

აუმჯობესებს გულის ჯანმრთელობას და ამცირებს სხვა ჯანმრთელობის რისკებს.

დასკვნა

გულის დაავადებების პრევენცია შესაძლებელია სწორი ცხოვრების წესის არჩევითა და რეგულარული მონიტორინგით. ბალანსირებული დიეტა, რეგულარული ვარჯიში, სიგარეტის მიტოვება და პერიოდული სამედიცინო შემოწმებები დაგეხმარებათ გულის დაავადებების რისკის შემცირებაში და ჯანმრთელობის გაუმჯობესებაში. გულისთვის ჯანსაღი ცხოვრების გეგმის შესადგენად მიმართეთ თქვენს ექიმს.



შენი ჯანმრთელობა

ჯანმრთელობის გულის დაავადების პრევენცია: რისკების შემცირება (ჯანმრთელობის პრევენცია)

საინფორმაციო ბუკლეტი



გულის დაავადების პრევენცია: რისკების შემცირება – საინფორმაციო ბუკლეტი (ჯანმრთელობის პრევენცია)

გულის დაავადებები მსოფლიოში სიკვდილის გამომწვევი წამყვანი მიზეზია, თუმცა ამ დაავადებების განვითარების რისკის შემცირება შესაძლებელია. სწორი ცხოვრების წესის არჩევა და რეგულარული სამედიცინო შემოწმება დაგეხმარებათ გულის დაავადებების თავიდან აცილებაში. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ, გაიგოთ, როგორ აიცილოთ გულის დაავადებები სწორი ცხოვრების წესის არჩევით და რეგულარული დიაგნოსტიკის მეშვეობით.

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. "პაციენტის ბუკლეტი გულის დაავადების პრევენცია: რისკების შემცირება (ჯანმრთელობის პრევენცია)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, 2024. 4 p. (PHIG-028)



გულის დაავადების პრევენციის ძირითადი სტრატეგიები

1. ჯანსაღი კვება

ბალანსირებული დიეტა – გულის ჯანმრთელობისთვის მნიშვნელოვანია დაბალანსებული დიეტა, რომელიც შეიცავს დიდი რაოდენობით ხილს, ბოსტნეულს, სრულ მარცვლოვანებს და ჯანსაღ ცხიმებს (მაგალითად, თხილი და ავოკადო). მოერიდეთ ტრანსცხიმებსა და დამუშავებულ საკვებს, რომლებიც ზრდიან ქოლესტერინისა და გულის დაავადებების რისკს.

2. რეგულარული ფიზიკური აქტივობა

ვარჯიში – კვირაში მინიმუმ 150 წუთი ზომიერი ფიზიკური აქტივობა (მაგალითად, სიარული ან ველოსიპედით სეირნობა) აუმჯობესებს გულის ჯანმრთელობას და ამცირებს არტერიული წნევის, ქოლესტერინისა და სისხლში შაქრის დონეს.

3. სიგარეტის მიტოვება

არა მოწევას – სიგარეტის მოწევა არის გულის დაავადების ერთ-ერთი მთავარი გამომწვევი ფაქტორი. სიგარეტის მიტოვება ამცირებს გულის შეტევის და გულის სხვა დაავადებების რისკს, დროთა განმავლობაში მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს ჯანმრთელობას.

რეგულარული სამედიცინო მონიტორინგი

1. არტერიული წნევის კონტროლი

მაღალი წნევა – მაღალი არტერიული წნევა (ჰიპერტენზია) არის გულის დაავადებების განვითარებისთვის მნიშვნელოვანი რისკი. წნევის რეგულარული შემოწმება და კონტროლი საჭიროა, რათა თავიდან აიცილოთ გართულებები, როგორცაა გულის შეტევა ან ინსულტი.

2. ქოლესტერინის დონის კონტროლი

ქოლესტერინი – ქოლესტერინის მაღალი დონე ზრდის არტერიების დაზიანების და გულის დაავადებების განვითარების რისკს. სისხლის რეგულარული ანალიზები ხელს უწყობს თქვენი ქოლესტერინის დონის



შეფასებას და მის კონტროლს ექიმის მითითებების მიხედვით.

3. შაქრის დონის მონიტორინგი

დიაბეტი და გულის დაავადებები – დიაბეტი ზრდის გულის დაავადების რისკს. სისხლში შაქრის დონის რეგულარული კონტროლი, ჯანსაღი კვება და ფიზიკური აქტივობა დაგეხმარებათ დიაბეტის მართვასა და გულის დაავადებების პრევენციაში.

გულის დაავადებების რისკების შემცირება

1. დასვენება და სტრესის მართვა

ქრონიკული სტრესი და უძილობა ზრდის გულის დაავადებების რისკს. სტრესის მართვის ტექნიკები, როგორცაა მედიტაცია და სუნთქვის ვარჯიშები, ეხმარება გულის ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას.

2. ჯანსაღი წონის შენარჩუნება

წონის კონტროლი – ჭარბი წონა ზრდის მაღალი წნევის, ქოლესტერინის და დიაბეტის რისკს, რაც საბოლოოდ გულის დაავადებებამდე მივა. წონის კონტროლი და წონის ნორმალიზება