



# VƏRƏM

və ondan qorunma yolları  
bunları bilmək vacibdir!

**Vərəm** – vərəm mikobakteriyaları ilə törədilən, vaxtında və düzgün müalicə aparılmadıqda sağlamlığın itirilməsinə gətirib çıxaran infeksiyon xəstəlikdir.

Vərəm insanın müxtəlif orqan və toxumalarını – gözləri, sümükləri, oynaqları, dərini, sidik-cinsiyyət sistemini, limfa düyünlərini, bağırsaqları və s. zədələyə bilər. **Ağciyər vərəminə** isə daha çox rast gəlinir.

## Vərəmlə yoluxma üç halda baş verə bilər:

- öskürdükdə, asqırdıqda və söhbət etdikdə, vərəm mikobakteriyaları ifraz edən xəstə ilə uzun müddət bir yerdə olduqda
- havada mikobakteriyaların yüksək konsentrasiyası olduqda
- immunitet zəiflədikdə

## Yüksək təhlükəyə məruz qalan insanlar (risk qrupları):

- ağciyər vərəminin yoluxdurucu forması olan xəstə ilə daim ünsiyyətdə olanlar
- qeyri-normal qidalanma, pis həyat şəraiti və xronik xəstəliklər nəticəsində immuniteti zəifləmiş insanlar
- insanın immunçatışmazlığı virusu (İİV) infeksiyasına yoluxanlar
- tütünçəkənlər, spirtli içkilərə aludə olanlar, narkotik istifadəçiləri vərəm əleyhinə peyvənd olunmayanlar

## Vərəm özünü necə büruzə verir?

- 3 həftədən artıq davam edən bəlgəmli öskürək
- bədən temperaturunun 1 həftə ərzində səbəbsiz yüksək olması, titrəmə
- döş qəfəsində ağrılar
- qanhayırma (öskürəklə ayrılan bəlgəmdə qan qarışığı)
- çəkinin kəskin azalması
- iştahanın azalması
- zəiflik, tez yorulma
- fiziki gərginlik zamanı təngnəfəslik
- çox tərləmə (xüsusən gecələr)

**Özünüzdə və ya yaxınlarınızda oxşar simptomlar müşahidə olunduqda, mütləq sahə həkiminizə müraciət edin! Lazım gələrsə, o, sizi həkim-ftiziatri'nin konsultasiyasına göndərə bilər.**



## Vərəmdən necə qorunmaq olar?

**Hava-damcı yolu ilə ötürülən infeksiyaya yoluxmaqdan qorunmaq üçün bir neçə qaydaya əməl etmək lazımdır:**

- başqasının üstünüzə öskürməsinə yol verməyin
- öskürən şəxslə uzun müddət bir yerdə qalmayın
- öskürən insan olan yerin havasını imkan daxilində tez-tez dəyişin

**Yadda saxlayın!** Vərəm mikobakteriyaları günəş şüalarının, yüksək temperaturun və xlor tərkibli maddələrin təsirindən tez məhv olur. Buna görə də otaqların havasını mümkün qədər tez-tez dəyişmək və orada gündə 2-3 dəfə nəm təmizləmə işləri aparmaq, ədyalları, yun və pambıq əşyaları günə vermək vacibdir.

Evdə vərəmli xəstə varsa, onun paltarlarını tez-tez günəş şüaları altında sərmək, ütüləmək və evdən kənar yerdə təmizləmək lazımdır.

Vərəmli xəstənin yaxınları və qohumları öz sağlamlıqlarını unutmamalıdırlar. Onlar ildə heç olmasa bir dəfə həkim-ftiziatra baş çəkməli, xəstəliyin simptomları yarandıqda isə həkimə təcili müraciət etməlidirlər.

## Bunları bilmək vacibdir:


- Vərəm xəstədən sağlam insana hava-damcı yolu ilə ötürülür.
- Vərəmi büruzə verən simptomlardan hətta biri olarsa, dərhal həkimə müraciət etmək vacibdir.
- Vərəmdən özünümüalicə yolverilməzdir.
- Vərəmdən sağalmaq mümkündür! Yalnız tibb işçisinin nəzarəti altında, vərəm əleyhinə preparatlarla müalicə aparılmaqla buna nail olmaq olar.

Vərəm – hökm deyil, diaqnozdur!

“Vərəm” diaqnozundan qorxmaq və utanmaq lazım deyil.

Vaxtında tibbi yardıma müraciət və həkimin bütün göstərişlərinə əməl etsəniz, bu xəstəliyə qalib gələ bilərsiniz!





Kitabça Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzində hazırlanmışdır. Kitabçada dərc olunanlar Elmi-Tədqiqat Ağciyər Xəstəlikləri İnstitutu ilə razılaşdırılmışdır.