

HƏZM - ÜZVÜ XƏSTƏLİKLƏRİ

*İbrahimova İlhamə Arif qızı, Hüseynov Fikrət Bəhlul oğlu,
Babayeva Nurlana Bəhlul qızı
Gəncə Dövlət Universiteti*

Xülasə: *Məqalədə orqanizm üçün qida qəbulunun vacibliyindən, az və çox miqdarda qəbul olunmuş qidanın mədəyə mənfi və müsbət təsirindən; qida məhsullarının, meyvə və tərəvəzlərin faydasından, necə qəbul edilməsindən bəhs edilir. Eyni zamanda zərərli adətlərdən imtina edilməsindən, gigiyena qaydalarına əməl olunmasından, nəzarətsiz dərman qəbulundan və onun fəsadlarından; stres vəziyyətlərindən qorunmağın yollarından və infeksiyaların vaxtı-vaxtında müalicəsindən danışılır.*

Açar sözlər: həzm üzvü xəstəlikləri, qida qəbulu, həddindən artıq çox yemək, mədə xəstəlikləri, ağrı, stres, səbəb, xeyirli qidalar

Ключевые слова: заболевания органов пищеварения, прием пищи, переедание, болезни желудка, боль, стресс, причина, здоровая пища

Key words: the diseases of digestion, meat meal, healthy food, diseases of stomach, pain, stress, reason

Orqanizm üçün gündə 3 dəfə, kifayət miqdarda olmaqla (səhər yeməyi, nahar və şam yeməyi) qida qəbul edilməsi vacibdir.

Tam dəyərli səhər yeməyinin qəbul edilməsi insan orqanizmində gedən həzm prosesi üçün çox vacibdir. Ona görə də səhər yeməyindən imtina etmək olmaz. Səhər oyanandan sonra ilk növbədə 1 stəkan təmiz su içmək məsləhət görülür. Bu məqsədlə adi süfrə mineral sularından da (tərkibindəki qazların xaric olması üçün axşamdan stəkana tökərək saxlamaq lazımdır) istifadə etmək olar.

Səhər yeməyini hər zaman eyni vaxtda, sakit şəraitdə və tələsmədən yeməyə çalışmaq lazımdır. Yadda saxlayın ki, səhər yeməyi bağırsağ sistemini “oyadır”. “Tam dəyərli səhər yeməyi” dedikdə həkimlər heç də 1 fincan kofe və buterbrodu deyil, normal qida qəbulunu nəzərdə tuturlar. Mütəxəssislər səhər yeməyi zamanı sıyıqlar (yulaf, qarabaşaq, darı və s.), müsli, yulaf və qarğıdalı lopalarının yoqurtla qarışığı, kefir, təzə meyvələr və s. bu kimi qidalar qəbul etməyi məsləhət görürlər. Kəpəkli çörək, pendir, pomidor, xiyar da bağırsaqların fəaliyyətini stimullaşdırır.

Bir çox mütəxəssislər qeyd edirlər ki, gün ərzində 4-cü qida qəbulu da (2-ci səhər yeməyi və ya ilkin nahar) məsləhət görülür. Bəs onlar bunu nə üçün təklif edirlər? Məsələ ondan ibarətdir ki, mədə üçün daha az miqdarda olan qidaları həzm etmək daha asandır. Ona görə də daha tez-tez, ancaq az miqdarda olmaqla qida qəbul edilməsi, birdən həddindən artıq yeməkdən daha yaxşıdır. Normada yeyilən qidanın həcmi o qədər olmalıdır ki, yemək stolundan qalxdıqdan sonra insanda azca da olsa aclıq hissiyyəti qalsın.

Qida müəyyən təyin olunmuş vaxtda qəbul olunmalıdır. Şam yeməyini yatmamışdan ən azı 2 saat əvvəl qəbul etmək lazımdır. Yatmadan qabaq 1 stəkan yağsız kefir və ya yoqurt, alma, banan, və s. bu kimi yüngül qidalar da qəbul etmək olar. Digər orqanlar kimi, mədəyə də gecə özünü bərpa etmək üçün tam istirahət vermək lazımdır.

Həddindən artıq yemək qəbul edilməsi kimi, qida qəbulları arasında uzun fasilələrin verilməsi də (məsələn, bəzi insanlar ancaq səhər və axşam vaxtı qida qəbul etməyə adət edirlər) zərərli hesab edilir.

Doymaq, ancaq bu zaman həddindən artıq yeməmək üçün qidaları yavaş-yavaş və yaxşı-yaxşı çeynəmək lazımdır. Bu, qidaları daha da xırdalamaq və bunun nəticəsində mədəni əlavə əziyyətdən qorumaq üçün vacib hesab edilir. Yaxşı çeynənmiş iri qida kütlələrini həzm

DOI:10.30546/gdu.2023.339-343

etmək üçün mədə daha çox işləməli olur və artıq yüklənir. Bu isə müəyyən vaxt keçdikdən sonra, mədədə müxtəlif dəyişikliklərin baş verməsi və onun öz funksiyasını normal şəkildə yerinə yetirə bilməməsi ilə nəticələnir. Heç bir yemək vaxtı su, şirələr və s. içkilər içməyin. Bu, qidanın həzm edilməsi prosesində mədənin işini pozur. Yeməkdən bilavasitə sonra da maye içmək məsləhət görülmür. Bunun üçün bir qədər gözləməyiniz daha yaxşıdır. Mədə xəstəliklərinin profilaktikası üçün düzgün və tam dəyərli qidalar qəbul etmək lazımdır. Yəni gündəlik qəbul edilən qidaların tərkibində kifayət qədər zülallar yağlar, karbohidratlar, vitaminlər və mikroelementlər olmalıdır. Ona görə də qida faydalı olmaqla yanaşı, müxtəlif çeşidli olmalı, həmçinin tərkibində kifayət miqdarda meyvə, tərəvəz və giləmeyvələr də yer almalıdır. Məhz onların tərkibində insan orqanizmi üçün çox vacib hesab edilən xeyli miqdarda sellüloz vardır. Sellüloz-orqanizmdə xaricdən daxil olan və ya maddələr mübadiləsi nəticəsində orqanizmdə yaranan zərərli maddələrin xaric edilməsi üçün sanki “süpürgə” rolunu oynayır. Sellüloz normal həzm prosesində və bağırsaqların fəaliyyətinə də kömək edir.

Kobud qidalara nisbətən yumşaq qidalara daha çox üstünlük vermək lazımdır. Qızardılmış, kəskin, duzlu qidaları maksimal şəkildə məhdudlaşdıraraq, suda və buğda bişmiş qidalara üstünlük verməyiniz məsləhət görülür. Ədviyyatlardan da çox az miqdarda istifadə etmək tövsiyə olunur.

Əgər sizdə hər hansı bir mədə xəstəliyi mövcuddursa, siz hər zaman həkim tərəfindən müəyyən edilən pəhrizə əməl etməlisiniz. Çünki pəhriz bu halda təyin olunan müalicənin ayrılmaz tərkib hissəsi hesab olunur.

Qida və içkilər mütləq ilıq şəkildə olmalıdır, onların isti, həmçinin soyuq şəkildə qəbul edilməsi yolverilməzdir. Ona görə də hətta isti yay günlərində də içkiləri otaq temperaturunda olmaqla qəbul etmək lazımdır. Məsələn burasındadır ki, soyuq qidanın təsiri nəticəsində mədənin ifrazedici funksiyası və mədədə olan turşuluq artır. Xeyli isti qidaların qəbul edilməsi nəticəsində isə, adətən, mədənin selikli qişasının atrofiyası (məhv olması) baş verir.

Faydalı olmasından savayı, qidanın təzə olması və steril şəraitdə hazırlanması da çox vacibdir. Keyfiyyətsiz qidaların qəbul edilməsi nəticəsində tez-tez baş verən qida zəhərlənmələri nəinki mədənin, həmçinin bütün mədə-bağırsaq sistemi xəstəliklərinin bilavasitə səbəbi olur. Qidanı bir gün ərzində qəbul edilməsi şərti ilə hazırlamaq lazımdır.

Dünyanın bütün gastroenteroloqları ev şəraitində hazırlanan qidaların qəbul edilməsini tövsiyə edirlər. Kafe və restoranlarda qida qəbul edilməsinə isə yalnız nadir hallarda yol vermək olar. Müasir kafe və restoranların əksəriyyəti qidaların xeyirli olması barədə deyil, ilk növbədə onların dadlı və xarici görüntüsünün daha çox iştahgətirici olması barədə düşünürlər. Bundan əlavə, kafe və restoranların bir çoxlarında sanitar-gigiyenik normalara heçdə dəqiq şəkildə riayət olunmur. “Fast-fud” adlanan qida qəbulu müəssisələri həkimlər tərəfindən xüsusi narazılıqla qəbul edilir. Məhz burada qəbul edilən qamburgerlər, dönerlər, bulkalar, qızardılmış pirojkilər və s. bu kimi qidalar insan orqanizminə (xüsusilə də mədə-bağırsaq sisteminə) daha çox zərər vururlar. Belə qidaları uzun müddət ərzində qəbul edənlər tez bir zamanda qidanın həzm edilməsində problemlərin yaranmasından, qarında ağrıların, qabırğaaltı sahədə ağırlıq hissiyyatının olmasından, gəyirmə, qəbizlik və digər əlamətlərin meydana çıxmasından və çəkinin artmasından əziyyət çəkməyə başlayırlar.

Zərərli adətlərdən imtina edilməsi

Spirtili içkilər (xüsusən də keyfiyyətsiz əldəqayırma içkilər) mədənin selikli qişasına kəskin təsir göstərilir. onların təsiri nəticəsində mədədə kəskin iltihabi proses baş verir.

Siqaret çəkilməsi ilə mübarizə aparmaq da mədə xəstəliklərinin profilaktikasında vacib elementlərdən biri hesab olunur. Siqaret çəkilməsi nəticəsində mədənin selikli qişası əvvəlcə xeyli dərəcədə qalınlaşır, sonra isə atrofiya (məjv olmaq) olur.

Gigiyena qaydalarına əməl edilməsi

Qida qəbulundan bilavasitə əvvəl mütləq əlləri yumaq lazımdır. Əgər bu mümkün olmazsa əlləri gigiyenik nəm salfetlərlə silmək olar. Bu sadə qaydaya əməl etməklə siz orqanizminizə bir çox qorxulu mikrobların (xüsusən Helikobakter pilori mikrobu) daxil olmasının qarşısını alırsınız.

Mənzilin və evdəki məişət əşyalarının müvafiq şəkildə təmiz saxlanması da bir çox xəstəliklər kimi, mədə-bağırsağ xəstəliklərinin profilaktikası üçün çox vacib hesab olunur.

Qida hazırlayarkən istənilən məhsul yaxşı-yaxşı yuyulmalı və emal edilməlidir (təmizlənməlidir). Bu, ilk növbədə, termiki təsirə məruz qalmayan (bişirilməyən, qızardılmayan və s.) meyvə, tərəvəz və göyərtilərə aiddir. Meyvə və tərəvəzləri axar su altında diqqətlə, xüsusi şotka və ya süngərlə (qabları yuduğumuzla yox!) yumaq və axırda qaynanmış su ilə yaxalamaq lazımdır. Bu məqsədlə hal-hazırda satışda olan və məhz meyvə tərəvəzlərin yuyulması üçün nəzərdə tutulan xüsusi yuyucu vasitələrdən istifadə etmək olar.

Göyərtilərin yuyulması xüsusi diqqət tələb edir. Məhz yaxşı yuyulmayan göyərtilərin qəbul edilməsi nəticəsində insan orqanizminə müxtəlif mikroblar, qurdlar, çox təhlükəli parazitlər (it və pişiklərdən) və s. daxil olur. Bunun qarşısını almaq üçün təmizlənmiş göyərtiləri 20-30 dəqiqə ərzində duzlu suda saxlamaq, daha sonra isə suyu boşaldaraq göyərtiləri axar su altında yaxşı-yaxşı yumaq lazımdır. Bəzərkən göyərtilərə kimyəvi dərmanlar vurulduğu halda onların üzərində qara ləkələr görünür. Belə göyərtiləri daha diqqətlə yumaq tələb olunur.

Nəzarətsiz dərman qəbul edilməsindən imtina edilməsi

Müvafiq tələbat olmadan və düzgün şəkildə qəbul edilməyən bir çox dərman preparatları mədənin selikli qişasına zərərli təsir göstərirlər. Antibiotiklər, bir sıra ağrıkəsici dərmanlar, antidepressantlar, yuxugətirici dərmanlar, sulfanilamid preparatlar, işlədici dərmanlar və bəzi digər preparatları da bu qrupa aid etmək olar. Əlbəttə ki, biz həyatı tələbat olduqda dərman qəbul edilməsinin vacib olduğu hallardan danışmırıq. Əfsuslar olsun ki, insanlar bir çox hallarda özləri-özlərinə “diaqnoz qoyaraq” onlarda olmayan xəstəliklər fikirləşir, özləri onun “müalicəsi” ilə məşğul olur, qəbul etdikləri dərmanların dozasını da istədikləri vaxt artırır və ya azaldırlar! Buna heç bir halda yol vermək olmaz!

Antibiotiklərdən başlayaq. Antibiotiklər heç də zərərsiz deyillər və onları yalnız həkim təyinatı ilə qəbul etmək olar! Antibiotiklər qrip və kəskin virus infeksiyalarını (KVI) müalicə etmir! Bu xəstəlikləri viruslar törədir. Antibio-tiklər isə viruslara heç bir təsir etməyərək, yalnız mikrobları məhv edirlər! Antibiotiklər qızdırmanı aşağı salan dərman vasitələrinə aid deyillər, baş ağrısını, ishalı, öskürəyi də müalicə etmirlər. Xüsusən də antibiotikləri “hər bir dərmanın dərmanı” hesab edərək onları tez-tez özlərinə “təyin edən” insanlar bunu nəzərə almalıdırlar.

Antibiotiklərdən istifadə edilməsi yalnız insanın sağlamlığı və həyatı üçün təhlükəli hesab edilən bakterial mənşəli infeksiyaların (angina, pnevmoniya, vərəm, sepsis və s.) müalicəsi zamanı əsaslandırılmış hesab olunur.

Eyni hal ağrıkəsici dərmanlara da aiddir. Onlardan tez-tez istifadə edilməsi də mədənin selikli qişasına mənfi təsir edir.

Ağrı – orqanizmdə hər hansı bir nasazlığın olmasına işarədir. Qarın boşluğunda mənşəyi məlum olmayan ağrıların baş verməsinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Ağrıkəsici dərmanın təsiri ilə ağrı hissiyyatını “susdurmaq”, xəstəliyin gedişinin “üstüörtülü” qalmasına səbəb olaraq, ona düzgün diaqnoz qoyulmasını da çətinləşdirə bilər.

Belə nahiyyəsində, oynaqlarda, əzələlərdə ağrı olduqda, dərman içilməsi heç də vacib deyil. Bu zaman mədə, qarın ciyər və böyrəkləri dərmanların mənfi təsirindən qorumaq və xarici ağrıkəsici vasitələrdən – məlhəm və gellərdən istifadə etmək lazımdır.

DOI:10.30546/gdu.2023.339-343

Bir çoxları, xüsusən də qadınlar, baş ağrısı olan kimi, müxtəlif dərmanlar qəbul edirlər. Ancaq ağrı çox da güclü olmazsa, xüsusən də o, stress, yorğunluq, fiziki və ya sinir gərginliyi nəticəsində yaranmış olarsa, dərman qəbul etmədən də keçinmək olar. Belə hallarda uzanmaq, bədən və üz əzələlərinə tam sakitlik vermək, problemlərdən yayınmaq, boyun nahiyyəsini yüngül masaj etmək, adətən kifayət edir.

Daha bir vacib məsləhət: heç bir halda ağrıkəsici dərmanlar və antibiotiklər və digər dərman preparatlarını acqarına qəbul etməyin (əlbəttə ki, qəbul qaydasında bunun əksi qeyd edilməyibsə)! Ağrı nə qədər güclü olsa da, dərman qəbuluna qədər hər hansı bir qida qəbul etmək lazımdır.

Stress vəziyyətindən qorunmaq

Fizioloqlar təsdiq edirlər ki, stress mədə şirəsi ifrazının artmasına səbəb olur. Beləliklə, əgər stress vəziyyətləri tez- tez təkrarlanırsa, ifraz olunan mədə şirəsi mədənin selikli qişasını da zədələməyə başlayacaq. Bir çox hallarda bu, kəskin qastritlərin, mədədə eroziyanın və xoranın əmələ gəlməsinə səbəb olur. Stress vəziyyətinə düşənlərin bir çoxu gərginliyə düşdüləri zaman özlərində iştahanın artması hissiyyatının olduğunu qeyd edirlər. Bu zaman orqanizm sanki insana “öz mədəni qoru!”, deyə müraciət edir. Beləliklə, gərgin vəziyyətlərə düşdüyünüz halda qida qəbulunu aktivləşdirmək lazımdır. Əks halda bir neçə gün ərzində ciddi mədə xəstəliyinə düşə bilərsiniz. Qısa şəkildə, bunu bir qayda olaraq “ stress keçirdin – yemək ye!” sözləri ilə ifadə etmək olar. Ancaq bu zaman qəbul edilən qidanın həcminə mütləq diqqət yetirmək lazımdır. Həddindən artıq yeməyin! Əks halda tez-tez stress keçirməyiniz sizə çəkinizin artması kimi əlavə bir problem də yarada bilər.

İnfeksiyaların vaxtı-vaxtında müalicəsi

Karies, badamcıqların iltihabı (tonzillit), burunun əlavə boşluqlarında olan xroniki iltihabi proseslər (məsələn, haymorit), mədəaltı vəzin, öd kisəsinin, qara ciyərin, nazik və yoğun bağırsaqların xroniki iltihabları və s. bu kimi hallar da mədənin zədələnməsinə səbəb olur. Bu xəstəliklərin nəticəsində müxtəlif orqan və toxumalarda mikrob (infeksiya) ocaqları yaranır. Bu mikroblar isə bütün orqanizm boyu yayılaraq müxtəlif orqanların, o cümlədən mədənin də iltihabına səbəb olurlar.

Bundan əlavə qurd invaziya da müalicə etmək və hər vasitə ilə onların profilaktikasını aparmaq lazımdır. Çünki qurdlar da mədə xəstəliklərinin yaranmasına səbəb ola bilər.

Ədəbiyyat

- 1.B.t.Balakişiyev “Ümumi cərrahlıq” Bakı, 1998
2. Tibb bacısının məlumat kitabı, “Çıraq”, 2008
3. Tibbi biliklərin əsasları fənnindən təcrübi məşğələlər, Bak-Qismət, 2004
4. Внутренние болезни, Москва «Медицина»,1990

О ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Ибрагимова Ильхама Ариф кызы, Гусейнов Фикрет Бахлул оглы,

Бабаева Нурлана Бахлул кызы

Резюме

В статье говорится о важности приема пищи для организма; об отрицательного и положительного воздействия малых и больших объемов для желудка; при этом упоминается о пользе пищевых продуктов, фруктов и овощей. В то же время отказ от вредных привычек, соблюдение правил гигиены, бесконтрольный прием лекарств и его последствия; обсуждаются способы избежания стресса и своевременного лечения инфекций.

THE DISEASES OF DIGESTION

Ibragimova Ilhama Arif, Huseynov Fikrat Baxlul

Babayeva Nurlana Baxlul

Summary

In article speak about the importance right meat meal for organism, negative and positive influence big and small volumes of meal on stomach and mention about usefulness of fruits and vegetables.

Rəyçi: Dos Hüseynzadə Zaur

Fiziki tərbiyə, çağırışa qədərki hazırlıq və mülki müdafiə kafedrasının 11 aprel 2023-cü il tarixli iclasın 10 sayılı protokolu

Daxil olma tarixi 14 aprel 2023-cü il