

სტრესის მართვა ხელს უწყობს ორგანიზმის ინფექციებისადმი წინააღმდეგობის გაძლიერებას. ვაქცინაცია ასევე ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი პრევენციული ნაბიჯია, რომელიც დაგეხმარებათ მრავალი ინფექციური დაავადების თავიდან აცილებაში.

4. ინფექციების პრევენციის მნიშვნელობა კლინიკურ გარემოში

4.1 ჰოსპიტალური ინფექციები და მათი პრევენცია
სამედიცინო დაწესებულებებში პაციენტებს ინფექციების მიღების რისკი აქვთ, ამიტომ ჰიგიენური წესების დაცვა სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია როგორც პაციენტებისთვის, ასევე სამედიცინო პერსონალისთვის. პაციენტებმა და მათმა ახლობლებმა უნდა დაიცვან ყველა რეკომენდაცია, რომელიც გაცემულია ინფექციების პრევენციისთვის, რათა უზრუნველყონ როგორც საკუთარი, ასევე გარშემომყოფების უსაფრთხოება.

4.2 სტერილური გარემოს შექმნა
ინფექციების პრევენცია მოიცავს სტერილური სამუშაო გარემოს შექმნას, სუფთა ინსტრუმენტების გამოყენებას და პაციენტებთან კონტაქტის დროს ჰიგიენური საშუალებების გამოყენებას. სამედიცინო აღჭურვილობის რეგულარული დეზინფექცია და პირადი დაცვის საშუალებების გამოყენება აუცილებელია.

დასკვნა
ინფექციების პრევენცია მოითხოვს ყურადღებას, სიფრთხილესა და ჰიგიენურ წესების დაცვას. ხელების რეგულარული დაბანა, ჭრილობების სწორად მართვა, იმუნიტეტის გაძლიერება და დროული სამედიცინო დახმარება ინფექციების თავიდან აცილებისა და ჯანმრთელობის დაცვის მთავარი გზაა. გახსოვდეთ, რომ თითოეულ ადამიანს შეუძლია გავლენა მოახდინოს ინფექციების გავრცელების პრევენციაზე, თუ დაიცავს ჰიგიენის რეკომენდაციებს და იზრუნებს საკუთარ ჯანმრთელობაზე.

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

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ინფექციების პრევენცია (ზოგადი ინფორმაცია)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-130)



ინფექციების პრევენცია (ზოგადი ინფორმაცია)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ინფექციების პრევენცია – საინფორმაციო ბუკლეტი (ზოგადი ინფორმაცია)

ინფექციების თავიდან აცილება ჯანმრთელობის დაცვის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ნაბიჯია, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ადამიანი გადის სამედიცინო პროცედურებს, ქირურგიულ ჩარევებს ან მკურნალობას კლინიკურ პირობებში. ჰიგიენური წესების დაცვა, ხელების სწორად დაბანა და ჭრილობების მართვა გადამწყვეტ როლს თამაშობს ინფექციების პრევენციაში. სწორად დაცული ჰიგიენა ამცირებს ბაქტერიებისა და ვირუსების გავრცელების რისკს, რაც მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს მკურნალობის შედეგებს.

1. ხელების დაბანის მნიშვნელობა

1.1 რატომ არის ხელების დაბანა მნიშვნელოვანი?

ხელების დაბანა ერთ-ერთი ყველაზე მარტივი და ეფექტური მეთოდია ინფექციების პრევენციისთვის. ხელებით ყოველდღიურად ვეხებით უამრავ ნივთს, რაც ბაქტერიებისა და ვირუსების გავრცელების შესაძლებლობას ქმნის. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია სამედიცინო დაწესებულებებში, სადაც პაციენტებთან მუდმივი კონტაქტია. სწორად დაბანილი ხელები ამცირებს ისეთი ინფექციების გავრცელების რისკს, როგორცაა გრიპი, ნაწლავური დაავადებები და ჰოსპიტალური ინფექციები.

1.2 ხელების დაბანის სწორი ტექნიკა

ხელების სწორად დაბანისთვის გამოიყენეთ თბილი წყალი და საპონი. ხელების დაბანა უნდა გაგრძელდეს მინიმუმ 20 წამი. საჭიროა თითების, ფრჩხილებისა და მჯგების კარგად განმენდა. თუ საპონი და წყალი ხელმისაწვდომი არ არის, გამოიყენეთ სპირტიანი ხელის გამწმენდი, რომელიც მინიმუმ 60%-იან სპირტს შეიცავს.

1.3 როდის უნდა დაიბანოთ ხელები?

- ტუალეტის გამოყენების შემდეგ
- ჭამის წინ
- ჭრილობებზე შეხების შემდეგ
- გარე სივრციდან დაბრუნებისას
- როცა შეეხებით პირბადეს ან სუნთქვის სისტემის დამცავ საშუალებებს

2. ჭრილობების მართვა და ჰიგიენა

2.1 ქირურგიული ჭრილობების მოვლა

ოპერაციის ან სხვა ქირურგიული პროცედურის შემდეგ, ჭრილობების სწორად მოვლა ინფექციის პრევენციის მთავარი პირობაა. ქირურგიული ჭრილობები სუფთა და მშრალ მდგომარეობაში უნდა იყოს. დაიცავით ექიმის ინსტრუქციები, როგორ შეცვალოთ სახვევები, რა დროს შეიძლება წყალში შესვლა და როდის უნდა მიმართოთ სამედიცინო დახმარებას.

2.2 მცირე ჭრილობების მართვა

მცირე ჭრილობებიც კი განსაკუთრებულ ყურადღებას საჭიროებს. გამოიყენეთ ანტისეპტიკური საშუალებები და სუფთა სახვევი ჭრილობის დასაფარავად. თუ ჭრილობა არ იკურნება ან ინფექციის



ნისსეიი იხდეცა, სისაოთეა ეეისა.

2.3 ინფექციის პრევენციის დამატებითი რჩევები

- ყოველთვის დაიბანეთ ხელები ჭრილობის შეხების წინ და შემდეგ
- რეგულარულად გამოიცვალეთ სახვევები ექიმის მითითებით

3. ინფექციის ნიშნები და სამედიცინო დახმარების საჭიროება

3.1 ინფექციის ადრეული ნიშნები

ინფექციების ადრეული ამოცნობა მნიშვნელოვანია მათი სწრაფი მკურნალობისთვის. თუ ჭრილობის გარშემო იგრძნობთ სინითლეს, ტკივილს, სითბოს ან ნახავთ გამონადენს, შესაძლოა ეს ინფექციის ნიშნები იყოს. სხეულის ზოგადი სიმპტომები, როგორცაა ცხელება ან სისუსტე, ასევე შეიძლება მიუთითებდეს ინფექციის გავრცელებაზე.

3.2 სამედიცინო დახმარების საჭიროება

თუ შეამჩნევთ ინფექციის ნებისმიერ ნიშანს, დაუყოვნებლივ მიმართეთ სამედიცინო დახმარებას. ადრე დაწყებული მკურნალობა ხელს უშლის ინფექციის გავრცელებას და სერიოზული გართულებების განვითარებას.

3.3 იმუნიტეტის გაძლიერება და პრევენცია

ჰიგიენის დაცვის გარდა, მნიშვნელოვანია თქვენი იმუნური სისტემის გაძლიერება. ჯანსაღი კვება, რეგულარული ფიზიკური აქტივობა და