



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi

Leykemiya və onun profilaktikası

Leykemiyanın simptomları:

- Solğun sıfət rəngi
- İştahsızlıq
- Böyük dalaq, qaraciyər və ya limfa düyünləri
- Uzun müddət davam edən hərarət (qızdırma)
- Burun, diş əti və damaqlarda qanaxmalar
- Sümük və əzələ ağrıları
- Uzunmüddətli yorğunluq hissi və zəiflik
- Tez-tez kiçik infeksiyalar
- Dərialtı qansızmalar
- Təngnəfəslilik
- Səbəbsiz çeki itkisi.

Bu simptomlar sizdə müşayiət
olunursa, mütləq həkimə
müraciət edin!

Qanın bədxassəli xəstəliklərinə
aid olan leykemiyalar sümük iliyində
yetişməmiş qan hüceyrələrinin
idarəsiz çoxalması nəticəsində
əmələ gələn xəstəliklər qrupudur.

bunları bilmək vacibdir!



► Bakı, AZ1122, H.Zərdobı küç., 96
431 12 72 430 52 85 office@isim.az
www.isim.az

Buklet "2017-2021-ci illər üçün qanın bədxassəli xəstəlikləri ilə
mübarizə üzrə Tədbirlər Programı"nın icrası ilə bağlı Azərbaycan
Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin Fealiyyət Planı"nın 4.1-ci
bəndine uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və
İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.



Risk faktorları:

Tütündən istifadə, qeyri-sağlam qidalanma, bədən çəkisinin normadan artıq olması və fiziki passivlik kimi həyat tərzi ilə bağlı olan risk faktorları xərçəngin yaranmasında əhəmiyyətli rol oynayır. Leykemiya üçün müəyyən edilmiş risk faktorları aşağıdakılardır:

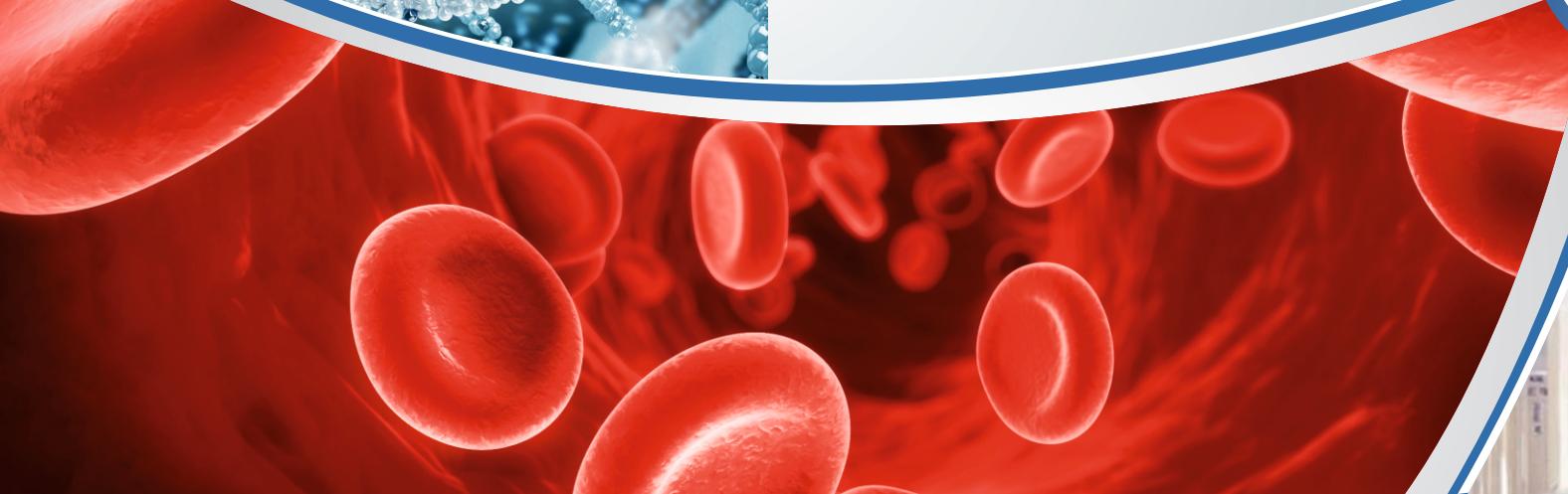
- Ailədə leykemianın olması (bacı və ya qardaşda)
- Genetik xəstəliklər (məs., Daun sindromu)
- İrsi immun sistemi problemləri
- Digər qan xəstəliklərinin mövcudluğu
- Şüalanmaya məruz qalma
- Benzol kimi kimyəvi maddələrin təsirinə məruz qalma (avtomobilərin işlənmiş qazı, tütün tüstüsü və s.)



Qanın bədxassəli xəstəliklərinin profilaktikası

Leykemianın profilaktikası digər xərçəng növlərində olduğu kimiidir. Yeni sağlam həyat tərzi sürmək, düzgün qidalanmaq bu xəstəliyə yoluxma riskini azaldır. Həmçinin:

- tütün məmulatlarından uzaq olmaq,
- spirtli içkilərin qəbulunu məhdudlaşdırmaq,
- günəş şüasından qorunmaq,
- qaralmaq üçün cihazlardan istifadə etməmək,
- qidalarda meyvə və tərəvəzə üstünlük vermək,
- bədən çəkisini sağlam hüdündlərdə saxlamaq
(bədən çəkisi indeksi $18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$
hüdündlərində olmalıdır; indeks bədənin
kiloqramla çəkisinin boyun metrlə uzunluğunun
kvadratına bölünməsi ilə hesablanır)
- fiziki aktiv həyat keçirməklə bir sıra ağır
xəstəliklərdən, o cümlədən leykemiyadan
qorunmaq mümkündür.



Erkən diaqnozun əhəmiyyəti

Erkən diaqnoz qoyulduğu halda xəstəliyin müalicəsinin effektiv olması ehtimalı böyükdür. Erkən müəyyən edilən xəstəlikdən qısa bir zamanda müalicə olunmaq mümkündür.

Qanın bədxassəli xəstəliklərinin yaranması ehtimalını azaltmaq üçün:

- körpəni döslə əmizdirmək
- uşaqlıq dövründə fiziki aktiv olmaq
- uşaqları sağlam, sabit mühitdə böyümək
- hamiləlik dövründə fol turşusunu qəbul etmək

BÖYÜKLƏRDƏ
BƏDƏN KÜTLƏSİ
İNDEKSI = $\frac{\text{çəki}}{\text{boy}^2} (\text{kg/m}^2)$

