Xora xəstəliyinə tutulmamaq, kəskinləşməsi və ağırlaşmasının qarşısını almaq üçün aşağıdakıları etmək lazımdır:

- xorası olan xəstələr mütəmadi (yazda və payızda) həkim müayinəsindən keçməlidirlər;
- dərmanla müalicədən əlavə, pəhrizə riayət etmək tövsiyə olunur;
- qida qəbulu miqdarca az, gündə 4-5 dəfə olmalı, gecələr qidalanmadan qaçılmalıdır;
- suda bişirilmiş qida məhsullarına, xüsusən ət və balıq məmulatlarına, sıyıqlara, meyvə-tərəvəzlə qidalanmaya üstünlük verilməlidir;
- acı, turşuya qoyulmuş, hisə verilmiş, qızardılmış, çox isti və soyuq qida məhsullarından imtina edilməlidir;
- tünd çay və qəhvə qəbulu azaldılmalıdır;
- siqaret və alkoqoldan tamamilə imtina edilməlidir;
- gündəlik yuxu ən azı 8-9 saat olmalıdır;
- dişlərin sağlamlığına diqqət yetirilməlidir;
- yanaşı xəstəliklər müalicə olunmalıdır;
- streslərdən uzaq olmaq lazımdır;
- gün ərzində heç olmasa 1 saat təmiz havada olmaq lazımdır.

Müalicədən sonra

Xoranın sağalmasına və xəstəliyin ağırlaşmamasına əmin olmaq üçün müalicədən bir neçə həftə sonra təkrar endoskopiya müayinəsi aparılmalıdır!

Buklet Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi kollegiyasının 28 noyabr 2008-ci il tarixli 28 saylı qərarı ilə təsdiq edilmiş “Mədə və onikibarmaq bağırsağın xora xəstəliyi üzrə klinik protokol” əsasında Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzində hazırlanmışdır.

Bukletdə dərc olunanlar Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin baş qastroenteroloqu ilə razılaşdırılmışdır.

Buklet Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin səhiyyə islahatları çərçivəsində ictimai səhiyyə kadrlarının hazırlanması üzrə Tədbirlər proqramı əsasında çap edilmişdir.

İCTİMAİ SƏHİYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ

Bakı, AZ1122, H. Zərdabi küç., 96
Tel: 431-60-88, Faks: 430-52-85
office@isim.az www.isim.az

MƏDƏ VƏ ONİKİBARMAQ BAĞIRSAĞIN XORA XƏSTƏLİYİ

bunları bilmək vacibdir!

Xora xəstəliyi nə deməkdir?

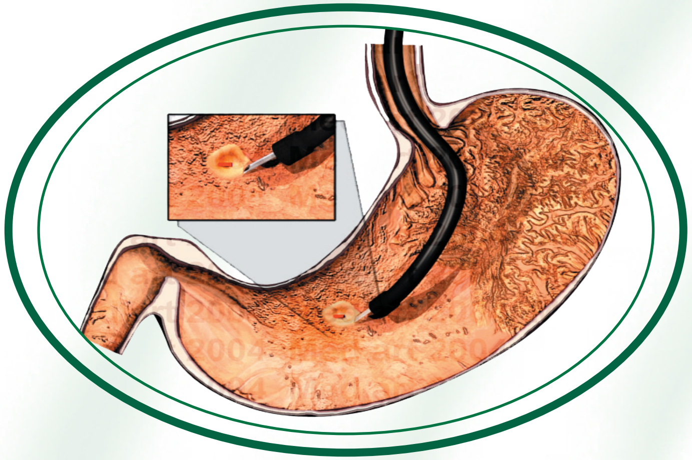
Xora xəstəliyi – mədə və ya onikibarmaq bağırsağın selikli qişasının zədələnməsi nəticəsində əmələ gələn xəstəlikdir.

Xora xəstəliyinin əlamətləri hansılardır?

- Mədə nahiyəsində, bəzən döş qəfəsinin sol yarısına, onurğanın döş və bel hissələrinə yayılan yandırıcı ağrı;
- Mədə xorasında ağrı yeməkdən 0,5-1 saat sonra və ya dərhal başlayır;
- Onikibarmaq bağırsağın xorasında ağrı yeməkdən əvvəl (mədə boş olanda) və ya yeməkdən 2-2,5 saat sonra başlayır və qida qəbulundan sonra keçib gedir;
- Turş gəyirmə, qıcqırma, ürəkbulanma, qusma, qəbizlik;
- İştahanın pozulması, arıqlama;
- Yaz və payız aylarında ağrı və digər əlamətlərin güclənməsi;
- Xora xəstəliyinin əlamətsiz gedişi də mümkündür. Bu halda xora təsadüfi müayinə nəticəsində və ya ağırlaşma baş verdikdə aşkar olunur.

Xoranı necə aşkar etmək olar?

- Rentgenoloji müayinə vasitəsilə;
- Endoskopiya vasitəsilə (hər hansı bir səbəbdən endoskopiyanın aparılması mümkün deyilsə, qan və nəcis HP-yə görə müayinə olunur).



Heç zaman müalicəni həkimsiz aparmayın!

Xora xəstəliyi müalicə olunmasa, nə baş verə bilər?

Xəstəlik müalicə edilmədikdə və ya yarımçıq kəsildikdə, müvəqqəti yaxşılaşmadan sonra xəstəliyin əlamətləri yenidən özünü büruzə verər və ağırlaşmalara gətirib çıxarar.

Aşağıdakı əlamətlər xoranın ağırlaşmasından xəbər verir:

- Qəflətən başlayan, sakitləşməyən kəskin ağrı;
- Qara rəngli nəcis ifrazı;
- Qanlı və ya tünd qəhvəyi qusuntular;
- Halsızlıq, başgicəllənmə, rəngin avazıması;
- Ürəkbulanma, qusma,
- Hərarətin qalxması.

Bu əlamətlər müşahidə edildikdə, dərhal həkimə müraciət etmək lazımdır.
Dərmanla müalicə xoranın sağalmasına kömək etmədikdə, yaxud ağırlaşmalar baş verdikdə cərrahi müdaxilə tələb olunur.

Helikobakter pilori (HP)

Xora xəstəliyinin səbəbləri hansılardır?

- Helikobakter pilori (HP) adlı bakteriyaların mövcud olması (hər 10 xəstədən 8-9-da);
- Mədə və onikibarmaq bağırsağın selikli qişasının zədələnməsinə səbəb olan dərmanların (aspirin, ibuprofen və s. kimi) uzun müddət qəbulu;
- Yaxın qohumlarda (o cümlədən valideynlərdə) xora xəstəliyinin olması.

Düzgün müalicə aparıldıqda hansı nəticələr əldə olunur?

- Mədədə olan HP bakteriyaları məhv olur;
- Həyat keyfiyyəti yüksəlir;
- Ağırlaşmaların qarşısı alınır.

Ağrının kəsilməsinə baxmayaraq, dərmanların qəbulunu davam etdirmək vacibdir. Mədə xorasının müalicəsi 6-8, onikibarmaq bağırsağın isə 4-6 həftə ərzində aparılır.
Dərmanların qəbulu zamanı halsızlıq, baş ağrısı, başgicəllənmə və ishal baş veribsə, mütləq müalicə edən həkimə xəbər vermək lazımdır!