



შენიკიმი



ართრიტის მართვა (ორთოპედია)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ართრიტის მართვა – საინფორმაციო ბუკლეტი (ორთოპედია)

ართრიტის მართვა ძალიან მნიშვნელოვანია. ართრიტი არის ქრონიკული მდგომარეობა, რომელიც იწვევს სახსრების ანთებას და ტკივილს, განსაკუთრებით ხელებზე, მუხლებზე ან თეძოებზე. ართრიტმა შეიძლება გამოიწვიოს მოძრაობის შეზღუდვა და ცხოვრების ხარისხის გაუარესება. თუმცა, სწორი მართვა და მკურნალობა ხელს უწყობს ტკივილის შემცირებას, მოძრაობის გაუმჯობესებას და სახსრების გრძელვადიან ჯანმრთელობას.

ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ გაიგოთ, როგორ უნდა მართოთ ართრიტი მედიკამენტებით, ფიზიკური თერაპიით და ცხოვრების წესის ცვლილებებით.

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. "ართრიტის მართვა (ორთოპედია)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-078)



+995 598 43 50 34

Info@accreditation.ge

www.shenikimi.ge

რა არის ართრიტი და როგორ მოქმედებს ის?

ართრიტის ძირითადი სიმპტომები:

როგორ ვლინდება ართრიტი?- ართრიტი ძირითადად იწვევს სახსრების ტკივილს, შეშუპებას, მოძრაობის შეზღუდვას და სიმხნევს დილით ან ხანგრძლივი უძრაობის შემდეგ. ზოგიერთ პაციენტს შეიძლება ჰქონდეს ანთება სახსრების გარშემო, რაც ართრულეს ყოველდღიურ საქმიანობებს.

სახსრების დაზიანება

გრძელვადიანი შედეგები: ართრიტმა, თუ არ ხდება დროული და სწორი მკურნალობა, შეიძლება გამოიწვიოს სახსრების დაზიანება და დეფორმაცია. ეს იწვევს მოძრაობის შეზღუდვას და ხელს უშლის ცხოვრების ნორმალურ ტემპს.

ართრიტის მართვის გზები

მედიკამენტები ტკივილის შესამსუბუქებლად

რა მედიკამენტებია ეფექტური?- ართრიტის მართვა ხშირად მოიცავს ტკივილის საწინააღმდეგო პრეპარატებს, როგორცაა არასტეროიდული ანთების საწინააღმდეგო პრეპარატები (NSAIDs), ან დაავადების მოდიფიცირებადი მედიკამენტები, როგორცაა მეტოტრექსატი, რომელიც ეხმარება ანთების შემცირებას და სახსრების დაცვის გაუმჯობესებას.

ფიზიკური თერაპია

რატომ არის ფიზიკური თერაპია მნიშვნელოვანი?- რეგულარული ფიზიკური ვარჯიშები ეხმარება სახსრებს მოქნილობის შენარჩუნებაში, კუნთების გაძლიერებას და ტკივილის შემცირებას. ფიზიოთერაპევტი დაგეხმარებათ შეადგინოთ პირადი ვარჯიშების გეგმა, რომელიც თქვენს მდგომარეობას მოერგება.

ცხოვრების სტილის ცვლილებები

წონაში დაკლება და ვარჯიში: წონის დაკლება ამცირებს მუხლებზე და თეძოებზე ზეწოლას, რაც ეხმარება ტკივილის შემცირებას და სახსრების დაცვას. რეგულარული ფიზიკური აქტივობა, როგორცაა ცურვა, იოგა ან სიარული, ხელს უწყობს მოძრაობის გაუმჯობესებას და სახსრების დაცვას.



როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

გამწვავებული სიმპტომები

როდის არის საჭირო დახმარება?- თუ თქვენი ტკივილი ძლიერდება ან თუ შეამჩნევთ სახსრების დეფორმაციას ან მოძრაობის შეზღუდვას, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. დროული მკურნალობა ხელს უშლის სახსრების გართულებას და აუმჯობესებს ცხოვრების ხარისხს.

მკურნალობის კორექტირება

შედეგების მონიტორინგი: ექიმთან რეგულარული ვიზიტები და მკურნალობის გეგმის მორგება დაგეხმარებათ ართრიტის უკეთეს მართვაში და ტკივილის კონტროლში.

დასკვნა

ოსტეოპოროზი არის სერიოზული მდგომარეობა, რომელიც საჭიროებს სწორ მართვას და ცხოვრების წესის ცვლილებებს. მედიკამენტები, კალციუმისა და D ვიტამინის დამატებები, ფიზიკური ვარჯიშები და დაცემის პრევენცია მნიშვნელოვანია ძვლების გაძლიერებისთვის და მოტეხილობების პრევენციისთვის. თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან გჭირდებათ დამატებითი ინფორმაცია ოსტეოპოროზის მართვის შესახებ, მიმართეთ თქვენს ექიმს.