamin və Mikroelementlər

J Yod orqanizm üçün önəmli olan tiroid hormonunun əsas komponentidir. Tiroid hormonu qalxanabənzər vəzidə sintez olunur, xüsusilə hamiləlik dövründə və körpə uşaqların inkişafında çox vacib rol oynayır.

P Fosfor hüceyrə membranlarının qurulmasında və maddələr mübadiləsində enerjinin ötürülməsində iştirak edir.

Mg Maqnezium sümüklərin inkişafı üçün vacib mineraldır. Kalsiumla qarşılıqlı təsir edərək ferment istehsalına da kömək edir.

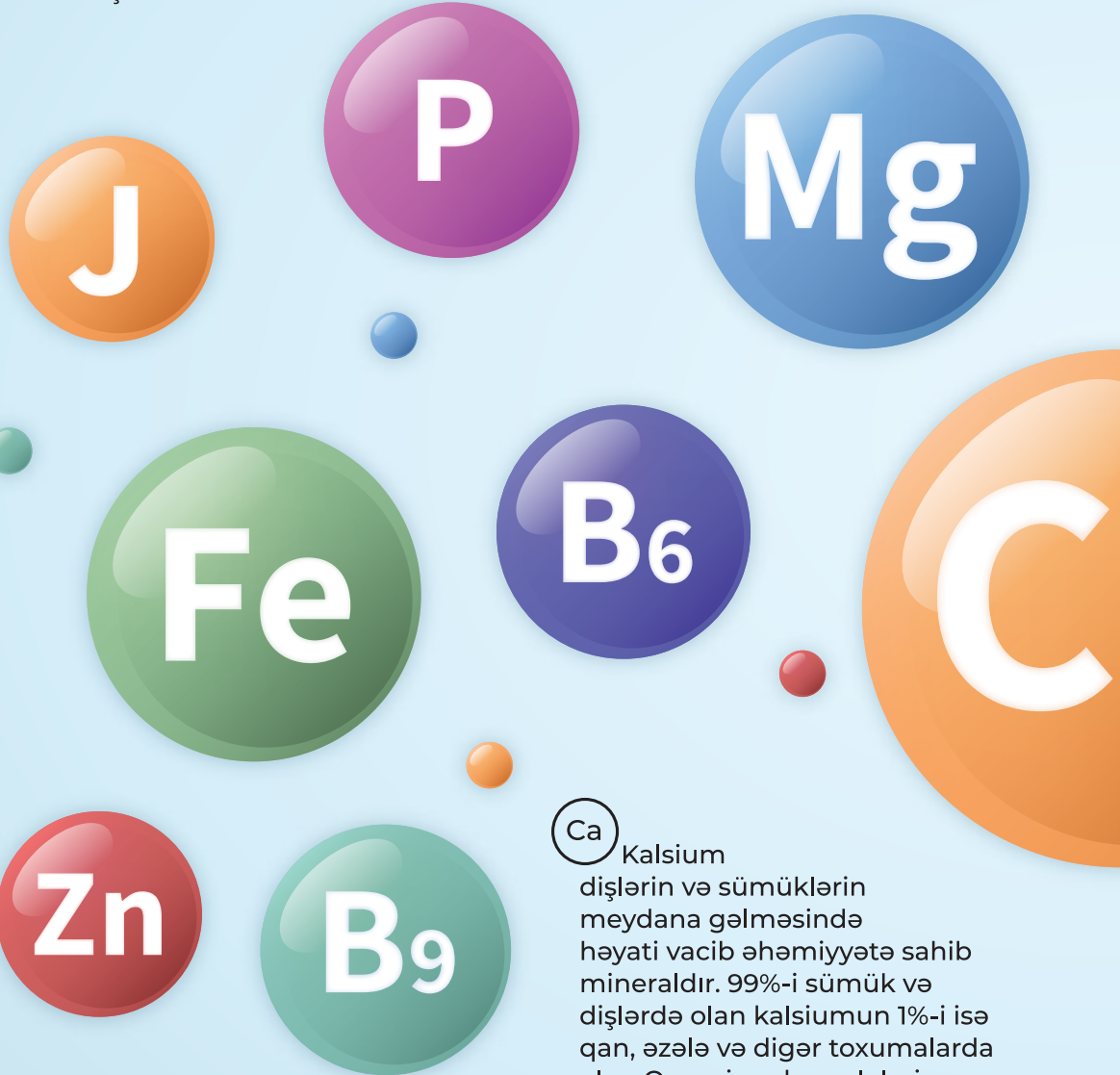
Fe Dəmir bir neçə vacib funksiyaları yerinə yetirən mineraldır, onun əsas funksiyası qırmızı qan hüceyrələrinin bir hissəsi kimi bütün orqanizmə oksigeni daşımaqdır. Bu element orqanizmə qida vasitəsi ilə daxil olur.

Orqanizmin qəbul etdiyi dəmir miqdarı orqanizmdə onun necə toplanmasından asılıdır.

Zn Sink metabolizm, həzm və sinir sistemini idarə edən 300-dən çox fermentin funksiyasına təsir edir. Uşaqlıq, gənclik və hamiləlik dövründə inkişafı dəstəkləyən minerallardan biridir.

Cr Xrom orqanizm üçün zəruri olan, insulin hormonunun işləməsinə kömək edən və karbohidrat, zülal və yağ mübadiləsinə təsir göstərən mineraldır. Xrom çatışmazlığı geri dönməz insulin müqaviməti və diabetlə nəticələnə bilər.

Ca Kalsium dişlərin və sümüklərin meydana gəlməsində həyati vacib əhəmiyyətə sahib mineraldır. 99%-i sümük və dişlərdə olan kalsiumun 1%-i isə qan, əzələ və digər toxumalarda olur. Orqanizmdə əzələlərin yığılması, sümüklərin qorunması, damarların genişlənməsi, ferment və hormonların ifraz olunmasına bilməsi üçün kalsiuma ehtiyac yaranır. Orqanizmə qidalar vasitəsi ilə daxil olan kalsiumun bağırsaqlardan sorulmasına D vitamini köməkçi olur.



B12 B12 vitamini bədənimizdə istehsal olunmayan və xaricdən alınması lazım olan vacib bir vitamindir. Bundan əlavə, suda həll olunan vitamin olduğu üçün orqanizm ehtiyac duyduğu qədər istifadə edir, artıq olan miqdar isə sidiklə xaric olunur. İstifadə olunan B12 vitamini sinir sistemini dəstəkləməkdən əzələ sağlamlığını yaxşılaşdırmağa, enerji istehsalından qırmızı qan hüceyrələrinin istehsalına qədər bir çox funksiyaya malikdir.

B7 Biotin və ya Vitamin H adlanır. Xüsusilə saç, dırnaq və dəri quruluşuna təsir etdiyi üçün onu "güzəllik vitamini" də adlandırırlar. Suda həll olunan vitamindir. Yoğun bağırsaqdakı bakteriyalar tərəfindən sintez edilir.

B9 Vitamin B9 (Fol turşusu) hüceyrə bölünməsinə əhəmiyyətli rol oynaması səbəbindən hamiləlik, uşaqlıq və gənclik kimi sürətli inkişaf dövrlərində kifayət qədər qəbul etmək olduqca vacibdir.

Fol turşusu hamiləliyin gedişi və sonunu yaxşılaşdıran ən vacib maddələr toplusu hesab edilir.

B2 Riboflavin zülal, yağ və karbohidrat metabolizmasında iştirak edən suda həll olunan, bioloji cəhətdən aktiv maddədir. Orqanizmdə enerjinin əmələ gəlməsində mühüm rol oynayır.

B3 Digər adları PP vitamini, nikotin turşusudur. Suda həll olunan vitamin olduğu üçün depolana bilmir və orqanizmdə istehsal olunur. Pelleqra xəstəliyi vitamin B3 (Niasin) çatışmazlığı zamanı yaranan təhlükəli xəstəliklərdən biridir.

B5 B5 vitamini və ya pantotenik asit, suda həll oluna bilən vitaminlər qrupuna aiddir. Adı da bütün heyvan və bitki toxumalarında mövcud olduğu üçün "hər yerdə" mənasını verən "pantos" terminindən gəlir.

Se Selen immun sisteminin, DNT funksiyalarının və tiroid vəzinin sağlam işləməsi üçün lazım olan çox vacib bir mineraldir. Bədəndə maddələr mübadiləsində antioksidant rolunu oynayaraq erkən qocalmanın qarşısını alır.

Ətraflı
məlumat
üçün



QADINLARDA KIŞI TIPLI TÜKLƏNMƏ HIRSUTİZM

Hirsutizm – Qadınlarda androgen zonalarda əmələ gələn kişi tipli tüklənməyə deyilir. Əsasən qalın, tünd tüklərin, üz, döş ətrafı, qarının aşağı hissəsi, budun iç tərəfləri, bel kimi nahiyələrdə olması ilə özünü biruzə verir. Tüklənmənin artma səbəbi qandakı kişi hormonlarının (testosteron, DHEAS) yüksəlməsidir. Hormonların artma səviyyəsindən asılı olaraq qadınlarda tüklənmədən başqa da əlamətlər müşahidə oluna bilər.

Məsələn:

1. Səsin qalınlaşması
2. Kişi tipli keçəlləşmə (alın nahiyəsindən tökülür)
3. AKNE (Səpgilər)

4. Süd vəzilərinin kiçilməsi
5. Əzələ kütləsinin artması
6. Klitorun böyüməsi

Pasiyentlər çox vaxt tüklənməni kosmetik problem kimi qəbul edirlər. Lakin, bu eyni zamanda endokrinoloji xəstəliyin əlaməti ola bilər. Endokrinoloji müayinə zamanı tüklənmənin nə qədər vaxt davam etdiyi, sürəti, aybaşı pozulması, çəki artımı, istifadə olunan dərmanlar, ailə anamnezi haqqında məlumatlar toplanır. Bundan sonra xüsusi cədvəl ilə tüklənmə dərəcəsi müəyyən olunur, müvafiq müayinələr təyin edilir. Hirsutizm səbəb ola biləcək xəstəliklərdən idiopatik hirsutizm, yumurtalıqların polikistoz xəstəliyi, kuşın xəstəliyi, böyrəküstü vəzi patologiyaları və piylənməni misal göstərmək olar. Hirsutizm sağlamlığa zərər vuran hal sayılmasa da, qeyd edilən xəstəliklərin əlaməti ola bildiyi üçün diqqətli olmaq lazımdır.

Diagnozu dəqiqləşdirmək üçün endokrinoloqun təyin etdiyi günlərdə qanda testosteron, DHEAS, 17 OHP və.s. hormonlar müayinə olunur. Əlavə olaraq, qarın boşluğu və yumurtalıqların ultrasəs müayinəsinin aparılması lazım ola bilər.

Hirsutizmin müalicəsində daha çox kontraseptivlərdən, antiandrojenlərdən istifadə olunur. Epilyasiya, depilyasiya kimi mexaniki üsullarla da dəri təmizləyə bilər. Bu üsullardan hansının tətbiq ediləcəyinə endokrinoloq və dermatoloq qərar verməlidir.



Aynur Salxayeva
Endokrinoloq

QAN ŞƏKƏRİNİZ AŞAĞIDIR?

Qan şəkərinin anidən düşməsi nəticəsində yaranan ürək döyüntülərinin artması, tərləmə, zəiflik, bulanıq görmə, baş ağrısı və yuxululuq hipoglükemiyadan xəbər verir.

Uzun müddət oruc tutmaq, qeyri-sağlam qidalanma, stress və tez-tez acqarına çay və qəhvə içmək kimi vərdislərdən qaynaqlanan "hipoglükemiya", yəni qan şəkərinin aşağı düşməsi, düzgün qidalanma və müalicə olunmadığı halda komaya aparan təhlükəli nəticələrə səbəb ola bilər. Diabetlə yaxından əlaqəli olan hipoglükemiyada qan şəkəri orta hesabla 50 mq/dl-dən aşağı düşə bilər. Ürək döyüntülərinin artması, tərləmə, halsızlıq, yuxululuq kimi şikayətlər olduqda hipoglükemiyadan şübhələnmək lazımdır və əlavə olaraq bəzi xəstələrdə qan şəkəri 80 mq/dl səviyyəsində olduqda belə əlamətlər görünə bilər. Qan şəkəri düşməyə davam edir və 66 mq/dl-dən aşağı düşür, beyində əlamətlər yaranır, inkişaf etməyə başlayır. Əgər huşunu itirmə, uyuşma, eşitmə qabiliyyətinin itməsi kimi şikayətlər başlayarsa, xəstəyə müdaxilə edilməlidir. Əks halda huşunu itirən şəxs daha sonra isə koma vəziyyətinə düşə bilər.

ŞƏKƏR SƏVİYYƏSİNİN AŞAĞI OLMASI YÜKSƏK ŞƏKƏR QƏDƏR RİSKLİDİR!

Şəkər səviyyəsinin azalması, artmasından daha qorxuludur. Diabeti olmayan, lakin qan şəkəri aşağı düşən xəstələrdə bu vəziyyəti "reaktiv hipoglükemiya" adlandırılır.

Bu xəstəlik qrupunda bədəndə insulin ifrazının artması səbəbindən qanda şəkərin ani düşməsi sadəcə oruc tutarkən deyil, yeməkdən sonra da meydana gəlir. Reaktiv hipoglükemiyası olan xəstələrdə simptomlar ümumiyyətlə karbohidratlı yeməkdən sonra daha çox müşahidə olunur.

ƏLAMƏTLƏRİ BİR ÇOX XƏSTƏLİKLƏRLƏ EYNİDİR!

Reaktiv hipoglükemiya bir çox mühüm xəstəliklərlə eyni simptomlarla müşahidə olunur.

Yemək zamanı ürək döyüntüsü, tərləmə, halsızlıq, bulanıq görmə, baş ağrısı və yuxululuq kimi şikayətlər yaşayan xəstələrdə qanda insulin hormonları, kortizon hormonu, böyrəküstü vəzi

və hipofiz vəzidə istehsal olunan digər hormonlar da yoxlanılmalıdır. Çünki qanda şəkərin azalmasının səbəbi hormonlarla bağlı

ola bilər. Bundan əlavə, psixiatrik xəstələrin əksəriyyətində qan

şəkəri də aşağı düşür. Qan şəkəri aşağı olan, lakin

müalicə olunmadığında xroniki depressiya,

narahatlıq, yuxusuzluq, gecələr yuxudan oyanma

kimi problemlər yaşanır. Bütün müayinələrin sonunda başqa əsas

səbəb yoxdursa, reaktiv hipoglükemiya diaqnozu təsdiqlənir və pəhriz təyin edilir.



BAYLEY TESTİ

Uşaqların psixi və motor inkişafının qiymətləndirilməsi

Klinikamızda uşaqların fiziki inkişafı ilə yanaşı psixi və motor inkişafı da mütəmadi olaraq hər müayinədə qiymətləndirilir.

Uşaqların əqli inkişafında meydana çıxan gerilikləri südəmər dövrdə rutin müayinələrlə aşkar etmək çox çətindir. Belə ki, bu inkişaf geriliklərinin mövcudluğu adətən uşaqlarda gəzməmək, danışmamaq kimi nəzərə çarpan problemlər meydana gəldikdə, yaxud uşaq təhsildə uğursuz olduqda aşkar edilir. Hal-hazırda 0-6 yaşlı uşaqların sinir-psixi inkişafında ola biləcək inkişaf problemlərini vaxtında aşkar etmək və əqli inkişaf indeksini qiymətləndirmək üçün bir sıra

ölkələrdə Denver II inkişafı qiymətləndirmə testi (Denver II İQT) və Bayley-III İnkişaf qiymətləndirmə testi kimi vasitələrdən istifadə olunur.

DENVER II İNKİŞAFI QIYMƏTLƏNDİRMƏ TESTİ

Sağlam görünən uşaqların ola biləcək problemlərini erkən aşkar etmək, inkişafının geri qalmasına şübhə olan uşaqların sinir-psixi inkişafının hansı istiqamətdə geri qaldığını müəyyənləşdirmək, risk qrupunda olan körpələrin (doğumdan əvvəl problemi olan, aşağı bədən çəkisi ilə doğulan, çoxdöllü hamiləliklərdən doğulan, süni mayalanma ilə dünyaya gələn, ailəsində inkişaf geriliyi olan və s.) inkişafını izləmək imkanı verir.

BAYLEY III İNKİŞAF QIYMƏTLƏNDİRMƏ TESTİ

Erkən yaş dövründə körpələrdə tətbiq olunan Bayley III İnkişafı Qiymətləndirmə Testi (Bayley III Scales of Infant Development Test) bütün dünyada qəbul

edilmiş, körpələrin yaş qrupları ilə müqayisə edilərək zehni, dil və hərəkət bacarıqlarını qiymətləndirmək və izləmək üçün istifadə edilən inkişaf araşdırma testidir.

Hansı aylarda tətbiq edilməlidir?

Rutin pediatrik müayinələri zamanı əgər ehtiyac olduğu müəyyən olunarsa, 0-42 ay arasında uşaqlara tətbiq oluna bilər. Körpələr inkişafı bağlı problem yaşamasalar belə, və ya valideynin körpənin davranışları ilə bağlı hər hansı bir şikayəti olmasa belə, inkişaflarının hazırkı yaşlarına uyğun olub - olmaması qiymətləndirilir və mümkün həyata keçirilməli olan tədbirlər planlaşdırılır.



Bayley III Testi necə və kim tərəfindən aparılır?

Xüsusi olaraq hazırlanmış və standartlaşdırılmış test materiallarından istifadə edilərək, körpə üçün uyğun şərait yaradılaraq tətbiq edilməlidir. Testi yalnız sertifikatı olan mütəxəssislər tətbiq edə bilər. Bəzi çalışmalar uşaq üçün asan, bəziləri isə çətin görünə bilər, qiymətləndirmə zamanı uşağın bütün fəaliyyətlərdə uğur qazanması mütləq deyil.

Testin məqsədi nədir?

Uşaqlarda əqli, zehni, psixi, dil (anlayıcı və ifadəedici), incə və kobud motor funksiyalarının qiymətləndirilməsidir.

Uşaqlar əsasən 5 istiqamətdə qiymətləndirilir:

Koqnitiv (qavrama) – dərk etmə və xarici informasiyaları mənimsəmək qabiliyyətini təsvir edir.

Dil: Anlayıcı və ifadəedici dil adlanan iki hissədən ibarətdir.

Anlayıcı - uşağın səsləri tanıması və danışıq sözlərini başa düşməsi;

İfadəedici - uşağın jestlərdən, səslərdən və sözlərdən istifadə edərək ünsiyyət qurma qabiliyyəti

Motor: İncə və kobud motor olaraq iki hissədən ibarətdir. İncə motor əlləri və barmaqları, kobud motor isə bədəndən istifadə etmək bacarığını qiymətləndirir.

Sosial və adaptiv davranış:

Körpənin qarşılıqlı ünsiyyət qurması, yeni mühitdə uyğunlaşması və davranışı.

Körpənin şəxsi bacarıqları, digər uşaqlarla oynaması ünsiyyətə girməsi.

Qrup oyunlarına qatılması və s.

Uşaqlarda somatik inkişafının rutin müayinəsi aparıldığı kimi psixo-motor inkişafı da mütləq qiymətləndirilməlidir.



SİDİK QAÇIRAN ÖVLADINIZA SƏRT DAVRANMAYIN!



Sidikqaçırma fiziki və psixoloji səbəblərdən yaranan və hər yaş qrupunda rast gələ biləcəyimiz problemdir. Problem gecə və gündüz olaraq 2 kateqoriyaya ayrılır. Gecə sidikqaçırmasına 5 yaş və üstü uşaqların 15-20 %-də rast gəlinir, gündüz sidikqaçırması isə məktəb yaşında olan hər 5 uşaqdan 1-də rast gəlinə bilər.

SİDİKQAÇIRMA PROBLEMİ NƏDİR?

Gecə enurezi 5 yaşdan böyük uşaqların yataqlarını 1 ay ərzində 2 dəfədən çox islatmaları hesab olunur. Bu problem uşaqlarda sadəcə gecə yuxusu zamanı deyil, oyaq olarkən, məktəbdə və ya oyun oynayarkən müşahidə oluna bilər.

SİDİKQAÇIRMANIN SƏBƏBLƏRİ NƏLƏRDİR?

Genetik faktorlar ən önəmli məqamlardandır. Hər iki valideyndə sidikqaçırma problemi yaşandığı halda 80%, sadəcə bir valideyndə rast gəlinibsə, uşaqda bu problemin yaşanması 40% təşkil edir. Gecə enurezin əsas səbəblərindən biri sidik kisəsinin tutumu ilə gecə yaranan sidik həcmi arasında uyğunsuzluğun olması və sidik kisəsinin dolmasına baxmayaraq uşağın oyanmamasıdır. Piylənmə, nəfəsalma problemi, diqqət əskikliyi və hiperaktivlik sindromu müşahidə olunan uşaqlar enurez olma riski daşıyır. Psixoloji faktorlar-məktəb dəyişikliyi, ailədaxili problemlər, ailədə yeni uşağın doğulması və s. kimi səbəblər nadir hallarda gecə enurezina səbəb ola bilər.

Gülərkən sidikqaçırma (bu ən sadə səbəblərdəndir), tənbel sidik kisəsi sindromudur. Bu halda sidik kisəsi dolduqda uşaq tualetə getmək istəmir, bu da gündüz sidikqaçırmasına səbəb olur.

Hinman sindromu - sidik kisəsi normadan böyük olan zaman gündüz sidikqaçırmasına səbəb olur. Normadan aktiv sidik kisəsi və ya sidik kisəsinin həcmnin kiçik olması-bu zaman uşaqlar normadan daha çox tualetə getmək məcburiyyətində qalırlar.

Böyrək reflyusu - daha çox qızdırmalı sidik yolu infeksiyalarından sonra olur və böyrək çatışmazlığı riski daşıya bilər. Sidikqaçırma problemi uşaqların həyat keyfiyyətinə ciddi təsir edir. Bu səbəbdən erkən diaqnoz və müalicə önəmlidir.

SİDİKQAÇIRMANIN MÜALİCƏSİ:

Uroterapiya - müalicənin ilk addımı olaraq tualet davranışları öyrətilir. Uşaq gündüz saatlarında 2-3 saatdan bir tualetə getməlidir. Gecə yatmadan 2 saat əvvəl maye qəbulu tamamilə kəsilməlidir və yatdıqdan sonra gecə 1 dəfə oyandırılıb tualetə aparılmalıdır. Bundan başqa günəş-bulud təqvimi tətbiq edilir. Bir təqvim tutulur. Təqvimdə günəş və bulud simvollarından istifadə olunur. Gecə sidikqaçırma olduqda bulud işarəsi, sidikqaçırma olmadıqda isə günəş işarəsi qoyulur. Bu üsulla uşaqlarda motivasiya artırılır. Əgər 1 ay ərzində 2-dən çox bulud simvolu olarsa, yəni uşaqda 2 gecədən artıq sidikqaçırma baş verərsə fərqli müalicə üsulları (siqnal və ya dərman müalicəsi) seçilir. Nəmə həssas siqnal sistemi sayəsində gecə sidikqaçırma zamanı uşaq oyanır. Bu üsul 3 aya qədər davam etdirilməlidir. Bu müddət ərzində uşaq sidik kisəsi nəzarətini öyrənir və 85% hallarda müsbət effekt müşahidə olunur. Siqnal üsulu ilə müalicə 8 yaşdan sonra istifadə oluna bilər. Dərman müalicəsi 80% hallarda müsbət effekt verir və 3-6 ay boyunca davam etdirilə bilər. Dərman seçimi problemin səbəbinə görə dəyişir.

- Gecə sidik əmələgəlmənin çox olmasının qarşısını alan dərmanlar
- Sidik kisəsinin aktiv yığılmasının qarşısını alan dərmanlar
- Gecə oyanma probleminin qarşısını alan dərmanlar

Qeyd edim ki, siqnal üsulu ilə dərman müalicəsinin birgə tətbiqi zamanı daha yaxşı effekt müşahidə olunur.

Kəmalə Rüstəмова
Pediatri



UŞAQLARDA PNEVMONIYA



Pnevmoniya, ağciyərlərdə iltihabi proses nəticəsində meydana gələn ciddi xəstəlikdir. Uşaqlarda bu xəstəlik tez-tez tənəffüs sisteminin tam inkişaf etməməsi, həmçinin bəlgəmi tam öskürüb çıxara bilməməsi səbəbindən böyüklərdən fərqli olaraq xüsusilə ağır keçir.

Antibiotiklərin və simptomatik dərmanların məcburi təyin edilməsini və ağır hallarda stasionar müalicə üçün yerləşdirilməsini tələb edir. Soyuq havalarda qrip və digər kəskin respirator virus infeksiyalarının ağırlaşması kimi daha çox rast gəlinir. Xəstəlik həm valideynlərdən, həm də həkimlərdən xüsusi diqqət tələb edir.

UŞAQLARDA PNEVMONIYANIN TƏSNİFATI

Uşaqlarda pnevmoniyanın müxtəlif növləri var, onların hər birində xəstəliyin inkişafı və gedişatı fərqlidir.

Xəstəliyin gedişatına görə kəskin və uzanmış forma, əmələ gəlmə səbəbinə görə aşağıdakı növləri var:

- Viral
- Göbələk
- Bakterial
- Mikoplazma
- Parazitar
- Xlamidiya
- Qarıışıq

Ağciyər zədələnməsinə görə pnevmoniyalar:

- Ocaqlı
- Seqmentar
- Lobar
- İnterstisial

UŞAQLARDA PNEVMONIYANIN SİMPTOMLARI

Uşaqlarda xəstəliyin ilkin əlamətləri praktik olaraq soyuqdəymə və qripdən fərqlənmədiyinə görə pnevmoniya diaqnozu qoymaq çətin olur. Beləliklə, pnevmoniyanın bakterial formasının klinik mənzərəsini qripdən ayırmaq çətinidir. Simptomlara üşümə, hərərət, artan tərləmə, öskürək, tənəffüs sayının və ürək döyüntülərinin artması aiddir.

Ağciyər xəstəliyinin viral forması quru öskürək, qızdırma, baş

ağrısı, halsızlıq, əzələ ağrıları və iştahsızlıq kimi əlamətlərlə özünü göstərir. Qeyd etmək lazımdır ki, bəzi hallarda viral pnevmoniyada yalnız subfebril hərərət müşahidə olunur.

Mikoplazma pnevmoniyalarının gedişatı viral və ya bakterial pnevmoniyalara bənzəsə də, bu forma şiddətli nəfəs darlığı və boğulma hissi ilə özünü biruzə verir.

Valideynlərdən özbaşına müalicə etməmələri, pnevmoniya və tənəffüs sisteminin digər patologiyalarının ən kiçik əlamətləri olduqda belə dərhal həkimə müraciət etmələri məsləhət görülür.

Xanım Əhmədova
Pediatri





PILATESLƏ BƏDƏNİNİZ HƏM FIT, HƏM SAĞLAM OLSUN!

Son dövrlərdə daha da məşhurlaşan idman növlərindən biri olan pilates sadə və aydın üslubu, effektiv hərəkətləri ilə məşğul olanların sevimli idman növüdür.

Pilatesin yaradıcısı Joseph Pilates “10 məşqdən sonra insan özünü yaxşı hiss edir, 20 məşqdən sonra gözəl görünməyə başlayır, 30 məşqdən sonra yenilənir” demişdir. Bunu 8 illik təcrübəmə əsaslanaraq hər zaman müşahidə etmişəm.

Pilates nədir? Faydaları nələrdir?

Pilates, Joseph Pilates tərəfindən yaradılıb zamanla inkişaf edən bir idman növüdür. Bədənə elastiklik verir, dözümlülüyü artırır, əzələləri açır, stresi azaldır və ruhu qidalandırır. Pilatesin təməli həyat keyfiyyətimizi və rahatlığımızı artırmasıdır. Pilatesə qısaca hərəkət, nəfəs və tarazlığın birləşməsi deyə bilərik.

Pilates ilə kimlər məşğul ola bilər?

Pilates ilə 5 yaşdan etibarən hər kəs məşğul ola bilər. Hətta burada cinsiyyət fərqi də yoxdur. Baxmayaraq ki, ölkəmizdə pilatesə daha çox qadınlar üstünlük təşkil edir. 1941-1945-ci müharibə illərində əsgərlərin müalicəsində pilatesdən istifadə edilib.

Pilates arıqladırmı?

Pilates bədəni gücləndirmə mövzusunda əsas idman növlərindən biridir. Pilates edərkən kifayət qədər kalori yandırmaq mümkündür. Lakin bu artıq çəkili insanlar üçün kifayət deyil. Prosesi sağlam qidalanma və əlavə kardio məşqləri ilə sürətləndirmək lazımdır. Pilatesin əsas göstəricilərindən biri isə ilk aydan etibarən bədənin

formalaşması, sıxlaşması və ölçülərin kiçilməsidir. Ölçülərin kiçilməsi isə arıq insanları qorxutmasın. Çünki fərdi yanaşma ilə onların bədən qurluşunu dəyişmək mümkündür.

Pilatesin bədənimizi, ruhumuzu qidalandırmaqla, bizi istədiyimiz bədən qurluşuna sahib olmağa kömək etməklə yanaşı müalicəvi təsirləri də mövcuddur. Xüsusən onurğa problemlərini: skolyoz, kifoz, lordoz müalicəsində pilates əsas köməkçidir.

- Bel və kürək ağrılarını aradan qaldırır.
- Oynaq içi mayeləri tarazlayır.
- Bel yırtığında və ayaqda yaranan ağrıları azaldır.
- Xüsusən oturmaq həyat tərzini keçirən insanların duruş pozğunluğunu aradan qaldırır.

Hamilə xanımlar pilates edə bilər?

Bəli, hamilə qadınlar adətən hamiləlik boyu pilates ilə məşğul ola bilərlər. Ancaq hamiləlik dövründə hər qadının vəziyyəti fərqlidir, buna görə də hər hansı bir idman proqramına başlamazdan əvvəl həkimə müraciət etmək vacibdir.

Pilates qarın, arxa və çanaq dibinin əzələlərini gücləndirmək və elastikliyi artırmaq üçün xüsusi rol oynayır. Bu, hamiləlik zamanı bədəndəki dəyişikliklərə qarşı müqaviməti artırır. Hamiləlik zamanı tənəffüsün idarə edilməsi, doğuş zamanı rahat, diqqətli şəkildə nəfəs almağa kömək edə bilər.

Gülzar Quliyeva
Pilates təlimçisi



ULTRALAB
MİKRORAYON
FİLİALIMIZDA DA

RADİOLOGİYA ŞÖBƏSİ İLƏ
XİDMƏTİNİZDƏYİK!

HAMİLƏLİK PLANLAYAN ZAMAN HANSI MÜAYİNƏLƏRDƏN KEÇMƏLİSİNİZ?



Hamiləlik zamanı
gələcək ananın orqanizmində bir
sıra dəyişikliklər baş verir. Beləliklə,
hamiləlik qadın orqanizminə yeni
tələblər qoyur və orqanizmdəki
bütün proseslərə təsir edir.

Məhz ona görə də,
mayalanma vaxtı
orqanizmin maksimal
dərəcədə sağlam
olması vacibdir.

İlk öncə bir neçə vacib məqama toxunaq. Hamiləlikdən öncə heç bir müayinədən keçməmiş belə, bu hamilə qalmağınıza maneə olmayacaq, lakin əksər hallarda hamiləliyin gedişatına təsir edəcək. Statistika əsasən planlanmış hamiləliklər daha uğurlu başa çatır.

Hamiləlik öncəsi hazırlıq ən azı 3 ay öncədən başlamalıdır. Hamiləlik planlayan qadın bu zaman daxilində müəyyən müayinələrdən keçib lazım olan vitamin və minerallar qəbul etməlidir.

Hamiləlikdən öncə nə üçün müayinələrdən keçməlisiniz?

Çünki bəzi xəstəliklər hamiləliyin gedişatını çətinləşdirir, anaya və ya dölə mənfi təsir göstərə bilər. Buna görə də, hamiləliyinizi asanlaşdırmaq və hamiləlik dövründə narahatlıqlar olmaması üçün müəyyən yoxlanışlardan keçməyiniz məsləhətdir.

Ümumilikdə tövsiyə etdiyim müayinə siyahısı;

- ▶ **Mama-ginekoloq müayinəsi**
- ▶ **Kiçik çanaq orqanlarının USM müayinəsi** - bu müayinə uşaqlıq və yumurtalıqlarda patalogiyaları aşkar etmək üçün vacibdir.
- ▶ **Cinsi yolla keçən infeksiyaların yoxlanması**
- ▶ **Qanın və sidinin klinik analizi** - hamiləlik dövründə anemiyalara çox rast gəlinir. Ağır anemiyalar fetusun normal inkişafını ləngidir. Sidik-cinsiyyət sistemi də hamiləlik zamanı artıq yükləndiyindən, infeksiyalaşmağa meyilli olduğu üçün hamiləlik dövründə fəsadlar yarada bilər.
- ▶ **Hamiləlik planlayan qadının çəkisinə də nəzarət olunmalıdır.** Çəki azlığı və çəki artıqlığı doğuş zamanı fəsadlar yarada bilər. Hamiləlikdən öncə çəkini normallaşdırmaq lazımdır.
- ▶ **Hamiləlikdən öncə ən vacib olan vitamin B9 və ya fol turşusunun qəbuludur.** Fol turşusu qəbulu hamiləlikdən 3 ay öncədən başlanmalı hamiləliyin 12-ci həftəsinədək davam etməlidir. Bu hamiləliyin ilk həftələrində embrionun sinir borularının düzgün inkişafı üçün çox önəmlidir.
- ▶ **Pap test + HPV testi** - xərçəngdən əvvəlki xəstəlikləri və uşaqlıq boynu xərçəngini müəyyən etməyə imkan verir.
- ▶ **HİV, Sifilis, Hepatit B və C üçün qan testi**
- ▶ Xroniki xəstəlikləriniz (şəkərli diabet, böyrək xəstəliyi və s.) varsa, mütləq həkiminizin müayinəsindən keçin.
- ▶ **Qızılca və məxmərək üçün IgG anticismləri yoxlayın.** Anticismlər aşkar edilmərsə, peyvənd etmək tövsiyə olunur. Peyvənddən sonra 1 ay hamilə qalmaqdan qorunmalısınız.
- ▶ **TSH qan testi** (Tiroid xəstəliyi üçün skrining)
- ▶ **Stomatoloq müayinəsi**
- ▶ **Şəkərli diabet riski varsa - aclıq qan qlükozası**
- ▶ **Qan təzyiqinin ölçülməsi**

Əziz xanımlar, hamiləlik planlamadan öncə mütləq profilaktik müayinələrdən keçin. Bu sizin və övladınızın sağlamlığı üçün çox önəmlidir.

Sevgin Bayramzadə
Mama-ginekoloq



RAMAZANDA DÜZGÜN VƏ BALANSLI QİDALANMA

Ramazanda balanslı və keyfiyyətli qidalanmaya xüsusilə diqqət etməliyik. Oruc tutarkən aclıq və susuzluğu daha çox hiss etdiyimiz üçün imsak və iftarda tərkibində maye olan, eyni zamanda vitamin və mineral tərkibli qidalar qəbul edilməlidir.

İmmun sisteminin zəifləməməsi üçün imsakda qidalanmaya mütləq diqqət etmək lazımdır. Əgər imsakda düzgün qidalansa, gün ərzində həm su, həm də enerji balansımızı qoruyaraq özümüzü yorğun və halsız hiss etmərik. Həzm problemi yaşamamaq, qanda şəkərin miqdarını normada saxlamaq üçün lifli qidalardan istifadə artırılmalıdır. Tərkibində karbohidrat, zülal, vitamin və minerallar, orqanizm üçün xeyirli

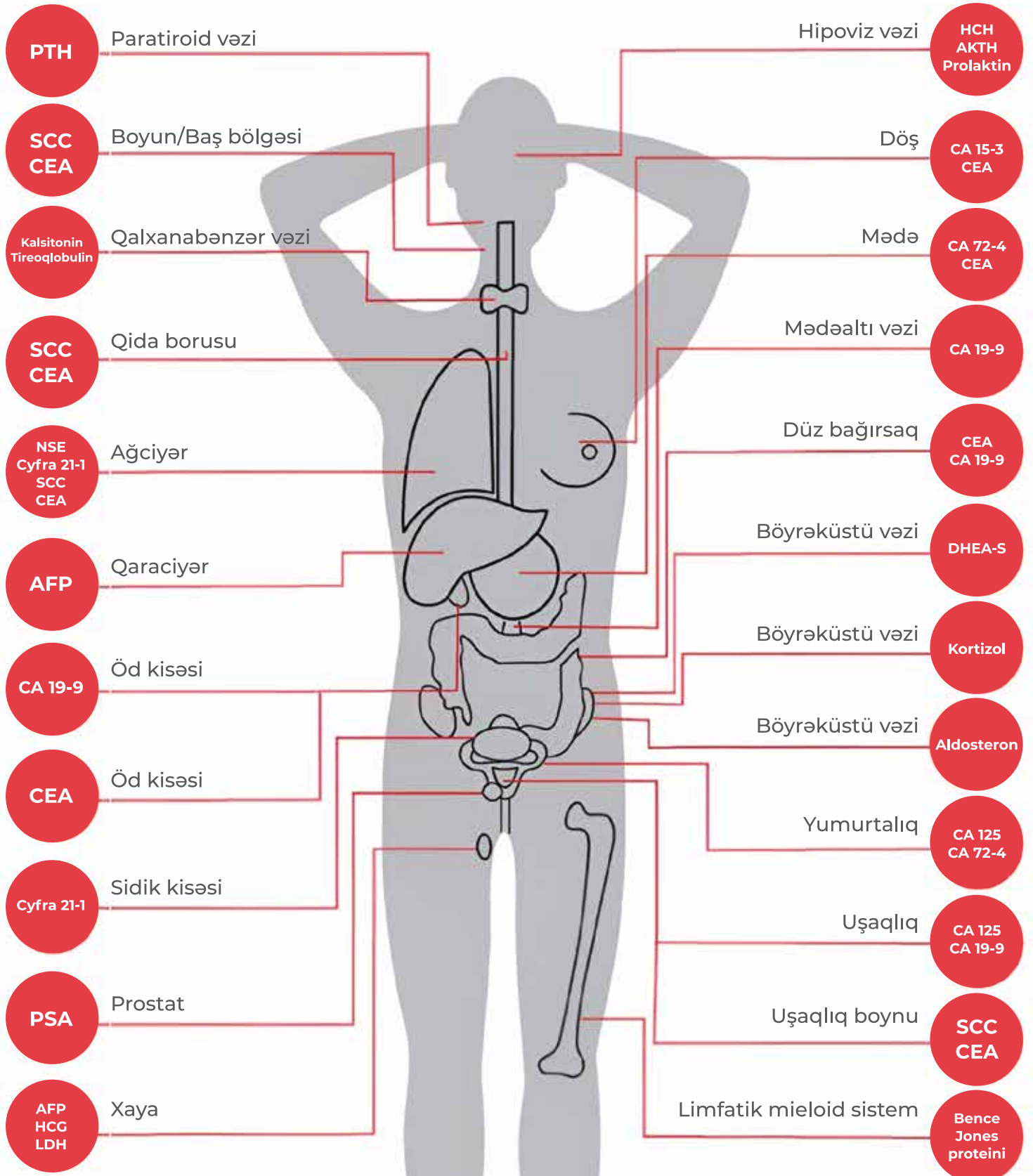
yağlar olan məhsullar orqanizmin dözümlülüyünü və toxluq hissini daha uzunmüddətli edir.

İftar zamanı normadan artıq və fasiləsiz qida qəbul etmək ziyandır. Orucu ilıq su ilə açmaq lazımdır. 1-2 stəkan su içdikdən sonra zeytun, xurma, tərəvəz salata yemək daha uyğundur. 15-20 dəqiqə fasilədən sonra isə əsas yeməyi qəbul edin. İftarda sürətli yemək mədə problemləri başda olmaqla qan şəkəri və

təzyiqin yüksəlməsinə səbəb olur. İftardan 1,5-2 saat sonra piyada gəzməyə çalışın, bu zəifləyən metabolizmanızı sürətləndirəcək və artıq çəki almağınızın qarşısını alacaq. Yatmadan öncə qatıq yemək məsləhətdir. Bu, bədəndə suyun saxlanması tənzimləyir. Oruc tutanlar yuxu rejiminə də düzgün riayət etməlidirlər.



Onkoloji xəstəlikləri orqanlar üzrə təyin edən onkomarkerlər



QR kodu skan edərək analizlər haqqında ətraflı məlumat əldə edə bilərsiniz

E-XİDMƏTLƏRİMİZ

E-QEYDİYYAT

Qeydiyyat mərhələsində növbə gözləmədən müayinələrdən keçmək və zamanınıza qənaət etmək istəyirsinizsə, həm həkim qəbulu, həm də laborator müayinələr üçün aşağıda qeyd olunan nömrələrlə əlaqə saxlayaraq öncədən onlayn qeydiyyatdan keçə bilərsiniz.

Bakı və Sumqayıt filiallarımız üçün

- (012) 910
- (055) 4000 910
- (055) 2200 910

Gəncə filialımız üçün

- (022) 310
- (055) 4500 910

Eyni zamanda, Instagram, Facebook üzərindən rəsmi sosial media hesablarımızın ismarıc bölməsinə və ya **www.saglamaile.az** saytımızın Onlayn Qeydiyyat bölməsinə yazaraq qeydiyyatdan keçmək mümkündür.

E-ÖDƏMƏ

Onlayn qeydiyyatdan keçdikdən sonra **www.saglamaile.az** saytımızın Müayinələr bölməsinə daxil olaraq keçəcəyiniz müayinələrin ödənişini kart vasitəsilə onlayn şəkildə ödəyə bilərsiniz. "Qalıq məbləği ödə" hissəsində sonradan əlavə olunan digər müayinələrin də ödənişini ödəmək mümkündür.

E-NƏTİCƏ

Müayinələrdən keçdikdən sonra nəticələriniz hazır olan zaman yenidən mərkəzimizə yaxınlaşmamaq üçün Qeydiyyatdan keçən zaman e-poçt ünvanınızı qeyd edə bilərsiniz. Beləliklə, nəticələriniz hazır olan zaman avtomatik şəkildə e-poçt ünvanınıza göndəriləcək.

Əgər E-poçt hesabınız yoxdursa və ya qeydiyyatdan keçən zaman qeyd etməmisinizsə, **www.saglamaile.az** saytımızın E-nəticə bölməsinə daxil olaraq nəticələrinizlə tanış ola bilərsiniz.



Digər xidmətlərlə tanış olmaq üçün QR kodu skan edin

Evə çağırış edərək

**Zamanınıza və
büdcənizə
qənaət
edin!**



Evde müayinə zamanı yararlanıla biləcəyiniz xidmətlər:


 **6000+ növdə
analiz götürülməsi**

 **Həkim müayinəsi**

 **Ultrasəs müayinəsi**

 **EKG çəkilməsi**

Evə çağırışın üstünlükləri:

 **07:00–dan 00:00–dək istənilən saatda evə çağırış etmək**

 **Evdən və ya işdən çıxıb zaman itirmədən müayinədən keçmək**

 **Analiz nəticələrini evdən çıxmada onlayn əldə etmək**

 **Kartla və nağd ödəmək imkanı**

910
(012) ÇAĞRI MƏRKƏZİ



Bizə
WhatsAppdan
yazın!
+99455 4000 910

www.saglamaile.az

SAĞLAMLIĞINIZ BİZİM ÜÇÜN DƏYƏRLİDİR!

Azərbaycanda TürkAk
akkreditasiyalı ilk tibbi
laboratoriya

ISO 10002 Keyfiyyətin İdarə olunması
və Müştəri məmnuniyyəti üzrə
sertifikat əldə etmiş ilk tibb mərkəzi

Kişi, Qadın,
Uşaq Check-up
Mərkəzi

Ödənişsiz servis
xidməti

5 FİLİAL
366 GÜN XİDMƏT

Size beynəlxalq
standartlara uyğun xidmət
göstərdiyimiz üçün
qürur duyuruq!

İlin 366 günü
xidmətinizdə olan
Laboratoriya

İlin 366 günü
fasiləsiz çalışan
məlumat mərkəzi

ISO 9001 Keyfiyyətli İdarəetmə Sisteminin
standartını əldə etmiş ilk tibb mərkəzi



DAXİLİ KEYFİYYƏT
NƏZARƏT



MOLEKULAR DİAQNOSTİKADA
XARİCİ KEYFİYYƏT NƏZARƏT



BEYNƏLXALQ LABORATORİYA
AKKREDITASIYA BİRLİYİ



XARİCİ KEYFİYYƏT
NƏZARƏT