

ხანგრძლივად გაგრძელდება, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. შეიძლება საჭირო გახდეს დამატებითი გამოკვლევები ან მკურნალობის კორექტირება.

**დასკვნა**

პნევმონია არის სერიოზული ფილტვების ინფექცია, თუმცა დროული დიაგნოზით და მართვით შესაძლებელია მისი ეფექტური მკურნალობა და პრევენცია. ვაქცინაცია, ჰიგიენის დაცვა და დროული მკურნალობა ხელს უწყობს დაავადების თავიდან აცილებას და სწრაფ აღდგენას. თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან პნევმონიის ნიშნები, მიმართეთ ექიმს.

**შენი პანიკი**



**პნევმონია: სიმპტომები, მკურნალობა და პრევენცია (რესპირატორული ჯანმრთელობა)**

საინფორმაციო ბუკლეტი



პნევმონია: სიმპტომები, მკურნალობა და პრევენცია- საინფორმაციო ბუკლეტი (რესპირატორული ჯანმრთელობა)

პნევმონია არის ფილტვების ინფექცია, რომელიც იწვევს სუნთქვის გაძნელებას, ხველას, სიცხეს და ზოგჯერ მძიმე გართულებებს, როგორცაა ფილტვების სითხით გავსება. პნევმონია შეიძლება გამონვეული იყოს ბაქტერიებით, ვირუსებით ან სოკოებით და მისი მკურნალობა ხშირად მოიცავს ანტიბიოტიკების ან ჰოსპიტალიზაციის გამოყენებას. პრევენცია მოიცავს ვაქცინაციას, ჰიგიენის დაცვას და ზოგადი ჯანმრთელობის შენარჩუნებას. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ გაიგოთ, როგორ უნდა მართოთ პნევმონია, როგორ აღიდგინოთ ჯანმრთელობა და როგორ აიცილოთ თავიდან ინფექცია.

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

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "პნევმონია სიმპტომები, მკურნალობა და პრევენცია (რესპირატორული ჯანმრთელობა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-105)



## რა არის პნევმონია და როგორ ვლინდება?

### 1. პნევმონიის ძირითადი სიმპტომები

როგორ ვლინდება?: პნევმონია ხშირად იწყება ხველით, რომელიც იწვევს სქელი, მწვანე ან ყავისფერი ნახველის გამოყოფას. ასევე თან ახლავს სიცხე, შეძცივნება და სუნთქვის გაძნელება. სხვა სიმპტომებია მკერდის ტკივილი, დაღლილობა და ზოგჯერ გულისრევა ან დიარეა. მძიმე შემთხვევებში პნევმონია შეიძლება გამოიწვიოს ფილტვების სითხით გავსება და საჭირო გახდეს ჰოსპიტალიზაცია.

### 2. რისკის ფაქტორები

ვინ არის რისკის ქვეშ?- პნევმონია განსაკუთრებით საშიშია ხანდაზმულებისთვის, ბავშვებისთვის, იმუნოსუპრესირებული ადამიანებისთვის და ქრონიკული დაავადებების მქონე პაციენტებისთვის. რისკს ზრდის მონევა, გულის დაავადებები, დიაბეტი და ფილტვების დაავადებები, როგორცაა COPD ან ასთმა.

## როგორ ხდება პნევმონიის მკურნალობა?

### 1. მედიკამენტები და ჰოსპიტალიზაცია

რა მკურნალობაა საჭირო?: პნევმონიის მკურნალობა დამოკიდებულია ინფექციის გამომწვევ მიზეზზე. ბაქტერიული პნევმონია უმეტესად განიკურნება ანტიბიოტიკებით, ხოლო ვირუსულ პნევმონიას სპეციალური ანტივირუსული თერაპია არ სჭირდება და ძირითადად სიმპტომების მართვას ეყრდნობა. მძიმე შემთხვევებში, როდესაც ფილტვები ვერ ახერხებენ სუნთქვის სწორად შესრულებას, შეიძლება საჭირო გახდეს ჰოსპიტალიზაცია და ჟანგბადის თერაპია.

### 2. მკურნალობის ხანგრძლივობა

რამდენ ხანს გრძელდება აღდგენა?: პნევმონიიდან გამოჯანმრთელება შეიძლება რამდენიმე კვირა გაგრძელდეს. სიმპტომები, როგორცაა ხველა და დაღლილობა, შეიძლება გაგრძელდეს რამდენიმე კვირის ან თვის განმავლობაში და მნიშვნელოვანია, რომ პაციენტმა მიიღოს საკმარისი დასვენება და სათანადო მკურნალობა.

## როგორ ავიცილოთ პნევმონია?

### 1. ვაქცინაცია

რატომ არის საჭირო ვაქცინაცია?: პნევმონიის თავიდან აცილების საუკეთესო საშუალებაა ვაქცინაცია. არსებობს პნევმონიის გამომწვევი ზოგიერთი ბაქტერიის და ვირუსის სანინააღმდეგო ვაქცინები, მაგალითად, პნევმოკოკური ვაქცინა და გრიპის ვაქცინა. ეს ვაქცინები განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ხანდაზმულებისთვის და ქრონიკული დაავადებების მქონე ადამიანებისთვის.



### 2. ჰიგიენის დაცვა

როგორ ავიცილოთ ინფექცია?- ხშირად დაიბანეთ ხელები, მოერიდეთ დაავადებულ ადამიანებს და შეინარჩუნეთ ჯანსაღი ცხოვრების წესი. ამ გზით შეგიძლიათ შეამციროთ ინფექციების რისკი, რომლებიც პნევმონიას იწვევს.

## როგორ მოვემზადოთ პნევმონიის აღდგენისთვის?

### 1. დასვენება და რეაბილიტაცია

რატომ არის დასვენება მნიშვნელოვანი?: პნევმონიიდან გამოჯანმრთელებისთვის აუცილებელია საკმარისი დასვენება და ფიზიკური აქტივობის შეზღუდვა. ეს დაგეხმარებათ სწრაფად აღიდგინოთ ძალები და ხელი შეუწყობთ ფილტვების სრულად გამოჯანმრთელებას. ასევე, სასურველია სითხეების საკმარისი რაოდენობით მიღება, რათა თქვენი ორგანიზმი ჰიდრატირებული იყოს.

### 2. ექიმთან ვიზიტები და შემდგომი მოვლა

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?- გამოჯანმრთელების პროცესში მნიშვნელოვანია, რომ რეგულარულად ესტუმროთ ექიმს და შეამოწმოთ ფილტვების მდგომარეობა. თუ სიმპტომები გაძლიერდება ან