

# დასკვნა

ქრონიკული დაავადებების მართვა მოითხოვს მუდმივ ყურადღებას და ზრუნვას. სწორი მონიტორინგი, წამლების დროული მიღება და ცხოვრების ჯანსაღი სტილი დაგეხმარებათ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესებაში და გართულებების თავიდან აცილებაში. ყოველთვის გაიარეთ კონსულტაცია თქვენს ექიმთან.



# შენი ჰაზიანი

## ქრონიკული დაავადებების მართვა სახლში (ამბულატორიული მოვლა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ქრონიკული დაავადებების მართვა სახლში – საინფორმაციო ბუკლეტი (ამბულატორიული მოვლა)

ქრონიკული დაავადებები, როგორცაა: გულის დაავადება, დიაბეტი, ართრიტი და სხვა, მოითხოვს მუდმივ ყურადღებასა და მართვას შინ. ჯანმრთელობის მდგომარეობის ეფექტური მონიტორინგი, წამლების სწორად მიღება და ცხოვრების სტილის შეცვლა დაგეხმარებათ თქვენი ჯანმრთელობის გაუმჯობესებაში და გართულებების თავიდან აცილებაში. ეს ბუკლეტი გთავაზობთ ძირითად ინფორმაციას, თუ როგორ უნდა მართოთ ქრონიკული დაავადებები სახლში.

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. "ქრონიკული დაავადებების მართვა სახლში (ამბულატორიული მოვლა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-059)



# ქრონიკული დაავადებების მართვის ძირითადი პრინციპები

## 1. სიმპტომების მონიტორინგი

**რატომ არის ეს მნიშვნელოვანი** – სიმპტომების რეგულარული მონიტორინგი დაგეხმარებათ დროულად ამოიცნოთ ჯანმრთელობის ცვლილებები და მიიღოთ საჭირო ზომები. მაგალითად, გულის დაავადების შემთხვევაში, აუცილებელია გულის ცემის, წნევისა და ქოლესტერინის რეგულარული შემოწმება.

**როგორ ჩავატაროთ მონიტორინგი** – გამოიყენეთ სამედიცინო მონყობილობები, როგორცაა წნევის საზომი აპარატი ან სისხლში შაქრის გაზომვის მონყობილობა, საჭიროებისამებრ. ჩაინერეთ შედეგები და გაუზიარეთ ექიმს ვიზიტის დროს.

## 2. წამლების მიღება

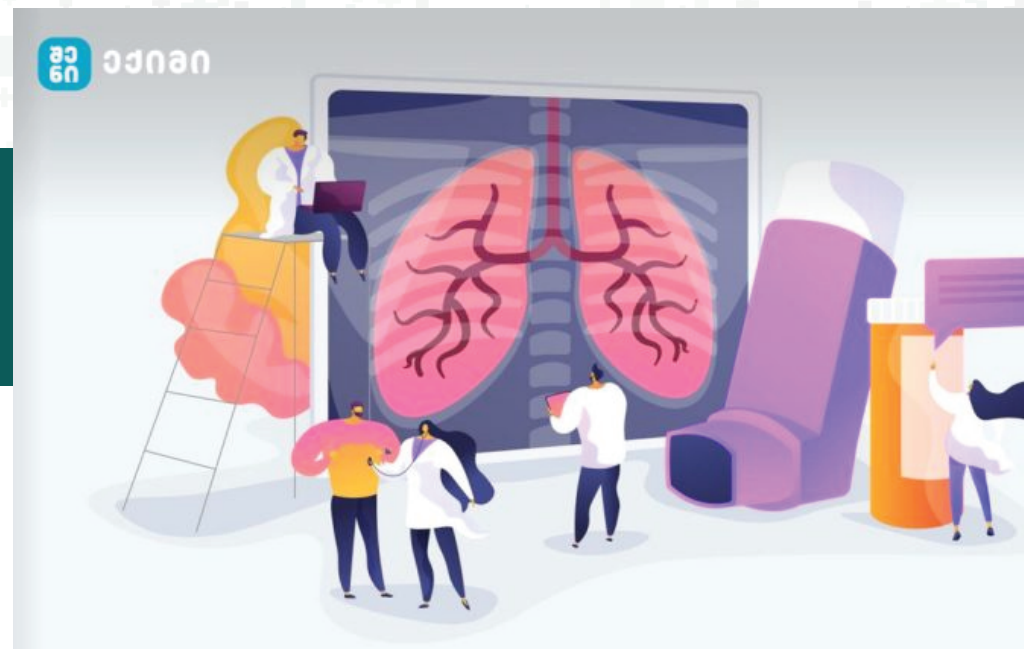
**წამლების მიღების სიზუსტე** – ყოველთვის მიიღეთ წამლები ექიმის მითითებების შესაბამისად. არ შეცვალოთ დოზა ან არ შეწყვიტოთ წამლების მიღება ექიმთან კონსულტაციის გარეშე.

**შეხსენებები** – გამოიყენეთ წამლის მიღების შესახსენებელი აპლიკაციები, მალვიძარა ან რაიმე ნიშნები, რათა არ გამოგრჩეთ წამლის მიღება.

## 3. ცხოვრების სტილის შეცვლა

**კვება და ვარჯიში** – ქრონიკული დაავადებების მართვისთვის აუცილებელია ჯანსაღი დიეტა და ფიზიკური აქტივობა. მაგალითად, დიაბეტის შემთხვევაში, სჯობს შაქრისა და ცხიმების ნაკლებ შემცველი საკვები, ხოლო ართრიტისთვის რეკომენდებულია მსუბუქი ვარჯიშები, რომლებიც აუმჯობესებს სახსრების მოქნილობას.

**სტრესის მართვა** – ქრონიკულ დაავადებებს ხშირად თან ახლავს სტრესი. სცადეთ განტვირთვის ტექნიკები, როგორცაა მედიტაცია, იოგა ან სუნთქვის ვარჯიშები.



## ექიმთან რეგულარული კონსულტაციები

### 1. პერიოდული შემოწმება

**რატომ არის აუცილებელი** – ექიმთან რეგულარული კონსულტაციები დაგეხმარებათ ქრონიკული დაავადებების მონიტორინგში და გართულებების პრევენციაში. ზოგჯერ შესაძლოა საჭირო გახდეს მკურნალობის გეგმის ცვლილება ან ახალი ტესტების ჩატარება.

**რა უნდა იცოდეთ** – ექიმთა ვიზიტამდე ჩაინერეთ კითხვები და შედეგები, რაც შეამჩნიეთ საკუთარ ჯანმრთელობაზე, რათა უფრო დეტალურად განიხილოთ თქვენი მდგომარეობა.

### 2. გართულებების პრევენცია

**დროული მკურნალობა** – თუ შეამჩნიეთ ახალი სიმპტომები ან უკვე არსებული სიმპტომების გაუარესება, დაუყოვნებლივ დაუკავშირდით ექიმს. დროული რეაგირება დაგეხმარებათ სერიოზული გართულებების თავიდან აცილებაში.