İYUN - SENTYABR / 2024

SAĞLAM XƏBƏR

9

ŞAGİRDLƏRİN YAY TƏTİLİ

QURU GÖZ SİNDROMU

UŞAQLARDA VİTAMİN D

YUXU POZĞUNLUĞU

BÜTÜN VİSA KART SAHİBLƏRİNƏ **10%** ENDİRİM!

KİŞİ SONSUZLUĞU

EVİNİZDƏ MÜAYİNƏ

ÖDƏNİŞSİZ VİTAMİN D ANALİZİ

910
(012) ÇAĞRI MƏRKƏZİ

Bizə WhatsAppdan yazın!
+99455 4000 910

www.saglamaile.az

UŞAQLARDA VİTAMİN D

Vitamin D sümük sağlamlığı və immun sistemi üçün əhəmiyyətlidir. Vitamin D sintezi əsas dəridə ultraviolet B şüalarının təsirindən sintez olunur. Qida ilə vitamin D qəbulu günlük ehtiyacı qarşılayacaq səviyyədə deyil. Dəridə 7 dehidroxolestrol ultraviolet B şüalarının təsiri ilə previtamin D-yə və o da öz növbəsində termal enerji ilə vitamin D3-ə çevrilir. Yaranan vitamin D3 daşıyıcı zülallarla qaraciyərə daşınaraq inaktiv forma 25 (OH)D-yə, daha sonra böyrəklərə daşınaraq 1-alfa hidroksilaza enzimi tərəfindən vitamin D-nin aktiv forması 1.25 (OH)2D-yə çevrilir.

Vitamin D çatışmazlığı uşaqlarda raxit, böyüklərdə osteomalyasiya səbəb olub, osteoporoz və sümük ərimısi ilə nəticələnir. Dünyada **1 milyarddan** çox insan vitamin D çatışmazlığından əziyyət çəkir. Raxit xəstəliyi ilk dəfə 1645 Whistler və 1650 Glisson tərəfindən aşkar olunub. 19-cu əsrin əvvəllərində isə raxitli uşaqların günəş şüaları ilə sağaldığı müşahidə olunmuşdur. Klassik raxit qaraciyərdə inaktiv 25 (OH)D sintezinin əksikliyinə bağlı yaranır. 1-alfa hidroksilaza enziminin əksikliyinə bağlı autosom ressesiv xəstəlik olan vitamin D müqavimətli raxit Tip 1 və ya X xromosomu əlaqəli raxit yaranır. Klassik raxit ən çox görülən formadır, profilaktikası və müalicəsi *xolekalsiferol* preparatları ilə aparılır. Digər növdə isə vitamin D-nin aktiv forması kalsiferol (1.25(OH)2D) və fosforla aparılır.

Körpələrdə vitamin D əksikliyinə şübhə yaradan əlamətlər:

- *əmgəyin böyük olması*
- *alnın irəli çıxıq olması*
- *kəllə sümüklərinin bitişməsinin gecikməsi*
- *bilək və topuqların qalınlaşması*
- *döş qəfəsində raxitik təsbeh şəklində sümük deformasiyalarının yaranması*

Həmçinin aşağı ətrafların X və ya O şəklində əyrilikləri yaranır. Dişlərin çıxması ləngiyir, çıxmış dişlər şəffaf və kövrək olur. Körpənin oturması ayına uyğun olmayaraq gecikir. Lakin bu sadalanan əlamətlər diaqnoz üçün yetərli deyil. **Qan analizi ilə vitamin D əksikliyi və raxitin hansı növünün olduğu dəqiqləşdirilərək müalicə başlanmalıdır.**

25(OH)D qanda səviyyəsi 30 nmol/L və ya 12 ng/ml-dən aşağı olması Vitamin D çatışmazlığını göstərir, raxit və osteomalyasiyaya səbəb ola bilər.

Vitamin D 30 – 50 nmol/L və ya 12 – 20 ng/mL aralığında olduqda raxit yaranmaz, lakin sümük sistemi və ümumi sağlamlıq üçün yetərli deyil.

Vitamin D 50 – 125 nmol/L və ya 20 – 50 ng/mL aralığında olması insan sağlamlığı üçün yetərlidir.

Vitamin D 150 nmol/L və ya 60 ng/mL üzərində toksikdir, insan orqanizmi üçün zərərli təsirləri müşahidə edilə bilər.

Əmgəyin erkən və ya gec qapanması, dişlərin çıxmasında ləngimə, oturmada ləngimə raxit üçün xarakterik, lakin spesifik əlamətlər deyil. Normanın variantı və ya başqa xəstəliklərin də göstəricisi ola bilər. Odur ki, **əmgəyi kiçikdir deyə vitamin D verilməsini dayandırmaq və ya əmgəyi iridir deyə qan analizi ilə yoxlamadan dozanı artırmaq düzgün deyil.** İlk dişlərin çıxması və əmgəyin qapanması normalda 2 yaşa kimi gecikə bilər ki, bu təkbaşına hər hansı xəstəlik əlaməti deyil.

Piylənməsi olan uşaqlarda normal çəkili yaşıdları ilə müqayisədə vitamin D səviyyəsi aşağı olur. Bu, vitamin D-nin piy toxumasında tez parçalanması ilə əlaqələndirilir. Vitamin D çatışmazlığının müalicəsinin piylənməsi olan şəxslərdə və prediabetlilərdə Tip 2 diabetin yaranmasının qarşısını ala bildiyini göstərən araşdırmalar mövcuddur.

Həmçinin vitamin D çatışmazlığının uşaqların immun sistemini zəiflətdiyi və üst tənəffüs yolu infeksiyalarının ağır keçdiyi müşahidə olunur. Bəzi araşdırmalarda vitamin D səviyyəsi 25nmol/L-dən aşağı olan uşaqlarda pnevmoniya yaranma riski yüksək olur. Bəzi araşdırmalarda ilboyu gündəlik 400 – 1000 BV vitamin D qəbul edən uşaqların üst tənəffüs yolu infeksiyalarına yoluxmasının qəbul etməyənlər ilə müqayisədə az olduğu görülmüşdür.

Vitamin D çatışmazlığı **tünd rəngli dərisi olan insanlarda, günəşdə yetərli zaman keçirməməyə və ya SPF kremlərdən istifadəyə bağlı, yağ həzmi pozulmuş şəxslərdə məsələn, kistik fibrozis, Seliakiya xəstəliyində, qaraciyər xəstəliklərində, həmçinin piylənmə və ya mədəkiçiltmə əməliyyatı sonrası** yaranır. Günəş şüalarının dəri xərçəngi yaratma riskinə bağlı SPF kremi istifadə edilmədən gəzintiyə çıxmaq körpələr və uşaqlar üçün məsləhət görülmür. İlk 6 ayda birbaşa günəş şüalarının təsirinə məruz qoymamaq, körpəni kölgədə saxlamaq tövsiyə olunur.

Günlük vitamin D ehtiyacını qarşılamaq üçün körpələrə ilk 1 yaşa kimi 400 BV, sonrasında isə 600BV günlük xolekalsiferol qəbulu tövsiyə olunur. Əgər körpə tamamilə süni qida qəbul edirsə və istifadə edilən süni qida vitamin D ilə zənginləşdirilibsə, bu zaman gündəlik 500ml-dən çox süni qida qəbul edildiyi halda əlavə vitamin D damcılarına ehtiyac yoxdur. Ana südündə və inək südündə vitamin D səviyyəsi çox aşağıdır (15-40iu/L). Ana südü qəbul edən körpələrə damcı şəklində 400BV vitamin D yağ damcısı verilməsi tövsiyə olunur. Körpəyə damla vermək mümkün olmadığı təqdirdə, ananın gündəlik 6000İU vitamin D qəbul etməsi ana südündə körpə üçün yetərli vitamin D səviyyəsi yaratdığı müşahidə olunub.

YUXU POZĞUNLUĞU

Yuxu pozğunluğu həm uşaqlarda, həm də böyüklərdə təsadüf oluna bilər. Müxtəlif səbəblərdən yaranır. Uşaqlarda yuxarı tənəffüs yolları xəstəlikləri, kardioloji və mədə-bağırsaq xəstəlikləri ikincili yuxu pozğunluğunu yaradır. Lakin psixosomatik formaları yuxu paroksizmaları, yuxu kabusları, yuxu terrorları, epilepsiya xəstəliyi, yuxuda gəzmək və s. şəklində özünü göstərə bilir. Böyüklərdə isə daha çox **insomniyalar** (yuxuya getməkdə və davam etməkdə çətinlik) apnoe və narahat ayaqlar sindromu şəklində görülə bilər.

Yuxu pozğunluğu olan insanlar gün boyu yorğun, halsız, gərgin, əsəbi, aqressiv, yuxulu, diqqətsizlik və yaddaş zəifliyindən şikayət edirlər. Əgər həftədə 3 dəfə, gecə boyu 3-4 dəfə oyanırıqsa və yaxud gecə saat 3-4 radələrində oyanıb daha yatmırıqsa bu insomniya adlanır və mütləq müalicə olunmalıdır.

Yuxu apnoeləri kardioloji, yuxarı tənəffüs yollarının keçiriciliyində problemlər və stres mənşəli ola bilər. Bu səbəblə kardioloq və LOR həkimi ilə birgə baxış tələb edilir. Narahat ayaqlar sindromunda isə ilk zamanlar yuxuya getmə əsnasında olduqca çətin bir hissiyyat yaranır və yuxuya getməyə mane olur. Ayaqlarını hərəkət etdirmək və yaxud masaj etmək ehtiyacı duyulur. Bu sindrom adətən polineyropatiyalarla qarışdırıla bilər, laborator və ENMQ müayinəsi ilə dəqiqləşdirilir, diferensadiya edilir. Narahatlıq başlanğıcda sadəcə gecələr olsa da irəliləyən vaxtlarda gündüzlər də bu şikayətlər yaranır. Narahat ayaqlar sindromunun ehtimal olunan səbəbləri araşdırılıb müalicə olunur. İstər uşaqlarda, istərsə də böyüklərdə yuxu pozğunluğunun etiologiyası çox fərqlidir, bu səbəbdən həkim tərəfindən diaqnoz dəqiqləşdirilib vaxtında müalicə olunmalıdır.

Yuxu həm fiziki, həm zehni inkişaf üçün olduqca önəmli fizioloji proseslərimizdən biridir. Bunu unutmayaq!

Gülnar Verdiyeva
Nevropatoloq

KİŞİ SONSUZLUĞU

Evlənən cütlüyün bir il ərzində övladlarının olmaması kişi sonsuzluğu olaraq dəyərləndirilir. Kişi sonsuzluğu özü-özlüyündə bir sıra xəstəlik yaradacaq səbəblərin nəticəsidir. Bu mənada kişi sonsuzluğuna biz nəticə olaraq baxırıq. Nəticəni doğuran və ortaya çıxmasına səbəb olan xəstəlik törədicilərinin hər birinin müəyyən edilməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Əlbəttə ki, ilkin diaqnostika predmeti spermoqramma müayinəsidir. Spermoqramma müayinəsi nəticəsinin hər bir element öz-özlüyündə çox əhəmiyyətlidir. Bu mənada spermoqramma müayinəsi nəticəsində aşkar edilmiş hər bir xəstəlik vəziyyəti onun yaranmasına səbəb ola biləcək digər xəstəlik amilləri səviyyəsində dəqiq araşdırma tələb edir. Kişi sonsuzluğu adlandırılan patoloji vəziyyətin yaranmasında bir sıra səbəblər (sekretor, ekskretor) mövcuddur. Bura cinsi orqanların (prostat vəzin, xayalar, xaya artımları, toxum kisəcikləri) özündə baş verə biləcək hər hansı bir orqanik xəstəliklər (prostatit, epididimit, vezikulit, varikosel, xayaların və yaxud xaya artımlarının artofiyası, xayalarda və yaxud xaya artımlarında mikrokalsinatlar və s.), cinsi hormonal pozuntular, cinsi infeksiyalar, qeyri-düzgün cinsi həyat tərzi, alimentar faktorlar, zərərli vərdişlər və s. səbəblər dəqiqliklə araşdırılmalıdır.

Əlbəttə sadalanan bu xəstəliyi törədən səbəblərin hər birinin anamnestik və son xəstəlik vəziyyəti ilə əlaqəliliyi ilk öncə ciddi təhlil edilməlidir. Daha sonra lazım olacaq sadalanan müvafiq müayinə istiqamətləri seçilə bilər. Belə ki, hər bir kişi sonsuzluğuna fərdi yanaşma edilməlidir. Ümumi diaqnostik və müalicəvi yanaşma tendensiyası xəstələrin uzun müddət bu xəstəlik vəziyyəti ilə sağalmadan yaşamalarına gətirib çıxarar. Bu mənada, kişi sonsuzluğu xəstəlik vəziyyətinə çox sadə yanaşılmamalı, əksinə, çox ciddi və analitik yanaşılmalıdır. Əgər belə olarsa, o zaman müasir tibbin imkanları çərçivəsində ciddi nailiyyətlər əldə etmək mümkündür.

Rafiq Hüseynzadə
Uroloq-Androloq, Dosent,
Tibb Elmləri Doktoru

Kəskin Respirator Virus İnfeksiyalar

Son zamanlarda keçirilmiş kəskin respirator infeksiyalardan sonra burun tıxanıqlığı pasiyentləri narahat edir. Burun tıxanıqlığı virus infeksiyalarından 1 həftə sonra keçməlidir. Əgər keçmirsə, mütləq şəkildə LOR həkimi tərəfindən müayinə olunmalıdır.

Pasiyentlər bu şikayətlə bəzən həkimə müraciət etmirlər, burun damcılarından istifadə etməklə burun tıxanıqlığını aradan qaldırmağa çalışırlar. Burun üçün damar-daraldıcı damcıların 7 gündən artıq istifadəsi isə əvvəlki problemə əlavə olaraq dərman asılılığı yaradır. Həkim təyinatı olmadan istifadə edilən bu növ preparatların asılılığından qurtulmaq konservativ müalicə (dərman müalicəsi) ilə çətin olur, əksər hallarda cərrahi müdaxiləyə ehtiyac duyulur. Burun tıxanıqlığı varsa, ilk növbədə endoskopik baxış aparılmalıdır. Burun selikli qişası, burun çəpəri, balıqqulaqlar, adenoidlər (uşaqlarda) dəyərləndirilməlidir. Burun selikli qişasından sitoloji və bakterioloji yaxma götürülməlidir. Ehtiyac olan təqdirdə rentgenoloji və ya KT instrumental müayinə metodlarına müraciət olunur.

Ehtiyac duyulduğu təqdirdə rentgenoloji və ya KT instrumental müayinə metodlarına müraciət olunur.

Sizə bizim klinikada olunan burun selikli qişasından yaxmanın sitoloji müayinəsi testi-Rinositoqramma haqda məlumat vermək istəyirəm. Bu test bir çoxlarına məlum deyil. Rinositoqramma müayinəsi ilə burun boşluqlarında olan virus, bakteriya və ya göbələk infeksiyası aşkarlanır, prosesin iltihabi və ya allergik olduğu müəyyən olunur.

Kəmalə Qardaşəliyeva
Otolorinqoloq

ŞAGİRDLƏRİN YAY TƏTİLİ

Məktəb dövrü şagirdlər üçün çətin və yorucu olur. Bunun üçün də, yay tətili səbirsizliklə gözlənilən bir istirahət və əyləncə zamanıdır. Bəs yay tətilini necə səmərəli şəkildə keçirmək olar?

Bu mövzuda həm valideynlərə, həm də şagirdə aid məsuliyyətlər vardır. Günümüzdə valideynlərin uşaqların həyatındakı rolu daha çox artıb. Yəni, valideyn uşaqla daha çox zaman keçirməli, onunla oyun yoldaşı, həmsöhbət, yol göstəricisi, bəzən də sirdaş olmalıdır. Yay tətilində də bu cəhətdən valideyn və uşaq arasındakı ünsiyyət üçün fürsət yaranmaqdadır. Valideynlər istər fərdi, istərsə də ailəvi şəkildə uşaqlar ilə zaman keçirə bilər. Bu vaxt ərzində uşağın sevdiyi oyun və fəaliyyətlərlə məşğul oluna bilər.

Eyni zamanda valideynlər uşaqları onlara maraqlı olacaq, bilik və bacarıqlarını artıracaq yeni fəaliyyətlərə də istiqamətləndirə bilərlər. Təbiəti kəşf etmək, tarixi abidələri ziyarət etmək, muzeyləri gəzmək, elmi təcrübələr aparmaq, xarici ölkələrə səfər etmək bu fəaliyyətlərə bir neçə nümunədir.
Valideynlər eyni zamanda şagirdlərin yay tətilini planlamasında da fəal iştirak etməlidirlər.

Günlük, həftəlik, aylıq planlamalar yaradılması və onların icra olunmasında uşaqlara dəstək verilməsi də valideynlərin vəzifələrindəndir. Yay tətilində uşaqların idman fəaliyyətlərinə qatılması, yaşıdları ilə birlikdə vaxt keçirmələri, ailə yaxınları ilə ünsiyyət qurmaları təmin edilməlidir. Futbol, basketbol, voleybol kimi komanda oyunları uşağın həm fiziki sağlamlığını artıra, həm də ünsiyyət bacarıqlarına fayda verə bilər. Havanın isti olmasından istifadə edərək uşaqlarımıza üzməyi də öyrədə bilərik.

Şagirdlər də öz növbəsində yay tətilini faydalı keçirmək üçün kitablar və fərqli qaynaqlardan yeni biliklər öyrənməlidir. Eyni zamanda dərslərini unutmamaq üçün keçmiş mövzuları təkrarlamalıdırlar. Öyrənməkdə çətinlik çəkdikləri dərslərlə əlaqəli məşğələlərə getmək də faydalı ola bilər. Tanıdıqları dostlarla ünsiyyəti artırmaq və yeni dostluqlar qurmaq üçün yay tətili əvəz olunmaz bir fürsətdir.

Boş zamanın çox olması səbəbindən smartfon, planşet və TV kimi alətlərə həddindən çox vaxt ayrılması və texnoloji asılılıq cəhətdən yay tətili yüksək riskli bir dövr sayılır. Bu riskin azaldılması üçün uşaqlarımızın bu vasitələrdən uzaq olması və ya nəzarət altında istifadə etmələrini təmin etmək məsləhət görülür.

Müəllimlərin də şagirdlərin yay tətilini səmərəli keçirmələrində əvəzsiz rolu olmaqdadır. Bunun üçün məktəblərdə yaradılacaq yay məktəbləri şagirdlərin marağını cəlb edə bilər. Eyni zamanda, uşaqlara yay tətilində verilən əyləncəli tapşırıqlar və yay tətilini necə keçirmək istədikləri ilə əlaqəli müzakirələr faydalıdır. Bütün şagirdlərə xoş və əyləncəli istirahət arzulayıram.

Ceyhun Cəfərov
Uşaq və yeniyetmə psixiatrı

SİZƏ DAHA YAXIN OLMAQ ÜÇÜN

5 FİLİAL ŞƏBƏKƏMİZLƏ İLİN 366 GÜNÜ XİDMƏTİNİZDƏYİK!

Qarşımıza qoyduğumuz əsas vəzifələrdən biri fəaliyyətimizdə ən müasir və qabaqcıl texnologiyaların tətbiq olunmasıdır. Bu zərurətlə hədəflərimizə, strategiyamıza və dəyərlərimizə əsaslanaraq gördüyümüz işlərlə xidmət sahələrimizi genişləndirməyə və tibb sektorunun inkişafına töhfə verməyə çalışırıq.

"Xidmətdə sərhəd yoxdur" deyib, pasiyentlərimiz üçün əlçatan olmaq məqsədilə filial şəbəkəmizi genişləndirməyə davam edirik.

Hal-hazırda mərkəzimizin Bakı, Gəncə və Sumqayıt şəhərlərində 5 filial fəaliyyət göstərir.

MƏRKƏZ / NƏRİMANOV FİLİALI

İŞ REJİMİ

- İlin 366 günü / 00:00-dək laborator xidmət

ÜNVAN

- Bakı şəhəri, Əhməd Rəcəbli küçəsi 3/10, AZ1075 (Şəki restoranının yaxınlığı)

ƏLAQƏ

- (012) 910
- (012) 440 13 00
- (055) 4000 910

BİOMATERİAL QƏBULU

- **Bazar ertəsi-Şənbə** 07:00-dan 00:00-dək
- **Bazar və bayram günləri** 07:00-dan 00:00-dək

NƏQLİYYAT XİDMƏTİ

- **"N.Nərimanov"** metro stansiyasının Nərimanov parkına tərəf çıxışından Nərimanov filialımıza **ödənişsiz** avtobuslarımız xidmət göstərir.

28 MAY FİLİALI

İŞ REJİMİ

- **Bazar ertəsi - Şənbə**
07:00-dan 18:00-dək
- **Bazar və bayram günləri**
07:00-dan 17:00-dək

ÜNVAN

- Bakı şəhəri,
Rəşid Behbudov
küçəsi 56, AZ1014
("OVİR"in yanı)

BİOMATERİAL QƏBULU

- **Bazar ertəsi - Şənbə**
07:00-dan 17:00-dək
- **Bazar və bayram günləri**
07:00-dan 16:00-dək

ƏLAQƏ

- (012) 910
- (012) 440 13 00
- (055) 4000 910

ULTRALAB MİKRORAYON FİLİALI

İŞ REJİMİ

- **Bazar ertəsi - Şənbə**
07:00-dan 18:00-dək
- **Bazar və bayram günləri**
07:00-dan 17:00-dək

ÜNVAN

- Bakı şəhəri,
Asif Məhərrəmov
küçəsi 156C, AZ1102

BİOMATERİAL QƏBULU

- **Bazar ertəsi - Şənbə**
07:00-dan 17:00-dək
- **Bazar və bayram günləri**
07:00-dan 16:00-dək

ƏLAQƏ

- (012) 910
- (012) 440 13 00
- (055) 4000 910

ULTRALAB GƏNCƏ FİLİALI

İŞ REJİMİ

- **Bazar ertəsi - Şənbə**
07:00-dan 18:00-dək
- **Bazar və bayram günləri**
07:00-dan 16:00-dək

ÜNVAN

- Gəncə şəhəri,
Azərbaycan bayrağı
küçəsi

BİOMATERİAL QƏBULU

- **Bazar ertəsi - Şənbə**
07:00-dan 16:00-dək
- **Bazar və bayram günləri**
08:00-dan 13:00-dək

ƏLAQƏ

- (022) 310
- (055) 4500 310
- (055) 4500 311

SUMQAYIT FİLİALI

İŞ REJİMİ

- **Bazar ertəsi - Şənbə**
07:00-dan 17:00-dək
- **Bazar və bayram günləri**
07:00-dan 16:00-dək

ÜNVAN

- Sumqayıt şəhəri,
C.Cabbarlı küçəsi 46,
AZ5007

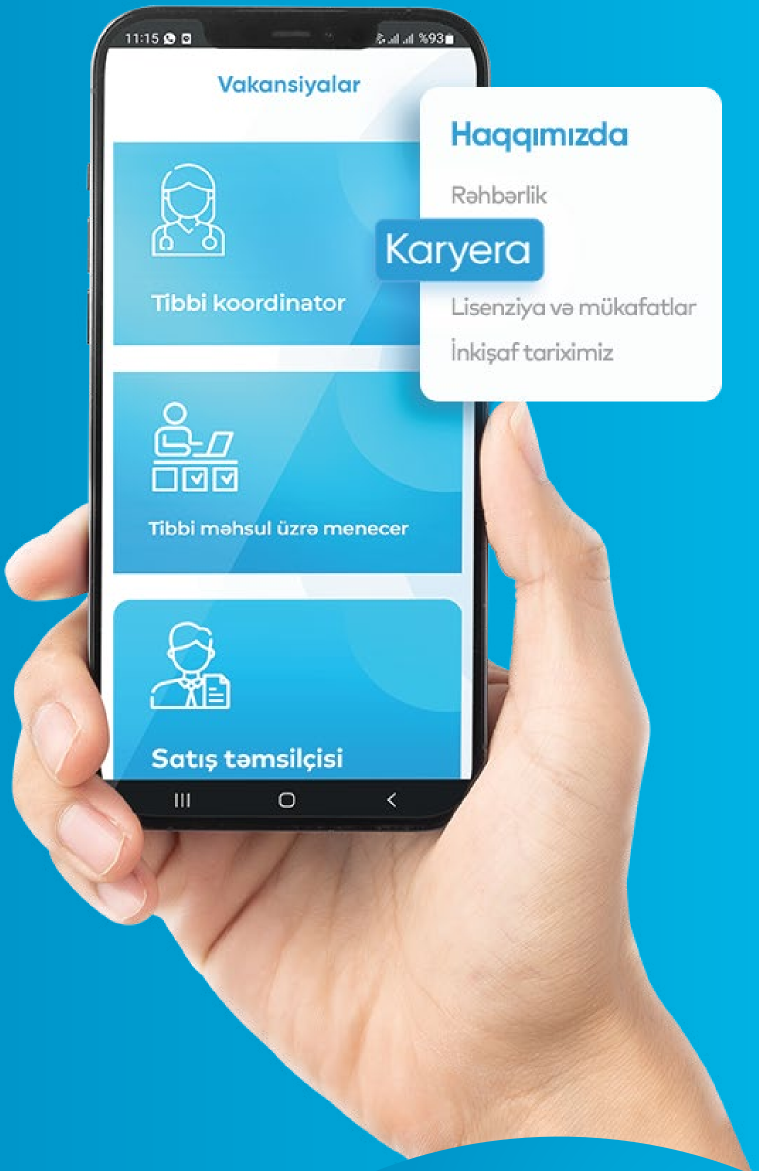
BİOMATERİAL QƏBULU

- **Bazar ertəsi - Şənbə**
07:00-dan 16:00-dək
- **Bazar və bayram günləri**
07:00-dan 15:00-dək

ƏLAQƏ

- (012) 910
- (012) 440 13 00
- (018) 642 08 69

Siz də ailəmizə qoşulun!



Hər bir müəssisənin uğurlu fəaliyyəti onun kadr potensialından asılıdır. Öz işinin peşəkarı olan əməkdaşlardan ibarət kollektivimiz işini mükəmməl şəkildə icra etməyə qadir təcrübəli mütəxəssislərdən ibarətdir.

Əməkdaşlarımız pasiyentlərə qayğı göstərilməsi, peşəkarlıq, bilik və bacarıqların inkişafı üçün çalışmaq, etika normalarına ciddi riayət edilməsi kimi prinsipləri daima özünə rəhbər tutur.

Tibb sahəsində qazanılan uğurlarda kiçik də olsa rola sahib olmağımız bizim üçün böyük şərəfdir. **Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi** olaraq, qazandığımız bütün uğurlarda rolu olan peşəkar komandamıza təşəkkür edirik.

www.saglamaile.az

910
(012) ÇAĞRI MƏRKƏZİ

AKTİV VAKANSİYALARLA TANIŞ OLMAQ ÜÇÜN QR KODU SKAN EDİN!

LOYALLIQ KARTLARIMIZ

Tibb kartı, Sağlam Ailə Tibb Mərkəzləri şəbəkəsində qeydiyyatdan keçən pasiyentlərə məxsus "Tibbi tarixçə" kartıdır.

ÜSTÜNLÜKLƏRİ:

Kart sahibinə;

- ildə bir dəfə Qanın kliniki analizi və ya Spermoqramma müayinəsi hədiyyə olunur,
- doğulduğu ayda "Yaşın qədər endirim" edilir,
- illik dövriyyədən asılı olaraq, ödədiyi məbləğin 5% - 20%-i bonus kimi Tibb kartına əlavə olunur.

"Sağlam Ailə" Tibb Mərkəzlərinin hədiyyə kartları üzərində göstərilən məbləğin ödənişini təsdiqləyən sənəddir.

Kart yalnız "Sağlam Ailə" Tibb Mərkəzlərində ödəniş vəsaiti gücünə malikdir.
Kartlar bir şəxsdən digərinə hədiyyə kimi verilə bilər.

Kart sahibi onun dəyəri həcmində Sağlam Ailə Tibb Mərkəzlərinin xidmətlərindən istifadə etmək hüququna malikdir.

Ailə kartı, üzərində məxsus olduğu ailənin soyadı qeyd olunaraq, ailə üzvlərininin birgə istifadə etdiyi kartdır.

Ailə üzvlərinin sahib olduğu "Tibb kart"-larından bir neçəsinin və ya hamsının bonusu cəm şəklində Ailə kartında toplana bilər.

ÜSTÜNLÜKLƏRİ:

İllik dövriyyədən asılı olaraq, hər bir ailə üzvünün ödədiyi məbləğin 5% - 20%-i bonus olaraq Ailə kartına əlavə olunur.

QR kodu skan edib, linkə daxil olaraq loyallıq kartlarımız, onları əldə etmək şərtləri və üstünlükləri ilə tanış ola bilərsiniz.

EVİNİZDƏ MÜAYİNƏ

NÖVBƏ GÖZLƏYƏRƏK VAXT İTİRMƏYİN

ÖVLADINIZI TƏK QOYMAYIN

BİZ SİZƏ GƏLƏRİK!

İSTƏDİYİNİZ ÜNVANA ÇAĞIRIŞ EDİN

ÇAĞIRIŞ ÜÇÜN ƏLAQƏ

012 910

055 4000 910

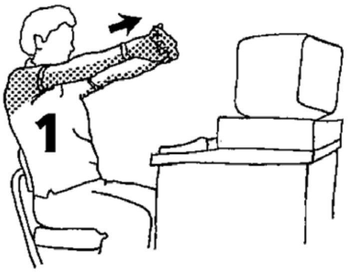
YATAQ XƏSTƏNİZİN YANINDAN AYRILMAYIN

İŞLƏRİNİZ YARIMÇIQ QALMASIN

2003
Sağlam Ailə®

OTURAQ İŞ FƏALİYYƏTİ OLANLAR ÜÇÜN

12 ƏSAS HƏRƏKƏT

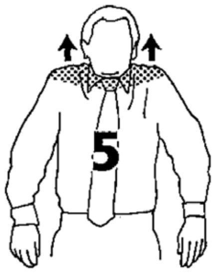


10-20 saniyə
2 dəfə

10-15 saniyə

8-10 saniyə
hər tərəfə

15-20 saniyə



3-5 saniyə
3 dəfə

10-12 saniyə
hər əl üçün

10 saniyə

10 saniyə

8-10 saniyə
hər tərəfə

8-10 saniyə
hər tərəfə

10-15 saniyə
2 dəfə

8-10 saniyə
əlləri silkələyin

910
(012) ÇAĞRI MƏRKƏZİ
www.saglamaile.az
saglamaile

1. Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin neçə filialı var?

Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin ümumilikdə 5 filialı var.

- **Bakı şəhərində 3 filial:**
  - Nərimanov
  - 28 May
  - Mikrorayon Ultralab
- **Sumqayıt şəhərində 1 filial**
- **Gəncə şəhərində 1 filial**

Ətraflı məlumat üçün

2. Nərimanov filialına necə gedə bilərəm?

Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin Nərimanov filialına gəlmək üçün “Şəki” restoranı dairəsindən, Həsən Əliyev küçəsinə doğru hərəkət edib, ikinci döngədən 150 metr sağa dönürsünüz. Eyni zamanda, mərkəzin xidməti maşınları “Nərimanov” metro stansiyasının Nərimanov parkına tərəf çıxışından sizi mərkəzimizə ödənişsiz çatdıracaq.

TEZ-TEZ VERİLƏN SUALLAR

3. Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi şənbə, bazar və bayram günləri fəaliyyət göstərir?

Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi ilin 366 günü xidmətinizdədir. İlin istənilən günü mərkəzlərimizə yaxınlaşa və ya tibbi briqadamızı istədiyiniz ünvana çağırış edə bilərsiniz.

4. Qan müayinəsi üçün hazırlıq şərtləri hansılardır?

Qan nümunələri səhər saatlarında, ac qarına götürülməlidir. Qan nümunəsinin götürülməsindən öncə fiziki və emosional gərginlik, fizioterapevtik prosedurlar, dərman preparatları (bu halda dərman qəbulunun dayandırılması qərarı müalicə həkimi tərəfindən qəbul edilir), spirtli içki və yağlı qida qəbulu yolverilməzdir.

5. Onlayn qeydiyyatdan necə keçmək olar?

Onlayn qeydiyyat üçün (012) 910 nömrəli Çağrı Mərkəzimizlə əlaqə saxlaya və ya (+994 55) 4000 910 WhatsApp nömrəmizə yaza bilərsiniz.
Eyni zamanda, www.saglamaile.az saytımızın və rəsmi sosial media hesablarımızın ismarıc bölməsindən yazaraq onlayn qeydiyyatdan keçə bilərsiniz.

6. “Evinizdə müayinə” xidmətindən necə yararlana bilərik, hansı xidmətlər daxildir?

“Evinizdə müayinə” xidməti çərçivəsində: Laborator analizlərin götürülməsi, Elektrokardioqramma, USM xidməti, Terapevt və Pediatr həkimin müayinəsi icra edilir. Bunun üçün (012) 910 / (012) 440 13 00 nömrəli Çağrı Mərkəzimizlə əlaqə saxlaya və ya (055) 4000 910 nömrəli WhatsApp nömrəmizə yazaraq “Evinizdə müayinə” xidməti üçün müraciət edə bilərsiniz.

7. Mərkəzinizdə hansı instrumental müayinələr aparılır?

Mərkəzimizdə geniş spektrli laborator müayinələr aparılmaqla yanaşı, bir sıra funksional müayinələr də aparılır. Bunlara, elektrokardioqramma, exo-kardioqramma, elektroensefaloqrafiya (EEQ), rentgen, ultrasəs, kolposkopiya, krioterapiya, endoskopiya, kolonoskopiya kimi müayinələr daxildir.

8. “Yaşınız qədər endirim” kampaniyası nədir?

Əsas məqsədimiz pasiyentlərimizin profilaktika məqsədilə müayinələrdən keçərək doğum günləri olan ayda sağlamlıqlarının qayğısına qalmasıdır. “Yaşınız qədər endirim” Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin pasiyentlərinə özəl hazırlanmış endirim kampaniyasıdır. Belə ki, pasiyentlərimizin doğum günləri olan ayda həm laborator, həm də poliklinik müayinələrdən Yaşları qədər endirim faizi ilə keçirlər.

9. Müayinə nəticələrini necə əldə etmək olar?

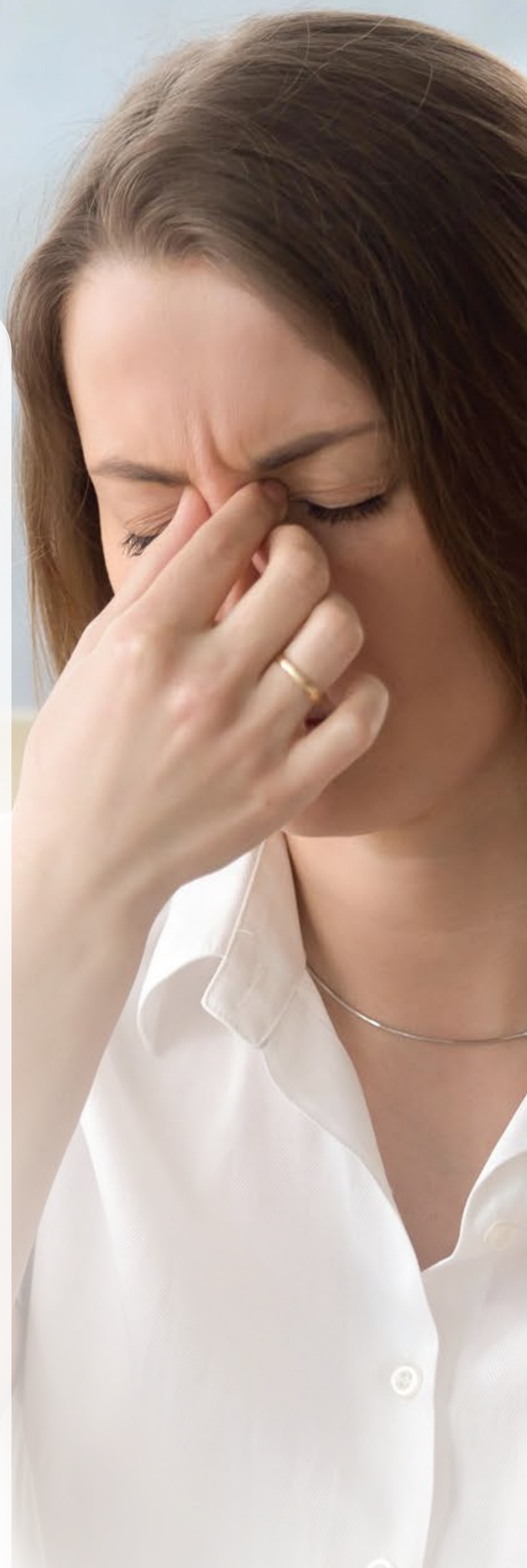
E-mail vasitəsilə: müraciət edən zaman e-mail ünvanınızı qeyd etməyiniz kifayətdir. Nəticələr hazır olduqda dərhal həmin elektron ünvana göndəriləcək.

Sayt üzərindən: www.saglamaile.az saytında “E-nəticə” bölməsinə daxil olaraq nəticələri əldə etmək mümkündür.

Filiallarımızdan: analiz verilən filialdan asılı olmayaraq, nəticələri istənilən mərkəzimizdən əldə edə bilərsiniz.

WhatsApp üzərindən: xidmətdən yararlanmaq üçün 7/24 aktiv olan +994 55 4000 910 WhatsApp nömrəmizə müraciət edə bilərsiniz.

QURU GÖZ SİNDROMU



Gözün ön səthində gözü gün boyu nəm saxlayan göz yaşı təbəqəsi var. Bu təbəqə 3 qatdan ibarətdir-lipid, su və zülal qatı. Gözün nəm təbəqəsi kipriklərin dibində olan meybomi vəziləri tərəfindən yaranır. Bəzən bu təbəqə öz keyfiyyətini itirir və ya daha az istehsal olunur, bu halda gözü nəmli saxlaya bilmir. Buna görə də, göz qapağı təmizliyi çox önəmlidir. Bu zaman gözdə quruluq və ya quru göz sindromu yaranır.

21-ci əsrdə siqaret çəkmə, smartfonlar və kompüterlər kimi texnologiyanın istifadəsi də daxil olmaqla bir çox ekoloji problemlər yaranır. Bundan əlavə, insanların orta ömrü artır və beləliklə, xroniki xəstəliklər və dərmanların qəbulu artır. Bu amillər bütün dünyada quru göz sindromunun (DES) faizinin artması ilə nəticələnir.

Davamlı olaraq gözümüzü qırpdıqda (dəqiqədə təxminən 25 dəfə) göz səthində göz yaşı təbəqəsi yaranır. Quru göz pozğunluğu, gözyaşı pərdəsinin pozulması, gözdə yaş çatışmazlığı və ya çox olması səbəbindən baş verir. Bu hal interpalpebral göz səthinin zədələnməsinə səbəb olur və gözlərdə ağrıları göstərən bir sıra simptomlarla əlaqələndirilir. Quru göz sindromuna oftalmoloqa müraciət edən xəstələrin əksəriyyətində rast gəlinir. Göz səthinin və lakrimal vəzilərin iltihabı ilə xarakterizə olunur.

Onun simptomları sadə keçici qıcıqlanmadan davamlı narahatlıq, yorğunluq, görmə pozğunluğu və gözyaşı pərdəsinin qeyri-sabitliyinə qədər dəyişir.

Avtomobil sürmək, televizora baxmaq, mobil telefonlarından istifadə etmək, kitab oxumaq, kompüterlə işləmək göz simptomlarını artırır. Quru gözləri olan xəstələrdə lazer refraktiv cərrahiyyə kimi məşhur əməliyyatlardan, eləcə də bakterial keratit kimi potensial korluğa gətirə bilən infeksiyalardan sonra daha ciddi ağrılaşmalar yaranır.

Quru göz sindromunun əlamətləri-gözdə yanma, sulanma, batma, yad cisim hissiyatı, qızartı, qaşınma, bulanıq görmə və s.

Dəqiq diaqnostika üçün oftalmoloqa müraciət etmək lazımdır. Müayinə zamanı oftalmoskopiya, şirmer testi, flüoresseinlə boyama kimi diaqnostik metodlar tətbiq olunur.

Müalicə üçün tərkibində konservant olmayan süni göz yaşı damcılarından istifadə edilir.

Profilaktika üçün ekrana baxan zaman gözləri tez-tez qırpmaq, göz qapaqlarını təmiz saxlamaq, ilıq kompresslərdən etmək lazımdır.

Aynur Quliyeva
Oftalmoloq

2003 Sağlam Ailə®

AMBURAN BEACH CLUB

SAĞLAM İSTİRAHƏTİNİZ ÜÇÜN AMBURAN BEACH"DƏ SİZİNLƏYİK!

PASHA Bank

PASHA Investments

PASHA Travel

PAŞA Holding

PASHA Development

PAŞA Kapital

SmartOn

CASPIAN ENERGY

Qayğı

TƏRƏFDA

Kapital Bank

HEYDƏR ƏLİYEV ADINA MÜASİR TƏHSİL KOMPLEKSİ MTK 2001

SOCAR FUGRO

GLOBAL Management OUTSOURCE SOLUTIONS

HEYDƏR ƏLİYEV FONDU

SOCAR-UNIPER LLC

Sosial Xidmətlər Agentliyi

Dövlət Məşğulluq Agentliyi

Hilton

ƏTRAFLI MƏLUMAT ÜÇÜN QR KODU SKAN EDİN

Fəaliyyəti dövründə Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi geniş tərəfdaş şəbəkəsinə sahib olub. Tibbi maarifləndirici görüşlərin təşkil edilməsində böyük təcrübəyə malik olan Mərkəzimiz sağlam gələcək naminə tibb sektoru ilə yanaşı, respublikamızda fəaliyyət göstərən bir sıra dövlət və özəl qurumlarla əməkdaşlıq edir. Uzun illər ərzində qazandığımız zəngin təcrübə sayəsində bir çox tərəfdaş qazanmışıq.

Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi olaraq 20 il ərzində bizə etibar edən, həm dövlət, həm də özəl sektorda müvəffəqiyyətlər əldə edərək seçilməyimizdə iştirak edən bütün tərəfdaşlarımıza təşəkkürümüzü bildirir, birlikdə yeni nailiyyətlər qazanmağı arzu edirik.

AŞLARIMIZ

asan xidmət

AZCHEMCO

AZALCLUB

STDC SUMGAIT TECHNOLOGIES DATA CENTER

VISA

BİRGƏ VƏ SAĞLAM İCTİMAİ BİRLİYİ

Xəzər Rayon İcra Hakimiyyəti

Azərbaycan Respublikasının Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsi

nanny.az

Leobank

Nəsimi Rayon İcra Hakimiyyəti

Sabunçu Rayon İcra Hakimiyyəti

AMBURAN BEACH CLUB

SABAH FOOTBALL CLUB 2017

ALO DAYə

TƏRƏFDAŞLIQ ÜÇÜN ƏLAQƏ:

korporativ@saglamaile.az

Sağlam saç, dəri və dırnaqlar

~~164₼~~

105₼

- Kalsium
- Maqnezium
- Dəmir
- Ferritin
- Vitamin D
- Dermatoloq müayinəsi

Etibarlılıq müddəti: 31.08.2024

Healthcamp *Mini*

~~196₼~~

99₼

- Qanın klinik analizi
- Sidiyin klinik analizi
- Vitamin D
- İonlaşmış kalsium
- Fosfor
- Dəmir
- Vitamin B12
- Vitamin B9
- Ünvanda xidmət

Check-up müayinənin nəticəsinə əsasən həkim konsultasiyalarına 50% ENDİRİM!

İstirahətin keyfini çıxar

EVİNİZDƏ MÜAYİNƏ HƏDİYYƏ

~~248₼~~

149₼

- Qanın klinik analizi
- Lipid panel
- Sidiyin klinik analizi
- Kreatinin
- Qlükoza
- TSH
- Kalsium
- Vitamin D
- Dəmir
- İmmunoqlobulin E
- Hepatit B,C, HİV, Sifilis

Etibarlılıq müddəti: 15.09.2024

Sağlamlığın istirahətini pozmasın

~~181₼~~

99₼

- Qanın klinik analizi
- Kreatinin
- AST
- ALT
- Qlükoza
- Natrium
- Kalium
- Qalıq azot
- Döş qəfəsi rentgenoskopiyası
- EKQ
- Terapevt konsultasiyası
- Stomatoloq müayinəsi

Etibarlılıq müddəti: 15.09.2024

SAĞLAMLIĞINIZIN QAYĞISINA QALMAQ VAXTIDIR!

Premium Visa Platinum, Visa Signature və Visa Infinite kart sahibləri Sağlam Ailə Tibb Mərkəzində bir çox üstünlüklərdən faydalana bilər.

Bütün VISA kart sahiblərinə 10% endirim!

Premium Visa kart sahibləri Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin istənilən filialında smartfon və ya ağıllı saat vasitəsilə ödəniş edən zaman 10% endirimdən faydalanır. Təklif Azərbaycanda buraxılmış bütün Visa kartları üçün keçərlidir.

Premium VISA kart sahibləri üçün

YAŞINIZ QƏDƏR ENDİRİM!

Premium Visa kart sahibləri Sağlam Ailə Tibb Mərkəzində müayinələrdən “Yaşınız qədər endirim” faizi ilə keçə bilərlər.

İstifadə şərtləri:

- **Visa Platinum kartları üçün 2 dəfə**
- **Visa Signature kartları üçün 4 dəfə**
- **Visa Infinite kartları üçün 6 dəfə**

Bu üstünlükdən faydalanmaq üçün ilk öncə Visa konsyerj xidmətinə müraciət etmək lazımdır. Çünki təklif yalnız Visa konsyerj istifadəçiləri üçün keçərlidir. Əks təqdirdə bu üstünlüklərdən istifadə etmək mümkün olmayacaq.

VISA KONSYERJ

Premium VISA kart sahibləri üçün

ÖDƏNİŞSİZ VİTAMİN D ANALİZİ

Premium Visa kart sahiblərinin Sağlam Ailə Tibb Mərkəzində əldə etdiyi digər üstünlük ödənişsiz Vitamin D analizidir.

Vitamin D analizini ödənişsiz vermək üçün ilk öncə Visa konsyerj xidmətinə müraciət etmək lazımdır. Çünki təklif yalnız Visa konsyerj istifadəçiləri üçün keçərlidir. Əks təqdirdə bu üstünlüklərdən istifadə etmək mümkün olmayacaq.

Təqvim ili ərzində xidmətdən istifadə sayı:

- **Visa Platinum kartları üçün 2 dəfə**
- **Visa Signature kartları üçün 4 dəfə**
- **Visa Infinite kartları üçün 6 dəfə**

Qeyd etmək istərdik ki, Visa kart sahibləri üçün təqdim olunan bu üstünlüklərdən Bakı, Gəncə və Sumqayıt şəhərlərində yerləşən Sağlam Ailə Tibb Mərkəzinin bütün filiallarında faydalana bilərsiniz.

Əlavə olaraq bütün Visa kart sahibləri Sağlam Ailə Tibb Mərkəzi, Müasir Diaqnostika Klinikası və Sağlam Ailə Ultralab klinikasında İl ərzində 1 dəfə **ödənişsiz** *Qanın klinik analizi* müayinəsindən keçə bilər.

SAĞLAMLIĞINIZIN QAYĞISINA QALARKƏN,

Visa-nın üstünlüklərindən istifadə edin!

2003 Sağlam Ailə®

VISA

Ətraflı məlumat:
visa.com.az / 012 910

SAĞLAMLIĞINIZ BİZİM ÜÇÜN DƏYƏRLİDİR!

Azərbaycanda TürkAk akkreditasiyalı ilk tibbi laboratoriya

ISO 10002 Keyfiyyətin İdarə olunması və Müştəri məmnuniyyəti üzrə sertifikat əldə etmiş ilk tibb mərkəzi

Ödənişsiz servis xidməti

Kişi, Qadın, Uşaq Check-up Mərkəzi

5 FİLİAL
366 GÜN XİDMƏT

Sizə beynəlxalq standartlara uyğun xidmət göstərdiyimiz üçün qürur duyuruq!

İlin 366 günü fasiləsiz çalışan məlumat mərkəzi

İlin 366 günü xidmətinizdə olan Laboratoriya

ISO 9001 Keyfiyyətli İdarəetmə Sisteminin standartını əldə etmiş ilk tibb mərkəzi

2003 Sağlam Ailə

TÜRKAK Tıbbi Laboratuar TS EN ISO 15189 AB-0077-TL

SALAB® SAĞLAM AİLƏ LABORATORİYASI
DAXİLİ KEYFİYYƏTƏ NƏZARƏT

QCMD
MOLEKULYAR DİAQNOSTİKADA XARİCİ KEYFİYYƏTƏ NƏZARƏT

ilac-MRA
BEYNƏLXALQ LABORATORİYA AKREDİTASİYA BİRLİYİ

RIQAS
XARİCİ KEYFİYYƏTƏ NƏZARƏT

012 910 | +99455 382 10 10 | www.saglamaile.az | / saglamaile