



# შენი კახიანი

## გულის დაავადების მართვა სახლში (ქრონიკული დაავადებები)

საინფორმაციო ბუკლეტი



გულის დაავადების მართვა სახლში – საინფორმაციო ბუკლეტი (ქრონიკული დაავადებები)

გულის დაავადება არის ქრონიკული მდგომარეობა, რომლის მართვაც ყოველდღიურ ზრუნვას მოითხოვს, რათა თავიდან ავიცილოთ გართულებები და უზრუნველყოთ ცხოვრების ხარისხი. ეს ბუკლეტი განვითარდა მნიშვნელოვან რეკომენდაციებსა და რესურსებს, რომლებიც დაგეხმარებათ გულის დაავადების მართვაში სახლის პირობებში.

**1. საჭმლის მომნელებელი დარღვევების ძირითადი სახეები**  
გულის დაავადების მართვა სახლში მოითხოვს ყურადღებას ჯანმრთელობის რამდენიმე მნიშვნელოვან ასპექტზე – როგორიცაა დიეტა, ვარჯიში, მედიკამენტები და ჯანმრთელობის მონიტორინგი.

სისხლის წნევის მონიტორინგი: სისხლის წნევის ნორმის ფარგლებში შენარჩუნება ძალიან მნიშვნელოვანია. შეიძინეთ სანდო წნევის აპარატი და ისწავლეთ მისი გამოყენება სახლის პირობებში. ექიმი მოგანოდებთ კონკრეტულ მიზნობრივ მაჩვენებლებს.

### 4. რეგულარული კონსულტაციები და სამედიცინო მოვლა

სხვადასხვა სამედიცინო მომსახურების გაგრძელება მნიშვნელოვანია გულის დაავადების ეფექტურად სამართავად. ექიმთან რეგულარული კონსულტაცია საშუალებას გაძლევთ, კორექტირებებში მიიღოთ მონაწილეობა და უზრუნველყოთ მდგომარეობის მართვა.

რეგულარული ვიზიტები კარდიოლოგთან: აუცილებელია, რომ რეგულარულად შეხვედეთ კარდიოლოგს და განაახლოთ მკურნალობის გეგმა საჭიროების შემთხვევაში. ტესტები და კვლევები: ექიმმა შეიძლება პერიოდულად დანიშნოს სისხლის ანალიზი, ექოსკოპია ან სტრესის ტესტი გულის ფუნქციის შესამოწმებლად.

### მედიკამენტების კორექტირება:

თუ მედიკამენტების მიღებისას გვერდითი მოვლენები შეამჩნიეთ, ან თუ მდგომარეობის ცვლილებას გრძნობთ, ექიმმა შეიძლება შეცვალოს მკურნალობის გეგმა.

### 5. ცხოვრება გულის დაავადებასთან ერთად

მიუხედავად იმისა, რომ გულის დაავადება ყოველდღიურ მართვას მოითხოვს, ბევრი პაციენტი წარმატებით და აქტიურად ცხოვრობს ცვლილებების გათვალისწინებით.

**მხარდაჭერის სისტემები:** მიიღეთ მხარდაჭერა ოჯახის წევრებისგან, მეგობრებისგან ან გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების მხარდაჭერი ჯგუფებისგან. პაციენტებთან კომუნიკაცია, რომელთაც თქვენი მდგომარეობა ესმით, ხელს უწყობს მოტივაციას. პოზიტიური განწყობა: მართვის სირთულეების მიუხედავად, პოზიტიური განწყობა და ცხოვრების წესის მართვა ხელს უწყობს ხარისხიანი ცხოვრებით ტკბობას.

### დასკვნა

გულის დაავადება სერიოზული მდგომარეობაა, მაგრამ სწორი ზრუნვით და ყოველდღიური ჯანმრთელობის მართვით შეგიძლიათ წარმატებით მართოთ ის სახლში. რეგულარული მონიტორინგი, ცხოვრების ჯანსაღი სტილი და ექიმთან მუდმივი კომუნიკაცია მნიშვნელოვანია ჯანმრთელობის შენარჩუნებისთვის. გულის მოვლაში პრიორიტეტის მინიჭება თქვენი გრძელვადიანი ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის გარანტიაა.

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. "გულის დაავადების მართვა სახლში (ქრონიკული დაავადებები)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, 2024. 4 p. (PHIG-013)



**მედიკამენტები: მიიღეთ ყველა დანიშნული მედიკამენტი ზუსტად ისე, როგორც ექიმი დაგინიშნავთ.** გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების შემთხვევაში ხშირად ინიშნება წნევის წამლები, სისხლის გამათხელებელი საშუალებები და ქოლესტერინის დამწევი პრეპარატები.

გულისათვის სასარგებლო დიეტა: **თქვენს რაციონში ჩართეთ მეტი ხილი, ბოსტნეული, მთლიანი მარცვლეული და ხორცი მცირე რაოდენობით.** შეამცირეთ მარილის და ცხიმის მიღება, რადგან ეს კომპონენტები ზრდის წნევას და ქოლესტერინს.

**ვარჯიში და ფიზიკური აქტივობა რეგულარული ვარჯიში:** აქტიურობა მნიშვნელოვანია გულის ჯანმრთელობისთვის. ექიმთან კონსულტაციით შეიმუშავეთ ვარჯიშის გეგმა. მსუბუქი ვარჯიშები, როგორცაა სიარული ან ცურვა, ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევას და სტრესის შემცირებას.

დასვენება და ბალანსი: ვარჯიში მნიშვნელოვანია, მაგრამ დასვენება და სტრესის მართვაც არანაკლებ მნიშვნელოვანია. მოუსმინეთ თქვენს სხეულს და დაისვენეთ, როდესაც გჭირდებათ.

## 2. გართულებების ნიშნების ამოცნობა

**გულის დაავადების მქონე პაციენტებმა უნდა იცოდნენ, როგორ ამოიცნონ გულის გართულებების ნიშნები და როდის უნდა მიმართონ გადაუდებელ დახმარებას.**

გულის შეტევის სიმპტომები: ეს შეიძლება იყოს გულმკერდის ტკივილი, სუნთქვის გაძნელება, გულისრევა, ან ტკივილი ხელში, კისერში ან ზურგში. დაუყოვნებლივ მიმართეთ სასწრაფო დახმარებას, თუ ამ სიმპტომებს იგრძნობთ.

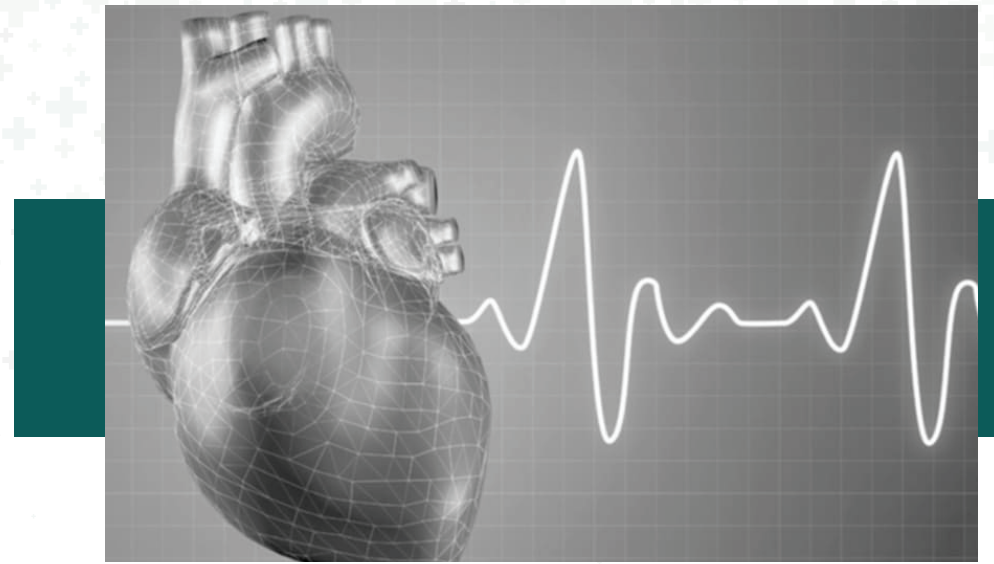
### გულის უკმარისობის გაუარესება:

სიმპტომები მოიცავს მოულოდნელ წონაში მატებას, სუნთქვის გაძნელებას, ფეხების შეშუპებას და დაღლილობას. ასეთ შემთხვევაში სასწრაფოდ მიმართეთ ექიმს.

როდის უნდა მიმართოთ სამედიცინო დახმარებას – სასწრაფო შემთხვევები: თუ გულის შეტევას ან რაიმე სერიოზულ სიმპტომს იგრძნობთ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ სასწრაფო დახმარებას.

### გეგმიური ვიზიტები:

ძალიან მნიშვნელოვანია, რეგულარულად ესტუმროთ კარდიოლოგს გულის მდგომარეობის მუდმივი მონიტორინგისთვის და მკურნალობის გეგმის ცვლილების შემთხვევაში.



## 3. ცხოვრების წესის ცვლილებები

გულის დაავადებასთან ერთად ცხოვრება ხშირად მოითხოვს ცხოვრების ხანგრძლივ ცვლილებებს, რათა შემცირდეს გართულებების რისკი და გაუმჯობესდეს ზოგადი ჯანმრთელობა.

### მონევისთვის თავის დანებება

რატომ არის ეს მნიშვნელოვანი: მონევა გულის დაავადების ერთ-ერთი უმთავრესი რისკფაქტორია. მონევის შეწყვეტა ამცირებს გულის შეტევის რისკს და აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას. მონევის შეწყვეტის მხარდაჭერა: ექიმი დაგეხმარებათ მონევის შეწყვეტის პროგრამების მოძიებაში, რომელშიც შეიძლება შედიოდეს კონსულტაცია, ნიკოტინის შემცველი თერაპია ან მედიკამენტები.

დიეტური ცვლილებები, გულისათვის სასარგებლო საკვები: **თქვენს რაციონში ჩართეთ უფრო მეტი მწვანელი, კენკრა და ომეგა-3 ცხიმებით მდიდარი თევზი.** ეს საკვები ამცირებს ანთებას და აუმჯობესებს ქოლესტერინის დონეს.

მარილის და ცხიმის შეზღუდვა: მარილის ჭარბი მიღება ზრდის წნევას, ხოლო ზედმეტი ცხიმები ზრდის ქოლესტერინს. **შეზღუდეთ დამუშავებული საკვები, სწრაფი კვების პროდუქტები და ცხიმოვანი რძის პროდუქტები.**

### სტრესის მართვა სტრესის შემცირების მნიშვნელობა:

ქრონიკული სტრესი უარყოფითად მოქმედებს გულის ჯანმრთელობაზე, ზრდის წნევას და გულის დაავადებების რისკს. სტრესის მართვის ტექნიკები: დაკავდით რელაქსაციის ტექნიკებით, როგორცაა ღრმა სუნთქვა, იოგა ან მედიტაცია. გამოყავით დრო დასვენებისა და საყვარელი საქმიანობისთვის და დააკვირდით ძილის რეჟიმს.