



İCBARİ
TİBBİ SİĞORTA
SABAH SAĞLAM ADDIMLAYAQ

NEVROLOJİ XƏSTƏLİKLƏRƏ TERAPEVTİK YANAŞMA

Nevroloji xəstəliklər dedikdə sinir sistemində baş verən xəstəliklər nəzərdə tutulur. 600-dən çox nevroloji xəstəlik mövcuddur. Nevroloji xəstəliklər xarici faktorlarla yanaşı, daxili faktorlarla da əlaqədardır. Hətta bir çox hallarda nevroloji xəstəliklərin simptomlarını daşıyan pasiyentlərin dəqiqləşdirilmiş diaqnoz nəticələrində nevroloji xəstəliklər deyil, terapevtik xəstəliklər aşkara çıxır. Bu səbəbdən nevroloji xəstəliklərin simptomlarından əziyyət çəkən şəxslərə həkim-nevroloqla yanaşı, həkim-terapevtə müraciət etmələri də tövsiyə olunur. Qeyd edək ki, icbari tibbi sığortanın Xidmətlər Zərfi ilə sözügedən ixtisaslı həkimlərin müayinəsi qarşılanır. Bunun üçün TƏBİB-in tabeliyindəki dövlət tibb müəssisələrinə və ya Səhiyyə Nazirliyinin tabeliyindəki 9 elmi-tədqiqat institutlarından müvafiq birinə şəxsiyyət vəsiqənizlə müraciət etməyiniz kifayətdir.

Nevroloji xəstəliklər 70% hallarda baş ağrıları ilə müşayiət olunur. Ümumi zəiflik, halsızlıq, yuxusuzluq, depressiv hallar, əl və ayaqlarda uyuşma və keyimə kimi digər geniş yayılmış simptomlar da mövcuddur. İnsan orqanizmində qan azlığı, bəzi vitamin və mineral çatışmazlıqları (maqnezium, dəmir, B12, D vitamini defisiti) də var ki, bu özünü nevroloji əlamətlər kimi büruzə verir.

Qan azlığı

Halsızlıq, baş ağrıları, göz qaralmaları, təngnəfəslik, yüksək nəbz kimi simptomlar qan azlığından yarana bilər. Qan azlığı orqan və toxumalara oksigeni daşımaq üçün kifayət qədər sağlam qırmızı qan hüceyrələrinin və hemoqlabinin olmadığı zaman meydana gələn bir vəziyyətdir. Başqa sözlə desək anemiya qan dövranındakı eritrositlərin (qırmızı qan hüceyrələri) sayı azaldıqda

meydana gəlir. Bu səbəblərdən qanın oksigen daşıma qabiliyyəti aşağı düşür və həmin şəxslərdə nevroloji əlamətlər müşahidə olunur.

Dəmir defisiti

İnsan qanının vacib maddələrindən olan dəmir hemoglobinin yaradılmasında iştirak edir. Hemoglobin qırmızı qan hüceyrələrinin tərkib hissəsi olaraq, oksigeni orqanizmin bütün toxumalarına çatdırır. Belə ki, dəmir çatışmazlığı qırmızı qan hüceyrələrinin azalmasına, hemoglobinin səviyyəsinin düşməsinə, toxumaların lazımi miqdarda oksigen ala bilməməsinə səbəb olur. Bu vəziyyət dəmir defisitli anemiya adlanır. Əsas əlamətləri tez yorulma, yuxululuq, başgicəllənmə, ürək döyünmə hissidir. Dəmir defisiti yaşanan zaman qida rasionuna tərkibi dəmir ilə zəngin olan ərzaq növlərini əlavə etmək tövsiyə olunur. Ət məhsulları, xüsusilə malın qaraciyəri, toyuq əti, yumurta, noxud, lobyə, kişmiş, şokolad, qoz, əncir və nar kimi ərzaqların tərkibində dəmir yüksəkdir. Düzgün qidalanma ilə yanaşı, həkim tərəfindən təyin olunan dərman preparatları da dəmir defisitinə qarşı yardım edir.

D vitamini defisiti

Vitamin D günəş vitamini də adlanır. Bu vitamin qidaların tərkibində çox az miqdardadır. O ən çox dərimizin günəş şüalarının təsirinə maksimal məruz qaldığı zaman ifraz olunur. Gün ərzində saat 11:00-15:00 aralığında 20 dəqiqə günəş vannası qəbul etmək gündəlik D vitamini tələbatımızı ödəyir. Əhval-ruhiyyənin dəyişkən olması, depressiv hallar, yorğunluq, halsızlıq, yuxusuzluq, sümük və əzələ ağrıları, saç tökülməsi və s. əlamətlər D vitamini əskikliyi zamanı müşahidə olunur. Bu vitaminin əskikliyi aradan qaldırmaq üçün adətən həkim tərəfindən pasiyentlərin vitamin dəyərlərinə uyğun olaraq vitamin D preparatı dozaları və müalicə müddəti təyin olunur. Rasional profilaktika üsullarından biri də düzgün qidalanmadır. Payız və qış aylarında balıq, yumurta sarısı, qaraciyər, pendir, süd məhsulları kimi qidaların qəbulunu artırmaq tövsiyə olunur. Qeyd edək ki, D vitamini qəbul etməyin Xərçəng diaqnozu qoyulmuş şəxslərin immun sisteminin yaxşılaşmasında və xərçəng hüceyrələrinin böyüməsinin qarşısının alınmasında mühüm rol oynadığına dair araşdırmalar mövcuddur.

B12 vitamini defisiti

B12 vitamini sinir sistemi və qan hüceyrələrinin sağlamlığını təmin edir. Bu vitamin qırmızı qan hüceyrələrinin yaranmasında böyük rol oynayır. B12 vitamini çatışmazlığı yaşayan şəxslərdə yerləş pozğunluğu, zəiflik, tənəffüs çatışmazlığı, xroniki yorğunluq, depressiya, narahatlıq, baş gicəllənməsi, yuxululuq halı, hallüsinasiya, baş ağrıları, balans problemi, yaddaş itkisi, sinir böhranları, ürək döyüntüsü, anemiya, qulaqlarda cingilti kimi nevroloji əlamətlər müşahidə olunur.

Süd və süd məhsulları B12 vitamini ehtiyacımızı qarşılamağa kömək edir. 240 ml. yağlı süd gündəlik B12 ehtiyacımızın 18%-ni qarşılıyır. Tədqiqatlara görə süd və süd məhsullarındakı B12, bağırsaqlarımız tərəfindən ət, balıq və ya yumurtadakı B12 ilə müqayisədə daha tez sorulur. Tərkibində B12 vitamini olan qidalar arasında skumbriya, qızılbalıq, ton balığı, alabalıq və mavi balıq da mühüm yer tutur. 100 qram təzə ton balığı gündəlik B12 vitamin ehtiyacımızın 160%-ni qarşılıyır. Dana və quzu ətində yüksək miqdarda B12 var. Təxminən 100 qram yağsız ət istehlak edərək gündəlik B12 ehtiyacımızı təmin edə bilərik.

Magneziyum defisiti

Magneziyum sinir sistemi üçün birbaşa antistress dərman hesab edilir. Magneziyum çatışmazlığı zamanı narahatlıq, miqren xarakterli baş ağrıları, ürəkbulanma, yorğunluq, zəiflik, yuxusuzluq, depressiya, bədəndə, xüsusilə ayaqlarda ağrılar kimi əlamətlər müşahidə olunur. Magneziyum defisitini aradan qaldırmaq üçün həyat tərzinizi gözədən keçirməli və magneziyumla zəngin qidaları rasionunuza əlavə etməlisiniz. Yarpaqlı yaşıl tərəvəzlər, məsələn, ispanaq yüksək dərəcədə magneziyum ehtiva edir. Lobyə, qoz və günəbaxan tumları, avakado, soğan, pomidor, kərəviz, yer kökü, xurma, banan kimi qidaların da tərkibində əhəmiyyətli miqdarda magneziyum var.

Həmçinin tez-tez alkoqoldan istifadə, çox miqdarda şirniyyat və qəhvə istehlakı magneziyumun orqanizm tərəfindən mənimsənilməsinin qarşısını alır. Yaşın çox olması və həzm sisteminin normal fəaliyyət göstərməməsi də magneziyumun sorulmasına təsir edən faktorlardır.