Ağ ciyərlərin reabilitasiyası proqramları da həyata keçirilə bilər. **Adətən belə proqramlar aşağıdakı məqsədlərə yönəldilir:**

1. *Ağ ciyərlərin funksiyasının sonrakı ağırlaşmasının qarşısının alınması;*
2. *Əlamətlərin yüngülləşdirilməşi;*
3. *Ümumi sağlamlıq vəziyyətinin və həyat keyfiyyətinin yaxşılaşdırılması.*

Bu proqramlar vasitəsilə tənəffüs çətinləşməsi olan bütün şəxslərin maarifləndirilməsi aparılır və onlar mütəxəssis nəzarəti altında fiziki hərəkətlər yerinə yetirirlər.

ACXOX tam müalicə olunurmuə

“Xroniki” sözünün mənası prosesin ömür boyu davam etməsini göstərir. ə lamətlərin vaxtaşırı yaxşılaşmasına baxmayaraq, ağ ciyərlərdə proses davam edir. Siqaret çəkməyin dayandırılması, dərmanların mütəmadi qəbul olunması və reabilitasiya proqramları simptomların yüngülləşməsinə qulluq edir.

Özümə necə kömək edə bilərəmə

ACXOX nəticəsində yaranan səhhətin xroniki pozğunluğun və erkən ölümün qarşısını almaq mümkündür!

- **Siqaret çəkməyi tərgidin!** Bu zərərli vərdişdən nə qədər erkən əl çəksəniz bir o qədər xeyirdir. Tütündən imtina xəstəliyin ağırlaşmasının qarşısını alacaqdır. Buna görə də tütündən imtina etmək heç vaxt gec deyil!

Siqaretçəkmədən imtina etdikdən sonra bir müddət ərzində oskürək bir qədər güclənə bilər. Bu tez-tez baş verir, çünki ağciyərlər sanki yenidən həyata qayıdır. Bu əlaməti dözümlə qarşılasanız, bir neçə həftəyə keçib gedəcəkdir.

- Tədqiqatlar göstərir ki, ACXOX-lu xəstələr **müntəzəm şəkildə fiziki hərəkətlər** edirlərsə, tənəffüsləri yaxşılaşır, xəstəliyin əlamətləri azalır, həyat keyfiyyəti yüksəlir.

İdealda bu fəaliyyət həftədə 4-5 dəfə olmaqla ən azı 25-30 dəqiqə ərzində həyata keçirilməlidir. Məsələn, hər növ müntəzəm fiziki hərəkətlər və aktivlik faydalıdır. Gündəlik surətli yeris təzə başlayanlar üçün yaxşı olardı. İmkan olduğu qədər fiziki aktivlik tədricən artırılmalıdır.

- **Artıq çəkiniz varsa, çəkini azaltmağa çalışın!** Artıq çəki təngnəfəsliyi daha da gücləndirir.

Buklet Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi kollegiyasının 3 fevral 2009-cu il tarixli 3 saylı qərarı ilə təsdiq edilmiş “Ağ ciyərlərin xronik obstruktiv xəstəliyi üzrə klinik protokol” əsasında Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzində hazırlanmışdır.

İCTİMAİ SƏHİYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ
Bakı, AZ1122, Zərdabi küç., 96
Tel: 431-12-72, Faks: 430-52-85
office@isim.az www.isim.az

AĞ CİYƏRLƏRİN XRONİKİ OBSTRUKTİV XƏSTƏLİYİ:

bunları bilmək vacibdir!

Ağ ciyərlərin xroniki obstruktiv xəstəliyi nədirə

Ağ ciyərlərin xroniki obstruktiv xəstəliyi (ACXOX) – tənəffüsün çətinləşməsi və təngnəfəsliklə müşayiət olunan ağ ciyər xəstəliyidir.

Xəstəlik zamanı ağ ciyərlərdə və bronxlarda hava axınına daimi maneə (obstruksiya) yarandığı üçün tənəffüş getdikcə çətinləşir.

ACXOX-un səbəbləri nədirə

ACXOX bir sıra səbəblər üzündən baş verə bilər. Siqaret çəkmə bu səbəblərin arasında ən tez-tez rast gəlinənidir. **Heç zaman siqaret çəkməyən insanlarda ACXOX nadir hallarda inkişaf edir.**

ACXOX-un yaranmasına, həmçinin ətraf mühit faktorları səbəb ola bilər. Məsələn, iş yerində müəyyən tozların, kimyəvi maddələrin təsirinə məruz qalma, havanın çirklənməsi xəstəliyin yaranmasında rol oynaya bilər.

İrsi faktorun da ACXOX-un yaranmasında müəyyən rolu vardır.

Hansı əlamətlər olduqda ACXOX xəstəliyindən şübhələnmək lazımdırə

Öskürək, bir qayda olaraq, xəstəliyin inkişafında ilk əlamətdir. Öskürək selikli bəlğəmlə müşayiət olunur.

Təngnəfəslik və xəstə ilk vaxtlarda yalnız fiziki gərginlik zamanı (məsələn, pilləkənləri qalxan zaman) üzə çıxır. İllər sonra (xüsusilə tütün çəkənlərdə) təngnəfəslik daimi xarakter almağa başlayır. Bu, artıq xəstəliyin geridönməz, ağır vəziyyəti deməkdir.

Bəlğəm, adi halla müqayisədə, hər gün öskürək zamanı çoxlu miqdarda açıq rəngdə və qatı şəkildə xaric olunur.

Tənəffus orqanlarını infeksiyaları ACXOX olan xəstələrdə daha tez-tez yaranır. Bu infeksiyalar hərarət, xırıltılı öskürək və təngnəfəsliyin artması, sarı və ya yaşıl rəngli bulanıq bəlğəmin ifraz olunması ilə müşayiət oluna bilər.

Bu əlamətlər olduqda mütləq həkimə müraciət etməlisiniz!

ACXOX-un inkişafı zamanı qanda oksigenin çatışmazlığı səbəbindən xəstələrdə dodaq və dırnaqlar göyümtül rəngə boyanır. Belə xəstələrdə səhər baş ağrıları və bədən çəkisinin azalması müşahidə oluna bilər. Ağır hallarda xəstələrdə qanlı öskürək baş verə bilər.

Xəstədə ACXOX-un olub-olmadığı necə təyin edilirə

ACXOX diaqnozü həkim tərəfindən qoyülur. Xəstədə ACXOX diaqnozünü təsdiqləmək üçün **spirometriya** ən vaçib testdir. Bu test spirometr adlanan xüsusi cihaza nə qədər hava üfürə biləcəyinizə əsaslanır. Testin aşağı göstəricisi tənəffüs yollarınızın sıxıldığını göstərir. Belə nəticə ACXOX-un tipik simptomları ilə birlikdə, bir qayda olaraq, diaqnozu təsdiq edir.

ACXOX-un proqnozu necədirə Xəstəlik necə inkişaf edəcəkdirə

ə lamətlər adətən, 40 yaşdan yuxarı və 20 ildən artıq siqaret çəkmiş şəxslərdə başlayır. İlk növbədə siqaret çəkənlərdə öskürək inkişaf etməyə başlayır. Bir neçə il ərzində tədricən təngnəfəslik yaranır və getdikcə güclənir. Tənəffüsün çətinləşməsi əmək qabiliyyətinin və ümumi həyat keyfiyyətinin enməsi ilə nəticələnir.

Vaxt ötdükcə tənəffüs orqanları infeksiyaları tez-tez qoşulmağa başlayır və o zaman ACXOX-un əlamətləri zamanı kəskinləşir. Xəstəlik inkişaf etdikcə daralmış tənəffüs yolları ilə daha az oksigen daxil olması nəticəsində ürək çatışmazlığı da inkişaf edə bilər.

ACXOX necə müalicə olunurə

Dərman vasitələri adətən bronxların genişlənməsi, tənəffüs yollarının şişkinliyinin azaldılması və / və ya infeksiyaların müalicəsi üçün istifadə olunur.

ACXOX zamanı qanda oksigenin səviyyəsi aşağı düşür. Belə olduqda, əlavə olaraq oksigenlə müalicə təyin olunacaqdır. Xəstəliyi nəzarət altında saxlamaq üçün dərmanları mütəmadi olaraq hər gün qəbul etmək lazımdır. Bu, adətən ömür boyu davam edir.

Bəzi hallarda ağ ciyərlər üzərində cərrahi əməliyyat da aparıla bilər.