

4. პრევენცია და პროფილაქტიკა COPD-ის მქონე პაციენტებისთვის

აუცილებელია პროფილაქტიკური ზომების მიღება, რათა თავიდან აიცილონ დაავადების გამწვავება. გრიპის და პნევმონიის ვაქცინაცია – ეს ვაქცინაციები ამცირებს ფილტვის ინფექციების რისკს, რაც COPD-ის გართულებებს იწვევს. ჰაერის ხარისხის კონტროლი – შინ და გარეთ სუფთა ჰაერის შენარჩუნება, ასევე ჰაერის გამაწმენდების გამოყენება, ამცირებს დაბინძურებული ჰაერის ზემოქმედებას.

ალერგენებისა და გამაღიზიანებელი ფაქტორების თავიდან აცილება – ისეთი ფაქტორების შეზღუდვა, როგორიცაა მტვერი, სუნი და სხვა ალერგენები, ხელს უწყობს COPD-ის სიმპტომების შემცირებას.

5. გრძელვადიანი მოვლა COPD-ის მქონე პაციენტებისთვის

მნიშვნელოვანია რეგულარული ექიმთან ვიზიტი და მუდმივი მეთვალყურეობა. ექიმთან კონსულტაცია და COPD-ის გრძელვადიანი მართვის პროგრამების არჩევა მნიშვნელოვანია დაავადების პროგრესირების შეჩერებისთვის. მნიშვნელოვანია, რომ პაციენტს ჰქონდეს გადაუდებელი გეგმა, რომელიც მოიცავს ექიმთან კომუნიკაციის ზომებს და გადაუდებელ სამედიცინო დახმარებას COPD-ის გართულებების დროს.

დასკვნა

ცილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება არის ქრონიკული გამონეწვეა პაციენტებისთვის, მაგრამ სწორი მართვის პირობებში შესაძლებელია ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესება. მედიკამენტების სწორად მიღება, სუნთქვის ვარჯიშები, ტრიგერების თავიდან აცილება და ცხოვრების ჯანსაღი ცვლილებები ხელს უწყობს COPD-ის სიმპტომების შემსუბუქებას და პაციენტებს აძლევს შესაძლებლობას, რომ შეინარჩუნონ აქტიურობა და დამოუკიდებლობა. პაციენტებმა უნდა იცოდნენ, რომ ეფექტური მართვა მოითხოვს მუდმივ მეთვალყურეობას და ექიმთან რეგულარულ ვიზიტს.

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. "ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადების (COPD) მართვა (ქრონიკული დაავადებები)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-008)

ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადების (COPD) მართვა (ქრონიკული დაავადებები)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადების (COPD) მართვა – საინფორმაციო ბუკლეტი (ქრონიკული დაავადებები)
ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება (COPD) არის ხანგრძლივი, პროგრესირებადი ფილტვის დაავადება, რომელიც იწვევს სუნთქვის გაძნელებას და ფილტვების ფუნქციის დაკარგვას. ეს დაავადება ხშირად გამონეწვეულია თამბაქოს მოწევიტ, თუმცა სხვა ფაქტორები, როგორებიცაა გარემოს დაბინძურება, მტვერი, ან ქიმიური ნივთიერებების ზემოქმედება, ასევე შეიძლება გავლენას ახდენდნენ მის განვითარებაზე. მიუხედავად იმისა, რომ COPD-ი ვერ განიკურნება, შესაძლებელია მისი სიმპტომების მართვა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესება.

1. რა არის ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება (COPD)?

COPD-ი აერთიანებს ფილტვის სხვადასხვა დაავადებას, რომლებიც ხელს უშლიან ფილტვების ნორმალურ ფუნქციონირებას. ძირითადად მოიცავს ორ დაავადებას: ქრონიკულ ბრონქიტს და ემფიზემას. ქრონიკული ბრონქიტი

ინვევს სასუნთქი გზების ანთებას და სუნთქვის შეზღუდვას, რომელიც გამოწვეულია ლორწოს დაგროვებით. ემფიზემა აზიანებს ფილტვებში არსებულ ალვეოლებს (ჰაერის ბუშტუკებს), რაც ინვევს სუნთქვის შემცირებას. შედეგად, ფილტვები ვეღარ ახერხებენ ეფექტურად ჟანგბადის მიღებას და ნახშირორჟანგის გამოდევნას. ეს ინვევს მუდმივ სუნთქვის გაძნელებას, ქოშინს და ხველას.

2. როგორ უნდა მართოთ COPD-ის სიმპტომები

COPD-ის სიმპტომები შეიძლება სხვადასხვა დონეზე გამოვლინდეს და საჭიროა მისი მართვა ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ეფექტური მართვისთვის აუცილებელია გარკვეული რუტინის დაცვა, რომელიც მოიცავს მედიკამენტების გამოყენებას, ვარჯიშებსა და ცხოვრების წესის შეცვლას.

COPD-ის მართვა მოიცავს მედიკამენტების გამოყენებას, რომლებიც ამსუბუქებენ სიმპტომებს და აუმჯობესებენ სუნთქვას. ინჰალატორები – გამოიყენება სასუნთქი გზების გასახსნელად და ლორწოს მოცილებისთვის, რაც ხელს უწყობს სუნთქვის გაუმჯობესებას. **კორტიკოსტეროიდები** – ამცირებენ სასუნთქი გზების ანთებას და ხანგრძლივ სუნთქვით გამწვავებებს. **თებოთერაპია** (ჟანგბადის თერაპია) – გამოიყენება იმ შემთხვევაში, თუ პაციენტს არ ჰყოფნის ფილტვებში ჟანგბადი. თებოთერაპია აუმჯობესებს ენერგიის დონეს და ხელს უწყობს სასიცოცხლო ფუნქციების შენარჩუნებას.

ფილტვების რეაბილიტაცია

ფილტვების რეაბილიტაცია არის პროგრამა, რომელიც მიზნად ისახავს, პაციენტებს დაეხმაროს COPD-ის სიმპტომების მართვაში და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებაში.

ფიზიკური ვარჯიშები – მორგებული ვარჯიშები აძლიერებს ფილტვების მუშაობას და ამცირებს ქოშინს. **სუნთქვითი ტექნიკები** – სუნთქვის სწორ ტექნიკას შეუძლია შეამციროს ფილტვების დატვირთვა და გააუმჯობესოს ჟანგბადის მიწოდება. **განათლება** – პროგრამა ასევე მოიცავს პაციენტების განათლებას მათი დაავადების შესახებ, რაც ეხმარება მათ, უკეთესად მართონ COPD-ი და გაიგონ, რა მოქმედებები შეამცირებს დაავადების გამწვავების რისკს.

3. ცხოვრების სტილის ცვლილებები COPD-ის მართვაში

COPD-ის სიმპტომების მართვაში გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს ცხოვრების სტილის ცვლილებებს. მართვის ეს მიდგომა მოიცავს:



თამბაქოს მოწევაზე უარის თქმა თამბაქოს მოწევა არის COPD-ის მთავარი გამომწვევი მიზეზი და მისი უარყოფა პაციენტებისთვის აუცილებელია. მოწევაზე უარის თქმით, მნიშვნელოვნად მცირდება ფილტვების დაზიანების რისკი და გაუმჯობესდება სუნთქვა. თუ მოწევაზე თავის დაწება რთულია, გამოიყენეთ დახმარების პროგრამები, კონსულტაციები ან ნიკოტინის შემცველი პროდუქტები.

დიეტა და კვება- ჯანსაღი და დაბალანსებული დიეტა COPD-ის მართვაში მნიშვნელოვანი როლს თამაშობს. ხილისა და ბოსტნეულის საკვები უზრუნველყოფს ვიტამინებსა და მინერალებს, რომლებიც ხელს უწყობენ იმუნური სისტემის გაძლიერებას. საკმარისი ცილების მიღება – ცილა აძლიერებს კუნთების ფუნქციას და სუნთქვის პროცესს. წყლის მიღება – საკმარისი წყლის მიღება აუცილებელია ფილტვების ჯანმრთელობისთვის და ლორწოს განზავებისთვის, რაც აადვილებს მის გამოდევნას.

ფიზიკური აქტივობა – მნიშვნელოვანია ზომიერი ფიზიკური ვარჯიშების რეგულარულად შესრულება, რაც ეხმარება ფილტვებსა და სხეულის კუნთებს ფუნქციონირების გაუმჯობესებაში.

სიარული და მსუბუქი ვარჯიშები – ხელს უწყობს ფილტვების მოცულობის გაზრდას და აძლიერებს სუნთქვას. სუნთქვითი ვარჯიშები – დიაფრაგმული სუნთქვა და ჩაბჭიდი სუნთქვა ამცირებს ქოშინს და აუმჯობესებს ფილტვების ფუნქციონირებას.