

როგორ შევინარჩუნოთ COPD-ის კონტროლი გრძელვადიან პერიოდში?

1. რეგულარული მონიტორინგი

• ექიმთან ვიზიტები: COPD-ის მართვა მოითხოვს რეგულარულ ვიზიტებს ექიმთან, რათა ექიმმა შეაფასოს ფილტვების მდგომარეობა და განიხილოს მკურნალობის გეგმა. ექიმმა შეიძლება გირჩიოთ მედიკამენტების კორექტირება ან დამატებითი მკურნალობის მეთოდები.

2. ცხოვრების ჯანსაღი წესი

• ფიზიკური და ფსიქიკური კეთილდღეობა: COPD-ის მართვა მოითხოვს ცხოვრების სტილის მნიშვნელოვან ცვლილებებს. ეს მოიცავს ჯანსაღ კვებას, ფიზიკური აქტივობის რეგულარულ შესრულებას, სტრესის მართვას და ტრიგერების თავიდან აცილებას. ეს დაგეხმარებათ სიმპტომების კონტროლში და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებაში.

დასკვნა

COPD არის ქრონიკული დაავადება, თუმცა მისი მართვა შესაძლებელია სწორი მკურნალობის, ცხოვრების წესის ცვლილებების და რეგულარული მონიტორინგის საშუალებით. ფილტვების რეაბილიტაცია და სუნთქვის მართვის ტექნიკები დაგეხმარებათ, უფრო მარტივად გაუმკლავდეთ ყოველდღიურ სიმპტომებს და გააუმჯობესოთ ფილტვების ფუნქცია. თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან გჭირდებათ დახმარება COPD-ის მართვასთან დაკავშირებით, მიმართეთ თქვენს ექიმს.

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. "ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება (COPD) (რესპირატორული ჯანმრთელობა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-104)



შენიკიმი



ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება (COPD) (რესპირატორული ჯანმრთელობა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება (COPD)- საინფორმაციო ბუკლეტი (რესპირატორული ჯანმრთელობა)

ქრონიკული ობსტრუქციული ფილტვის დაავადება (COPD) პროგრესირებადი დაავადებაა, რომელიც იწვევს ფილტვების ფუნქციის დაქვეითებას და სუნთქვის გართულებას. ეს დაავადება ხშირად გამოწვეულია სიგარეტის მოწევით, თუმცა სხვა ფაქტორებიც შეიძლება მოქმედებდეს მის განვითარებაზე. COPD-ის მართვა მოიცავს მედიკამენტების მიღებას, ჟანგბადის თერაპიას და ცხოვრების სტილის ცვლილებებს, რაც ხელს უწყობს სიმპტომების შემსუბუქებას და პაციენტის ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ გაიგოთ, როგორ მართოთ COPD და შეინარჩუნოთ ფილტვების მაქსიმალური ფუნქცია.

რა არის COPD და როგორ მოქმედებს ფილტვებზე?

1. როგორ ვლინდება COPD?

• რა სიმპტომებია გავრცელებული? COPD იწვევს სასუნთქი გზების შევიწროებას და ფილტვების დაზიანებას, რაც სუნთქვას ართულებს. ძირითადი სიმპტომებია ხველა, სუნთქვის გაძნელება, სუნთქვის ხიხინი და ფილტვების შებერილობის შეგრძნება. სიმპტომები დროთა განმავლობაში მძიმდება, განსაკუთრებით სიგარეტის ან მავნე გარემო ფაქტორების ზემოქმედების შედეგად.

2. რა იწვევს COPD-ს?

• რისკის ფაქტორები: COPD-ის მთავარი გამომწვევი სიგარეტის მოწევაა, თუმცა ის შეიძლება განვითარდეს სხვა მიზეზების, მათ შორის ჰაერის დაბინძურების, მტვრისა და ქიმიური ნივთიერებების ზემოქმედების შედეგად, განსაკუთრებით სამუშაო გარემოში. გენეტიკური ფაქტორებიც ზრდის COPD-ის განვითარების რისკს.

როგორ ვმართოთ COPD?

1. მედიკამენტები და ჟანგბადის თერაპია

• რა მკურნალობაა საჭირო? COPD-ის მართვა მოიცავს ბრონქოდილატორებისა და კორტიკოსტეროიდების გამოყენებას, რომლებიც ეხმარებიან სასუნთქი გზების გახსნას და ანთების შემცირებას. პაციენტებს, რომლებსაც მძიმე სუნთქვის სიმპტომები აქვთ, შესაძლოა ჟანგბადის თერაპია სჭირდებოდეთ, რათა უზრუნველყონ ორგანიზმისთვის საკმარისი ჟანგბადის მიწოდება.

2. ფილტვების რეაბილიტაცია

• რა არის ფილტვების რეაბილიტაცია? ფილტვების რეაბილიტაცია მოიცავს სპეციალურ სავარჯიშო პროგრამებს, რომლებიც მიზნად ისახავს ფილტვების ფუნქციის გაუმჯობესებას და ფიზიკური გამძლეობის ზრდას. რეაბილიტაცია ასევე მოიცავს სუნთქვის მართვის ტექნიკებს, დიეტურ რჩევებსა და ცხოვრების სტილის გაუმჯობესებას.

როგორ მოვემზადოთ COPD-ის გართულებების თავიდან ასაცილებლად?

1. ტრიგერების თავიდან აცილება

• როგორ მოვერიდოთ მავნე ფაქტორებს? მნიშვნელოვანია, რომ თავიდან აიცილოთ ის გარემო ფაქტორები, რომლებმაც შეიძლება გააძნელოთ COPD-ის სიმპტომები. ეს მოიცავს სიგარეტის კვამლს, ჰაერის დაბინძურებას, ქიმიურ ნივთიერებებს და მძაფრ სუნებს. სახლში ჰაერის განმენდა და რეგულარული განიავება ხელს შეუწყობს სუნთქვის გაუმჯობესებას.



2. ცხოვრების სტილის ცვლილებები

• ჯანსაღი ცხოვრების წესი COPD-ის დროს: COPD-ის მართვისთვის აუცილებელია სიგარეტის სრულად შეწყვეტა, რაც მნიშვნელოვნად შეამცირებს ფილტვების დაზიანების პროგრესირებას. ასევე მნიშვნელოვანია ჯანსაღი დიეტა და რეგულარული ფიზიკური აქტივობა, რათა შეინარჩუნოთ ფილტვების ფუნქცია და ფიზიკური გამძლეობა.

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

1. გართულებული სიმპტომები

• როდის არის საჭირო სამედიცინო დახმარება? თუ COPD-ის სიმპტომები გახშირდა ან გამწვავდა, ან ინჰალატორი არ გეხმარებათ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. აუცილებელია მუდმივი მონიტორინგი დაავადების პროგრესირების და გართულებების თავიდან აცილების მიზნით.

2. სასწრაფო დახმარება

• გართულებების ნიშნები: თუ გრძნობთ სუნთქვის საგრძნობ გაძნელებას ან მკერდში ტკივილს, სასწრაფოდ მიმართეთ სამედიცინო დახმარებას, რადგან ეს შეიძლება იყოს COPD-ის მძიმე გართულება.