Ağciyərlərin xroniki obstruktiv xəstəliyi (AXOX) profilaktikası

İlkin profilaktika (xəstəliyin qarşısını almaq üçün):

- Siqaretdən və digər tütün məhsullarının istifadəsindən tamamilə imtina etmək;
- Tütün çəkilən yerlərdən uzaq durmaq;
- Uşaqlıqda kəskin respirator xəstəliklərin (fəsadlar inkişaf etməmiş) diaqnostikasını, müalicəsini vaxtında və düzgün aparmaq;
- İmmuniteti möhkəmləndirmək;
- Tənəffüs sisteminin fəaliyyətini yaxşılaşdıran fiziki məşqlər etmək;
- Məişətdə və iş yerində təmizliyə riayət etmək.

İkincili profilaktika (diaqnoz qoyulduqdan sonra xəstəliyin kəskinləşməsinin tezliyini azaltmaq üçün):

- İmmuniteti möhkəmləndirmək;
- Hər gün tənəffüs gimnastikasını etmək;
- Qrip və pnevmokoka qarşı vaxtında vaksinasiya etdirmək;
- İnhalyatorlardan düzgün istifadə etmək;
- Həkim tərəfindən təyin olunmuş müalicəyə dəqiq riayət etmək və sanator-kurort müalicəsi almaq;
- Səmərəli qida rejiminə riayət etmək.

İCTİMAİ SƏHİYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ

Buklet "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksion xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiyanın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"nın 9.2.2-ci bəndinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.

Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi

AĞCİYƏRLƏRİN XRONİKİ OBSTRUKTİV XƏSTƏLİYİ (AXOX)

əhali üçün məlumat

Ağciyərlərin xroniki obstruktiv xəstəliyi (AXOX):

- ağciyərlərin qarşısı alına və müalicə oluna bilən xroniki iltihabi xəstəliyidir
- müxtəlif risk faktorlarının, xüsusilə siqaretçəkmənin təsiri nəticəsində əmələ gəlir.

Bu xəstəlik dünyada bütün ölüm hallarının 6%-ni təşkil edir. Yalnız 2015-ci ildə həmin xəstəlikdən 3 milyondan çox insan həyatını itirmişdir.

Ağciyərlərin xroniki obstruktiv xəstəliyinin (AXOX) əlamətləri:

- daimi öskürək
- təngnəfəslik və ya hava çatışmazlığı
- fiziki fəaliyyətin əhəmiyyətli dərəcədə çətinləşməsi

Bu əlamətlərin hər birinin ayrı-ayrılıqda müşahidə olunması AXOX demək deyil. Ona görə son diaqnoz qoymaq üçün həkimə müraciət edib müayinələrdən keçmək lazımdır!

Ağciyərlərin xroniki obstruktiv xəstəliyinin gedişatı 2 cür olur:

Birinci: ağciyərlərdə irinli-iltihablı proseslər inkişaf edir. Xəstədə şiddətli öskürək, çoxlu bəlğəm ifrazı, ödəm və göyərmə müşahidə olunur.

İkinci: təngnəfəslik, hava çatışmazlığı olur və nəfəs vermə çətinləşir. Xəstədə çəhrayı-boz yanaqlar və çəllək formasında döş qəfəsi müşahidə olunur.

Ağciyərlərin xroniki obstruktiv xəstəliyinin risk faktorları:

- Aktiv tütünçəkmə;
- Passiv tütünçəkmə (tütün tüstüsü ilə nəfəs alma);
- Uşaqlıqda aşağı tənəffüs yollarının iltihabı xəstəliyinin tez-tez keçirilməsi və tam müalicə olunmama;
- Qapalı mühitlərdə çirklənmiş hava ilə nəfəs alma;
- Atmosferin çirklənməsi (zəhərli maddələr);
- İş yerlərində kəskin kimyəvi maddələr və ya həddən artıq tozların olması.

Bu xəstəlikdən tamamilə sağalmaq mümkün olmasa da, xəstəliyin vaxtında qarşısını almaq və inkifaşını ləngitmək olar.