

გეხმარებათ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. შესაძლოა საჭირო იყოს თქვენი მართვის გეგმის კორექტირება ან ახალი მედიკამენტების დანიშვნა.

2.რესპირატორული ინფექციები

•გრიპი და სხვა ინფექციები: გრიპმა და რესპირატორულმა ინფექციებმა შეიძლება გაამწვავონ ასთმის სიმპტომები. აუცილებელია, რომ გრიპის ვაქცინა მიიღოთ და სიფრთხილით მოეკიდოთ დაავადებების პრევენციას.

როგორ შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა გრძელვადიან პერიოდში?

1.რეგულარული შემოწმებები

•ექიმთან ვიზიტები: რეგულარული ვიზიტები ექიმთან აუცილებელია თქვენი ასთმის მართვის გეგმის განახლებისთვის. ექიმი ასევე შეაფასებს, არის თუ არა საჭირო მედიკამენტების კორექტირება და გირჩევთ საჭირო სამკურნალო მეთოდებს.

2.ჯანსაღი ცხოვრების წესი

•ფიზიკური და სულიერი კეთილდღეობა: ასთმის მართვა მოითხოვს ცხოვრების სტილის გრძელვადიან ცვლილებებს. სწორ კვებასთან, ფიზიკურ აქტივობასთან და სტრესის მართვასთან ერთად, ეს ცვლილებები დაეხმარება თქვენი მდგომარეობის გაუმჯობესებას და ასთმის სიმპტომების შემცირებას.

დასკვნა

ასთმის მართვა შესაძლებელია სწორი გეგმით, მედიკამენტებით და ცხოვრების წესის ცვლილებებით. რეგულარული მონიტორინგი და ექიმთან კონსულტაციები ხელს უწყობს სიმპტომების ეფექტურად გაკონტროლებას. თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან გჭირდებათ დამატებითი ინფორმაცია ასთმის მართვასთან დაკავშირებით, მიმართეთ თქვენს ექიმს.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ასთმის მართვა (რესპირატორული ჯანმრთელობა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, 2024. 4 პ. (PHIG-102)



ასთმის მართვა (რესპირატორული ჯანმრთელობა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ასთმის მართვა – საინფორმაციო ბუკლეტი (რესპირატორული ჯანმრთელობა)

ასთმა არის ქრონიკული დაავადება, რომელიც იწვევს სასუნთქი გზების ანთებას და სუნთქვის გაძნელებას. ამ მდგომარეობის მართვა მოიცავს მედიკამენტების მიღებას, ინჰალატორების გამოყენებას და ტრიგერების თავიდან აცილებას, რათა არ განვითარდეს შეტევები და სუნთქვის პრობლემები. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ გაიგოთ, თუ როგორ მართოთ ასთმა და როგორ შევინარჩუნოთ ჯანმრთელი და აქტიური ცხოვრება.

რა არის ასთმა და როგორ მოქმედებს?

1. ასთმის ძირითადი სიმპტომები

• როგორ ვლინდება? – ასთმის დროს სასუნთქი გზები ხდება ანთებითი და მგრძობიარე, რაც იწვევს სუნთქვის გაძნელებას, ხიხინს, ხველას და მკერდის შეკუმშვის შეგრძნებას. სიმპტომები შეიძლება გაამწვავოს გარკვეულმა ფაქტორებმა, როგორცაა ალერგენები, სიცივე, ინფექციები ან ფიზიკური დატვირთვა.

2. როგორ მოქმედებს სასუნთქი გზებზე?

• რა ხდება ფილტვებში? – ასთმა იწვევს სასუნთქი გზების შევიწროებას, რის შედეგადაც ხდება ჰაერის ნაკადის შეზღუდვა ფილტვებში. დროული დიაგნოზი და მართვა აუცილებელია, რადგან თავიდან აიცილოთ სუნთქვის მძიმე გართულებები და რეგულარულად აკონტროლოთ სიმპტომები.

როგორ ვმართოთ ასთმა?

1. მედიკამენტები და ინჰალატორები

• რატომ არის საჭირო? – ასთმის მკურნალობა მოიცავს ინჰალატორების და მედიკამენტების რეგულარულ გამოყენებას, რათა შეამციროთ ანთება და შეინარჩუნოთ სასუნთქი გზების ნორმალური ფუნქცია. ინჰალატორები სწრაფად მოქმედებენ მწვავე შეტევების დროს, ხოლო გრძელვადიანი მედიკამენტები ხელს უშლიან შეტევების განმეორებას. • ინჰალატორების გამოყენება: ინჰალატორები აწვდიან წამალს პირდაპირ სასუნთქი გზებში, რაც ხელს უწყობს სუნთქვის აღდგენას და ანთების შემცირებას. გამოიყენეთ თქვენი ინჰალატორი რეგულარულად, როგორც ექიმმა გირჩიათ.

2. ტრიგერების თავიდან აცილება

• როგორ ავიცილოთ თავიდან გამომწვევი ფაქტორები? – მნიშვნელოვანია, რომ განსაზღვროთ, რა ფაქტორები იწვევს ასთმის შეტევებს და შეიმუშავოთ მათი თავიდან აცილების გეგმა. ეს შეიძლება იყოს ალერგენები, როგორცაა მტვერი, ცხოველების ბენჯი ან მავნე ფაქტორები, როგორცაა სიგარეტის კვამლი და ცივი ჰაერი.

როგორ შევინარჩუნოთ ასთმის კონტროლი?

1. ასთმის მართვის გეგმა

• გეგმის შექმნა: ექიმთან ერთად შეიმუშავეთ ასთმის მართვის გეგმა,



რომელიც მოიცავს იმას, თუ როგორ უნდა გამოიყენოთ ინჰალატორები, როგორ აკონტროლოთ სიმპტომები და როდის უნდა მიმართოთ სამედიცინო დახმარებას. გეგმის დაცვა დაგეხმარებათ სიმპტომების ეფექტურად მართვაში.

• რეგულარული მონიტორინგი: აკონტროლეთ თქვენი ასთმის მდგომარეობა რეგულარულად. მნიშვნელოვანია, რომ მონიტორინგი აწარმოოთ თქვენი სუნთქვის მდგომარეობაზე და დაიცვათ მართვის გეგმა.

2. ფიზიკური აქტივობა და ცხოვრების წესი

• აქტიური ცხოვრება: ასთმის მიუხედავად, რეგულარული ფიზიკური აქტივობა მნიშვნელოვანია. ის ხელს უწყობს ფილტვების ფუნქციის გაუმჯობესებას და ზოგადად ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას. ფიზიკური აქტივობების შერჩევა ექიმთან ერთად დაგეხმარებათ თავიდან აიცილოთ ასთმის შეტევები.

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

1. გართულებული სიმპტომები

• როდის არის საჭირო სამედიცინო დახმარება?: თუ გრძნობთ, რომ ასთმის სიმპტომები გახშირდა, გამწვავდა ან ინჰალატორი არ