Ambulator-poliklinika müəssisələrində, tibbi sanitariya hissələrində sağlam həyat tərzinin təbliği

(əvvəli 9 yanvar tarixli sayımızda)

Əlbəttə, qida rejimini gözləyəndə iş, ictimai iş və s. əlaqədar çətinliklər meydana gəlir. Amma həmişə özünlə "Qida ehtiyatı" götürmək olar, buterbrod və ya buna bənzər qida bağlaması. Harada olursan-ol, yemeyin vaxtı gəlibsə, utanmadan yemək olar. Ətrafda olan ağıllı insan bunu başa düşər və heç bir irad tutmaz, səfeh, axmaq, gic, sarsaq adamlarla isə hesablaşmaq lazım deyil.

Qidalanmada müntəzəmliyə uşaqları da öyrətmək lazımdır. Bu üsul çox sadədir: qida qəbulu qaydalarını, onun vaxtını gözləmədən onlara heç nə vermək məsləhət deyil. Ola bilər ki, bir az ağlayacaq, amma sonra bundan sonrakı bütün həyatı boyu müntəzəm qidalanmağa vərdiş edəcəkdir.

Sağlam həyat tərzinin dördüncü əsası – günün rejiminin daha ciddi şəkildə gözlənilməsidir. Günün düzgün başlanması ən mühüm məsələdir: səhər gimnastikası, su ilə orqanizmin möhkəmləndirici proseduru, səhər yeməyi, doyunca yemək, amma həcmi çox olmamaq şərti ilə. İşə gedərkən, heç olmasa yolun bir hissəsini piyada getmək məsləhətdir.

Günün rejiminin gözlənilməsində əhəmiyyətli yer qidalanmanın müntəzəmliyidir, bu barədə yuxarıda ətraflı danışılmışdır, nəhayət yaşayış rejimi (və ya rejimlə yaşamaq) yuxunun qaydaya salınmasıdır: müəyyən olunmuş vaxtda yuxuya hazırlaşmaq və yatmaq, müəyyən olunmuş vaxtda durmaq.

Amma yuxu rejimini gözləmək üçün lazımdır ki, yuxu tam dəyərli, mükəmməl olsun, orqanizmin istirahətini tamlığı ilə təmin etsin. Bundan ötrü yaxşı havası dəyişilmiş, açıq pəncərəli otaqlarda və ya heç olmasa nəfəslikdə yuxunu təşkil etmək lazımdır. Yuxuya getmək üçün yatdıqda ən yüngül geyimlərdən, alt paltarından istifadə etmək məsləhətdir. Otaq tam sakitlik və qaranlıq tələb edir. Bəziləri onunla fəxr edirlər ki, işıqda da səsli-küylü otaqda da yata bilirlər, buna müsbət yanaşmaq heç də düzgün deyil. Yuxuya getmək və yatmaq-işıqda və səs qıcıqlandırıcıları olan otaqda yatdıqda orqanizm, xüsusən baş beyni oyanıq vəziyyətdə olur, yuxu tam dəyərli olmur.

Yuxunun dərin olması üçün lazımdır ki, bir sıra qaydalar da gözlənilsin. Gün ərzində axırıncı qida qəbulu (şam) gərək ən azı yuxuya getməzdən 2-3 saat qabaq olsun, bununla belə şam yeməyi gərək həddindən artıq ağır olmasın (qovurulmuş, qızardılmış ətdən və ya balıqdan uzaq olunmalıdır, yaxşısı budur süd məhsullarından, tərəvəzlərdən istifadə olunsun) və həcm də çox olmamalıdır.

Şam üçün qıcıqlandırıcı, oyadıcı içkilər - qəhvə və ya həddindən artıq tünd çay yaramır. Şam yeməyindən sonra, yuxuya getməzdən qabaq həddindən artıq gərgin işdən, yəni həm fiziki, eləcə də əqli işdən uzaq olmaq, yuxudan qabaq bir az da olsa tələsmədən gəzmək və ya sadəcə olaraq təmiz havada olmaq yaxşı olardı.

Yuxuya getmə vaxtı və səhər durmaq, ola bilər ki, müxtəlif olsun. Bəziləri adət ediblər ki, tez yatsınlar və tez də dursunlar, buna üstünlük verilir. Ancaq bəziləri adət ediblər gecə yarısına kimi (gec vaxta qədər) işləsinlər, onlar tez yuxuya gedə bilmirlər. Səhər çox gec durur, gecə yuxusunu gündüz yuxusu ilə əvəz edirlər. Nahardan sonra yuxuya yol verilir. Yalnız müəyyən olunmuş rejim daima, günbəgün gözlənilməlidir. Bu rejim orqanizmin bütün sisteminin fəaliyyətini yüngülləşdirəcək, sağlamlığın saxlanmasını və möhkəmlənməsini təmin edəcək və bununla ömrü uzadacaqdır.

Sağlam həyat tərzinin beşinci əsası – sinir sisteminin mühafizəsini gözləməkdir. Müasir şəraitdə insanın əsəb sisteminə yük kəskin şəkilidə artmışdır. Bu isə əsəb sisteminin gərginliyinin yüksəlməsi ilə bağlıdır. Burada söhbət həm əmək gərginliyindən və əməyə məsuliyyətin həddindən artıq olmasından gedir. İstehsalatda, eləcə də məişətdə cürbəcür, hər növ, müxtəlif texnikanın tətbiqi, çox vaxt, çox mürəkkəblik və onunla rəftar etmədə böyük ehtiyat tələb edir. Ən ağır yük əsəb sisteminə mənfi emosiyalardır - haqsızlıq, incimə, paxıllıq, ruh düşgünlüyü. Bəzən də insan özündən narazı olduqda belə hal qeyd olunur. Əlbəttə insanın əsəb sistemi belə gərginliyə, yüksək yükə kifayət qədər uyğunlaşmayıb. Bununla bağlı elə vəziyyət yaranır ki, insan bunlara dözmür və bu nevroz xəstəliyinin inkişafı, meydana gəlməsi ilə nəticələnir. Bəzən bu xəstəliklər baş ağrıları, zəiflik, iş qabiliyyətinin azalması, əsəbilik, yuxunun pozulması, tez-tez hirslənmək formasında baş verir. Bəzən isə belə əsəbi gərginliklər və sinir sistemində yükün artması, hipertoniya, mədə yarası, şəkərli diabetin inkişafına səbəb olur.

Əsəb sistemini necə qorumaq olar?

Hər şeydən əvvəl, öz həyatını necə təşkil etmək lazımdır ki, işə getməyə tələsmək ya olmasın, ya da tək-tək hallarda olsun.

Məhz tələsmə vəziyyətində iş lazımi səviyyədə alınmır, xidməti və ailəvi vəzifələr pis həll olunur. Daimi tələsmələrdən uzaq olmaq üçün öyrənmək lazımdır ki, öz vaxtını necə planlaşdırasan. Nəinki bu günə, eləcə də bütün həftəyə, bəzən bir-iki ay qabağa. Orta məktəbliyə oxşamaq lazım deyil, deyək ki, beşinci günə çox çətin tapşırıq aldıqdan sonra, onu dördüncü günə kimi yerinə yetirmir. Burada tələsmə başlayır, evdə nevroz vəziyyət yaranır, doyunca yatmamaq, yarımçıq yatma, az yatma baş verir. Nəticədə də məktəbdə pis qiymət. Bütün bunlar elə həmin əsəb sisteminə öz təsirini göstərir.

Bütün rəhbərlərə, işdə tabeçiliyində olanlara, yoldaşlarına, əzizlərinə və yaxınlarına, bütün hamıya qısa müddətli təmasda olsan da, özünü xeyirxahlıqla aparmalısan. Eləcə də satıcılarla, nəqliyyat işçiləri ilə hər hansı bir dərzixana işçiləri ilə və s. təmasda olduqda da xeyirxahlıq münasibət yaddan çıxmamalıdır. Məlumdur ki, gülərüzlü, mehriban müraciətə və yaxşı haləhvala insanların əksəriyyəti elə bununla gülərüzlədə cavab verirlər. Bəzən olur ki, əksinə, kobudluğa, qabalığa bir qayda olaraq, kobudcasına, kəskinliklə cavab verilir.

Əqidəli insanlar belə bir-birlərindən xarakterinə, dad xüsusiyyətlərinə, adətlərinə, müxtəlif məsələlərdə mühafizələrinə, fikrinə görə fərqlənirlər. Biri əti sevir, o biri balığı. Biri adət edib ki, nahardan sonra bir saat uzansın, yatsın, digəri piyada gəzməyə üstünlük verir. Birinə balet xoş gəlir, o birinə detektiv janrda kinofilm. Bununla belə, az istəyənlər yoxdur ki, öz adətlərini, həyat tərzini dəyişə bilsinlər. Çox hallarda məcburi görülən işlər ən ağır mübahisələrə gətirib çıxarır, həm ailədə, həm də istehsalatda. Bunu etmək olmaz. Əlbəttə, digərinin xarakterinə, adətinə, fikrinə hörmət lazımdır.

Biz xoşa gəlməz hadisələrdən, uğursuzluqlardan əsəb sistemimizi nə qədər qorusaq da, bizdən asılı olmayan vəziyyətlərin baş verməsinə heş kəs zəmin dura bilməz.

Mənfi emosiyalardan heç yerə qaçmaq olmaz, ona görə də özünü buna öyrətmək, buna hazır olmaz lazımdır, buna düzgün reaksiya verilməlidir.

Elmə sübut olunub ki, mənfi emosiyalar çox güclü şəkildə insanın qanına təsir edir, qan təzyiqinin yüksəlməsinə şərait yaradır. Sadə üsul var ki, orqanizm məcbur edir tezliklə bu maddələri sərf etsinlər — bu, əzələ işidir. Ona görə də əgər xoşagəlməz hadisə baş verərsə - o barədə oturub və ya uzanıb uzun-uzun fikirləşmək, hamısını özündə saxlamaq lazım deyil. Xoşa gəlməyən hissiyyat, həyəcan keçirmək istəmirsinizsə, onda həmin vaxt yaxşı piyada gəzməyi tez templə təşkil etmək, evdə mebelin yerini dəyişmək, döşəməni yumaq, qaçış təşkil etmək, üzməyə getmək – bütün bunlar faydalı ola bilər.

Sağlam həyat tərzinin altıncı əsası – bu, ağılla, düşünərəkdən istirahətin təşkili deməkdir. Elm sübut edib ki, işləmək qabiliyyətinin bərpa olunması insanların tam sakit fəaliyyətinin dayandığı vaxtı baş vermir, əksinə, bir fəaliyyətin digər fəaliyyətlə əvəz olunması vaxt baş verir. Sağ əlinlə iş gör, ona imkan ver istirahət etsin, amma tam istirahət əvəzinə sol əllə işi davam et. Fiziki işlə məşğul oldun – indi kitab oxu, gündəlik korrospondensiyalarla tanış ol və ya musiqi dinlə. Əlbəttə, bu məşqlərin hamısının dəyişməsi ilə baş beyin işini davam edəcəkdir, ona isə yuxu vaxtı hər gün istirahət lazımdır. Amma yuxuda istirahətə fəallıq, üstünlük verilməlidir. Yəni fikirləşmədən qayğısız yataqda və ya divanda uzanmaqla yox, hansısa, fiziki və ya əqli fəaliyyətlə məşğul olmaq məsləhətdir.

Bunu bilmək lazımdır ki, əzələ işində ağ ciyərlərin ventilyasiyası bir neçə dəfə artır, yəni vahid bir vaxtda ağ ciyərlərdən keçən havanın miqdarı da artır. Bu o deməkdir ki, əzələ işində orqanizmə tənəffüs vasitəsi ilə havanın tərkibində yüksək qatılıqda olan qarışıqlar, zərərli maddələr daxil olacaqdır. Ona görə də şəhərlilərin fəal, hərəkətli istirahətləri şəhərdən kənarda dəniz ətrafında, yaşıllıqlar arasında (haradakı hava təmizdir) təşkil edilməlidir. Çünki yuxarıda deyildiyi kimi, şəhərlərin havasında zərərli maddələr həddindən artıq olur.

Əhalinin əksəriyyəti iş günləri olmayan günlərdə fəsildən asılı olaraq çimərliklərə və ya meşələrə və ya öz bağ sahələrinə, balıq tutmağa, bir sözlə, şəhər ətrafına gedirlər. Amma təəssüflər olsun ki, şəhər ətrafında gedişlər əsas etibarı ilə isti aylara təsadüf edir, o vaxt ki, şəhərdə həm istidir, həm də boğucu hava vardır. Kölgəlik olan meşədə olmaq, dənizdə çimmək, çalxalanmaq - xoşa gələn bir haldır. Digər sözlərlə deyilsə, insanlar şəhər ətrafı istirahətdən sağlamlaşdırıcı vasitə kimi yox, xoşa gələn vaxt keçirmək, özünün əyləncəli tədbiri kimi istifadə edirlər. Bununla belə, şəhər havası havanın soyuq və ya keçid vaxtında heç də təmiz olmur, əksinə, daha da çox çirkliənir, nəinki havanın isti vaxtında. Ona görə də bu aylarda da şəhər ətrafına gediş mütləq lazımdır. Sağlamlığı saxlamaq, qorumaq, möhkəmləndirmək kimi ilin bütün aylarında istifadə etmək məsləhətdir.

Əlbəttə, indi şəhər ətrafında ilin soyuq və keçid vaxtında istirahət üçün hələ lazımi şərait yaranmamışdır. Şəhər ətrafı zonalarda qısamüddətli istirahət üçün ilboyu fəaliyyət göstərən müəssisələrin sayı hələ azdır. Eləcə də istirahətə gedənlər üçün qidalanma məntəqələri, kirayə vermə məntəqələri (palatkalar, idman inventarları və s.) də azlıq edir. Bütün bunlara baxmayaraq, müasir şəraitdə hər kəsin imkanı var, özü ilə termosda isti çay, azda olsa yemək, döşənəcək, alta salmaq üçün döşək götürsün. Soyuq yerdə və nəmlikdə oturmasın deyə, torpağın üstünə qoymaq üçün də müəyyən inventardan istifadə etsin, bütün bunları dəniz kənarına, meşə və ya dağətəyinə getmək üçün etmək olar. Burada həm təmiz hava var, həm də dəyişilməyən (toxunulmaz) yerləri seyr etmək üçün imkanlardan da istifadə etmək mümkündür.

Əlbəttə, belə istirahət müqayisə edilməz dərəcədə effektli olacaqdır, nəinki boğucu havada bir neçə partiya şahmat və ya kart, nərd, domino oynayasınız.

Nəhayət, **sağlam həyat tərzinin yeddinci, sonuncu əsası** (bu, öz mahiyyətinə görə bəlkə də birincidir) – zərərli vərdişlərdən, şərab içməkdən və papiros çəkməkdən nəfsini saxlamaqdır. Bu pis vərdişlər bizim məişətdə tədricən kök salıb. Şərab içməyən və papiros çəkməyən kişilər az qala istisnadır. Belə kişilərə bəzən əcaib, qəribə adam kimi baxırlar. Bununla bərabər, kişilər arasında papiros çəkmək elə vəziyyətə gətirib çıxarır ki, onların orta ömür yaşayışı qadınlara nisbətən 8-10 aşağıdır. Təsəvvür edin, əgər ölçü götürülməsə, yaxın vaxtlarda bu fərq nə qədər çox olacaqdır.

Belə fikirlər də var ki, guya şərab içməyə yol verilə bilər, əgər içmək "mədəni" şəkildə olsa, ictimai qaydaları pozmamaq, insan ləyaqətini gözləmək, nizam-intizamın pozulmasına yol verməmək şərtilə. Bütün bunlar yanlış fikirlərdir. Heç bir "mədəni" şərab içmə ola bilməz, çünki alkoqolun və nikotinin zərərsiz dozası yoxdur. Alkoqol, eləcə də nikotin, orqanizm üçün yad maddələrdir. Onlar yüksək kimyəvi fəallığa malikdir, orqanizmin üzvlərinə, fəaliyyətinə kobud şəkildə mənfi, orqanizmin toxumalarına, hüceyrələrə isə dağıdıcı təsir edir.

Elm sübut etmişidir ki, güclü sərxoşluq vəziyyəti 25 milyon sinir hüceyrəsinin məhvinə gətirib çıxarır. Əlbəttə demək çətindir ki, az dozada spirtli içki qəbul edilirsə, onların təsirindən nə qədər hüceyrələr məhv olur. Qoy 5 milyon hüceyrə məhv olsun, hətta 1 milyon olsun. Əgər bu az dozalar tez-tez qəbul edilirsə, il ərzində o insanda milyardlarla sinir toxumaları yenidən bərpa olunmayacaqdır.

Əlbəttə aydındır ki, bu dəyişikliklər dərhal meydana gəlmir. 10, hətta yüz milyonlarla sinir toxumalarının dəyişikliyi, ola bilər ki, görünməsin. Amma geci-tezi miqdarca dəyişiklik, az dozalarda spirtli içkilərin qəbulu, tədricən cəmləşir, elə dərəcəyə gəlib çıxır ki, insanın hal-əhvalı dəyişir, xəstəlik inkişaf edir.

Məhz bunlara görə şərab içməyin və papiros çəkmənin məhdudlaşması ilə bir fayda əldə edilmir, zərərli vərdişlərdən tamlığı ilə imtina edilməlidir.

Hər şərab içən və papiros çəkən şəxs bilməlidir ki, o, uzun müddət, ola bilər, illər boyu özünü sağlam hiss edə bilsin. Amma sağlamlığa zəhərlərin dağıdıcı təsiri gedir, geci-tezi bunun cavabı meydana gələcəkdir.

Alkoqol və nikotin təkcə əsəb sistemini zədələmir. Orqanizmdə elə bir sistem yoxdur ki, bu zəhərlərin təsirinə məruz qalmasın. Şərab içənlər və papiros çəkənlər arasında ən ağır ürək qan-damar xəstəlikləri, həzm, tənəffüs üzvlərinin xəstəliyi meydana gəlir (papiros çəkənlər xərçəng, ağ ciyər xəstəliyinə 40 dəfə çox məruz qalırlar, nəinki papiros çəkməyənlər). Cinsi funksiya zəifləyir, qadınlarda sonsuzluq və ya dünyaya gələn uşaqlar arasında müxtəlif anomaliyalar inkişaf edir.

Spirtli içkilərdən, papiros çəkməkdən əl çəkmək hər bir qadın üçün gərək qanun olsun. Hansı ki, ana olmaq arzusundadır və ya artıq anadır. İçki içməyən qadının əri içirsə, papiros çəkirsə, xüsusən əgər bu pis vərdişlər mayalanma, döllənmədən qabaq olarsa, bu da fəlakətə gətirib çıxaracaqdır. Məhv olmuş əsəb toxumaları, eləcə də digərləri orqanizmdə dəyişikliklərə məruz qalıblarsa, geri dönməzlik baş vermir. Qəbul olunmuş qərar asanlıqla həyata keçirilə bilər, əgər bu qərarın yerinə yetirilməsi, eyni zamanda adət edilmiş həyat tərzinin dəyişilməsi ilə bir vaxtda olsun: məzuniyyətə gediş, məzuniyyətdən qayıdış, ezamiyyətə gediş, işin xüsusiyyətinin və ya yaşayış yerinin dəyişilməsi, uşağın doğuşu – ümumiyyətlə, nə olursa, olsun bunlar yeni təəssüratların meydana gəlməsi ilə, zərərli adətlərdən əl çəkməklə yəqin ki, müsbət nəticələnəcəkdir.

Ìàãñóä ÃÀÑÛÌÎÂ,
Àçÿðáàéúàí Òèááí Óíèâåðñèòåòèíèí ãèäàëàíìà âÿ êîìóíàë-ýíýðæèòèêà êàôåäðàñûíû ðèñåðñðó, òèáá äëìëÿðè äîêòîðó.