

**ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადების და ფილტვის რეაბილიტაციის სახელმძღვანელო პაციენტებისთვის**

მომზადებულია საქართველოს რესპირაციული ასოციაციასა და დიდი ბრიტანეთის ბირმინჰემის უნივერსიტეტის ერთობლივი პროექტის

„პულმონური რეაბილიტაციის სერვისის დანერგვა საქართველოში“ ფარგლებში

**ავტორები:** მაკა მაღლაკელიძე

თამაზ მაღლაკელიძე ივანე ჩხაიძე

ნინო მაღლაკელიძე ქეთევან გოგვაძე რუსუდან ყურუა ნანიკო გონჯილაშვილი ნათია ჩხაიძე

**თბილისი**

**2018**

**სარჩევი**

ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება, როგორც გლობალური პრობლემა 3

[რა უნდა იცოდეთ თქვენ და თქვენმა ოჯახმა ფქოდ-ის შესახებ 8](#_TOC_250010)

[სუნთქვა და სუნთქვის ფიზიოლოგია 13](#_TOC_250009)

[თამბაქო, მისი ზეგავლენა ჯანმრთელობაზე და მოწევის თავის დანებება 17](#_TOC_250008)

[ფიზიკური აქტიურობის სარგებელი 27](#_TOC_250007)

[რეგულარული ფიზიკური ვარჯიშები 30](#_TOC_250006)

[სასუნთქი გზების გასუფთავება: შეინარჩუნეთ სუფთა ფილტვები 34](#_TOC_250005)

[ენერგიის დაზოგვა 36](#_TOC_250004)

[ბინაზე ჟანგბადით მკურნალობა 39](#_TOC_250003)

[ფქოდ-ი და ყლაპვა 42](#_TOC_250002)

[დეპრესია, შფოთვა და შიშები ფქოდ-ის დროს და მათი მართვა 44](#_TOC_250001)

[კვების რეკომენდაციები პაციენტებისათვის ფქოდ-ით 52](#_TOC_250000)

თვითშეფასება და თვითმართვა; სასიყვარულო ურთიერთობები 63

**ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება, როგორც გლობალური პრობლემა**

სასუნთქი (რესპირაციული) სისტემის ქრონიკული დაავადებები სასუნთქი გზებისა და ფილტვების სხვა სტრუქტურების ქრონიკულ დაავადებებს წარმოადგენს. მათ შორის ყველაზე ხშირია ბრონქული ასთმა, ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება (ფქოდ), ალერგიული რინიტი, ფილტვის პროფესიული დაავადებები, ძილის აპნოეს სინდრომი და ფილტვისმიერი ჰიპერტენზია.

ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება შედგება ოთხი სიტყვისგან: სიტყვა ფილტვი – აღნიშნავს პროცესს ფილტვებში; სიტყვა ქრონიკული – ნიშნავს, რომ იგი არ მორჩება; სიტყვა ობსტრუქციული–ნიშნავს ნაწილობრივ დახშობას; სიტყვა დაავადება- ნიშნავს ავად ყოფნას.

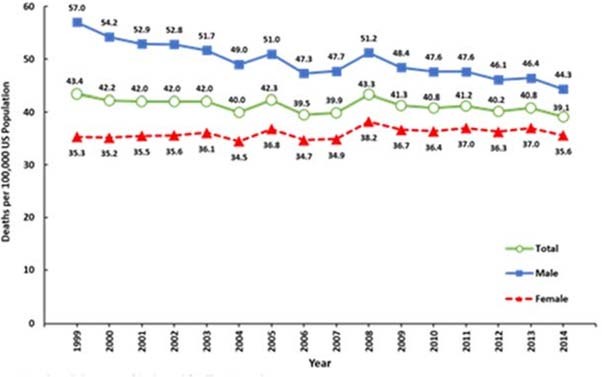
ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება სასუნთქი სისტემის მსოფლიოში ყველაზე გავრცელებული ქრონიკული ავადმყოფობაა. ფქოდ-ი წარმოადგენს ინვალიდობის, ავადობის და სიკვდილობის გავრცელებულ მიზეზს და ჯანმრთელობის ერთ-ერთ უმთავრეს, გლობალურ პრობლემას უზარმაზარი პირდაპირი და არაპირდაპირი ფინანსური ხარჯებით. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია ფქოდ-ს ადარებს ეპიდემიას, რომლის გავრცელების მაჩვენებელი მედიცინიაში მიღწეული პროგრესის მიუხედავად, ყოველწლიურად იზრდება.

ბოლო 50 წლის განმავლობაში ფქოდი-ით სიკვდილიანობის სიხშირე (100,000 ადამიანზე გარდაცვალების რიცხვი) თანდათანობით გაიზარდა 60 წელზე უფროსი ასაკის როგორც მამაკაცებში, ისე ქალებშიც. უფრო მეტიც,აშშ-ში სიკვდილის 20 წამყვან მიზეზთა შორის ბოლო ოცი წლის განმავლობაში მხოლოდ ფქოდ-ით განპირობებული სიკვდილობა გაიზარდა. ამერიკის შეერთებულ შტატებში გულის დაავადებების და კიბოს შემდეგ ფქოდ-ი სიკვდილის მესამე მიზეზია. აშშ-ში 2000 წელს ფქოდ–ის გამო ექიმს ამბულატორიულად 8 მილიონმა ადამიანმა მიმართა, 1,5 მილიონს დასჭირდა გადაუდებელი დახმარება, ხოლო 673 000-ს - საავადმყოფოში მოთავსება.

ევროპაში ვითარება უკეთესია და ბევრ ევროპულ ქვეყანაში სიკვდილობის მაჩვენებელი (100,000 ადამიანის სიკვდილიანობის რაოდენობა) მცირდება, განსაკუთრებით მამაკაცებში. თუმცა, სიკვდილის 100,000 შემთხვევაზე გადათვლით ფქოდ-ის გამო სიკვდილიანობის პროცენტული მაჩვენებელი გაიზარდა, რაც იმის მაჩვენებელია, რომ ქრონიკულ, არაგადამდებ დაავადებებს შორის ფქოდ-ის მკურნალობა ყველაზე ნაკლებად ეფექტურია.

აშშ-ში ფქოდ-ით სიკვდილობის მაჩვენებლის დინამიკა ბოლო 15 წლის მანძილზე სხვადასხვა ასაკობრივ და სქესობრივ ჯგუფში პრაქტიკულად უცვლელია (სურ.1)

*სურ. 1. ფქოდ-ით სიკვდილობის მაჩვენებელი აშშ-ში, 1994-2004 წლები*



*წყარო:* [*https://www.cdc.gov/copd/data.html*](http://www.cdc.gov/copd/data.html)

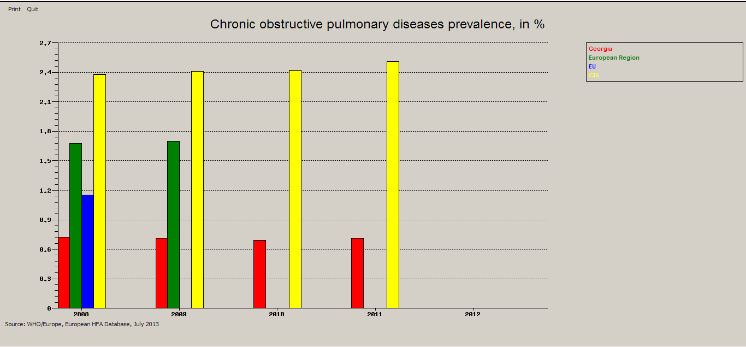
ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემებით, ასთმით/ფქოდი-თ გამოწვეული სტანდარტიზებული სიკვდილიანობის მაჩვენებლის ცვლილების ტენდენცია ევროპის რეგიონის, ევროკავშირის, დსთ-ს ქვეყნებსა და საქართველოს შორის მკვეთრად განსხვავებულია. მაშინ, როდესაც მეოცე საუკუნის 80-იან წლებში ეს მაჩვენებელი თითქმის ერთნაირი იყო ყველგან, 90-იანი წლების დასაწყისიდან საქართველოში მაჩვენებლების მკვეთრი კლება აღინიშნება, რაც სავარაუდოდ, არა რეალურ ეპიდემიოლოგიურ სურათს, არამედ არსებული საბჭოთა სისტემის დანგრევას და ქვეყანაში მიმდინარე არასტაბილური პოლიტიკური და ეკონომიკური სიტუაციის გამო ჯანდაცვის სისტემაში არსებულ მდგომარეობას, განსაკუთრებით კი, სტატისტიკური მონაცემების შეგროვების ხარვეზებს უკავშირდება.

საქართველოში სიკვდილიანობის დაბალი მაჩვენებლები ევროპისა და დსთ-ს რეგიონების ქვეყნებთან შედარებით, განპირობებული უნდა იყოს ქვეყანაში ფქოდ-ის არასრულყოფილი რეგისტრაციით. განვითარებულ ქვეყნებში ფქოდ-ით გამოწვეული სიკვდილიანობა მე-3 ადგილზეა, საშუალო განვითარების ქვეყნებში მე-7-8 ადგილზე, ხოლო დაბალი განვითარების ქვეყნებში-ათეულშიც არ შედის. ანალოგიური მდგომარეობაა საქართველოშიც. აღნიშნულის მიზეზი დაავადების არა რეალურად დაბალი გავრცელებაა, არამედ ფქოდ-ის დიაგნოსტირებასა და რეგისტრაციასთან დაკავშირებული ხარვეზებია (სურ.2).

ფქოდ-ი ძვირადღირებული დაავადებაა, რაც განპირობებულია როგორც პირდაპირი (დაავადების დიაგნოსტიკისა და მართვის მიზნით გამოყენებული სამედიცინო რესურსების ღირებულება), ისე არაპირდაპირი ხარჯების (უუნარობის, გაცდენილი სამუშაოს, ნაადრევი სიკვდილობისა და დაავადების გამო ოჯახის ან მზრუნველის მიერ გაწეული დანახარჯების) მნიშვნელოვანი სიდიდით. აშშ-ში ფქოდი-ს პირდაპირმა და არაპირდაპირმა ხარჯებმა დაახლოებით 50 მილიარდი აშშ დოლარი შეადგენა. ევროპის ქვეყნებში რესპირაციულ დაავადებებზე გაწეული პირდაპირი დანახარჯები ჯანდაცვის მთლიანი ბიუჯეტის 6%–ს შეადგენს, ხოლო მისი 56% კი ფქოდ-ზე მოდის. ფქოდ–ის მკურნალობის ხარჯები 3-ჯერ აღემატება ბრონქული ასთმის მკურნალობის ხარჯებს.

სურ. 2. ფქოდ-ის გავრცელება საქართველოში, ევროპის რეგიონში, ევროკავშირში, დსთ-ში

(2008-2011 წლები)

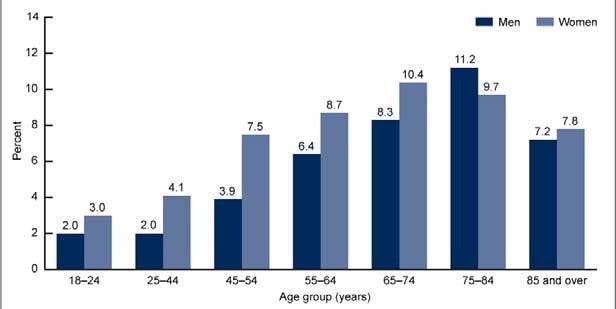


*საქართველო (წითელი ფერი), ევროპის რეგიონი (მწვანე), ევროკავშირი (ლურჯი), დსთ (ყვითელი)*

წყარო: <http://www.ncdc.ge/Handlers/GetFile.ashx?ID=afa1cfde-03d3-4958-a3d8-09f81da56638>

მსოფლიოში 2015 წელს ფქოდ-ით 3.2 მილიონი ადამიანი გარდაიცვალა-1990 წელთან შედარებით ზრდა 11.6%-ს შეადგენს. ბოლო წლებში დაფიქსირებული ტენდენციის მიხედვით ფქოდ-ი 2030 წლისათვის მსოფლიო მასშტაბით სიკვდილობის მიხედვით ფქოდ-ი მესამე ადგილზე გადაინაცვლებს. რა თქმა უნდა, ამის მრავალი მიზეზი არსებობს, მაგრამ სერიოზულად უნდა განვიხილოთ იმის შესაძლებლობა, რომ ფქოდ-ის მართვისთვის რეკომენდებული დიაგნოსტიკური და თერაპიული მიდგომები ნაკლებად ეფექტური აღმოჩნდა, ვიდრე ამას მოველოდით. რაც შეეხება ასაკობრივ განაწილებას, ფქოდ-ი მნიშვნელოვნად გაახალგაზრდავდა, თუმცა მისი უმეტესი წილი 55-75 წლის ასაკზე მოდის (სურ.3).

*სურ. 3. ფქოდ-ის სიხშირე ასაკის და სქესის მიხედვით, აშშ*



*წყარო: https:/*[*/www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db63.htm*](http://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db63.htm)

გარდა ამისა, გლობალური ავადობის და სიკვდილობის სხვა ძირითად მიზეზებთან შედარებით ქრონიკული რესპირაციული დაავადებები ნაკლებ ყურადღებას და

დაფინანსებას იღებენ. დაბალი და საშუალო შემოსავლის მქონე ქვეყნებში თამბაქოს მოწევისა და საყოფაცხოვრებო ჰაერის დაბინძურების გამო გამოწვეული ფქოდ-ი შეიძლება განვიხილოთ, როგორც „ჩუმი მკვლელი“. ფქოდ-ი მთელს მსოფლიოში დაახლოებით 328 მილიონ ადამიანს აქვს და 15 წლის განმავლობაში ის, შესაძლებელია, სიკვდილის წამყვანი მიზეზი გახდეს.

სავარაუდოა, რომ მსოფლიო მოსახლეობა 2020 წელს 8.0 მილიარდს მიაღწევს, ხოლო დაბერებასთან და მოწევასთან დაკავშირებული ქრონიკული მდგომარეობების ტვირთი კიდევ უფრო გაიზრდება. ფქოდ-ი 21-ე საუკუნეში დარჩება ექიმებისთვის ერთ-ერთ უმთავრეს გამოწვევად. მსოფლიო მასშტაბით ფქოდ-ი ყურადღების ცენტრშია, ვინაიდან მისი მაღალი პრევალენტობა, ავადობა და სიკვდილიანობა ჯანდაცვის სისტემებისადმი უზარმაზარ გამოწვევებს ქმნის. მიუხედავად იმისა,რომ მოწევის საწინააღმდეგო კამპანიამ დასავლეთის ზოგიერთ ქვეყანაში მნიშვნელოვანი წარმატებები მოგვიტანა მწეველების რაოდენობის შემცირების კუთხით, მსოფლიო მოსახლეობის დაბერების მუდმივი ტენდენციის სხვა ფაქტორებთან ერთად კომბინაციამ,როგორიცაა მოწევის მაღალი მაჩვენებელი და ჰაერის დაბინძურება აზიის ქვეყნებში, განაპირობებს იმას, რომ ფქოდ-ის პრობლემა 21-ე საუკუნეშიც მზარდი იქნება.

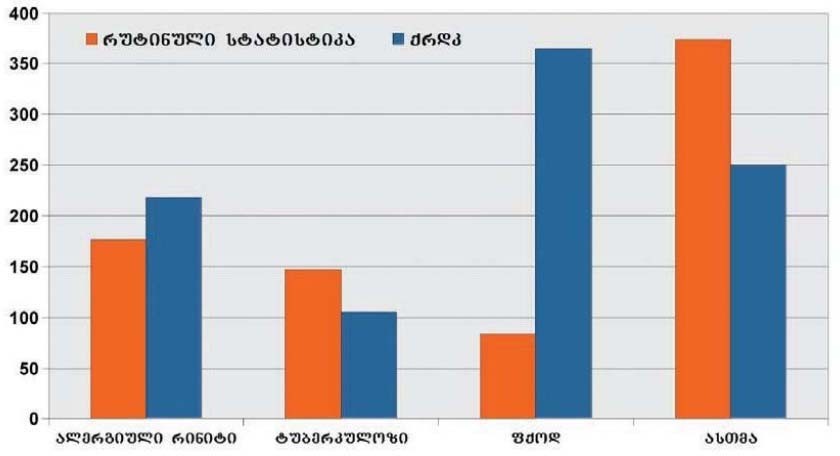
ფილტვის ქრონიკული დაავადების უმრავლესობის თავიდან აცილება შესაძლებელია. გარემო ფაქტორების ზეგავლენის შემცირების ინიციატივები უნდა შეიცავდეს თამბაქოს კონტროლისა და ღია ცეცხლზე საკვების მომზადების შეზღუდვას, ამ მიზნით ან სუფთა საწვავის გამოყენებას (იდეალური ვარიანტი) ან უკეთესი ვენტილაციის უზრუნველყოფას (მინიმალური ვარიანტი). დაბალი და საშუალო შემოსავლის მქონე ქვეყნებში ფქოდ-ის მართვისას განსაკუთრებულ პრობლემებს ხვდებიან, რომლის მიზეზია პირველადი ჯანდაცვის სიტემის არასათანადო განვითარება, და, შესაბამისად ხარვეზები ფქოდ-ის დიაგნოსტიკასა და მართვაში.

ფქოდ-ის გლობალური ეკონომიკური ტვირთის განხილვისას ორი მნიშვნელოვანი ასპექტი უნდა გავითვალისწინოთ: შემთხვევები, რომლებიც რჩებიან დიაგნოზის გარეშე და თანარსებული დაავადებები.

პირველი: შემთხვევები, რომლებიც რჩებიან დიაგნოზის გარეშე. ფქოდ-ის ეკონომიკური ტვირთის შემსწავლელი კვლევების მონაცემები ეფუძნება მხოლოდ ფქოდ-ის დადასტურებულ შემთხვევებს და გათვალისწინებული არ არის ის პაციენტები, რომელთა დიაგნოსტიკა სხვადასხვა მიზეზების გამო ვერ მოხერხდა. მათი რიცხვი კი საკმაოდ მაღალია. ასე მაგალითად, აშშ-ში ფქოდ-ის 15 მილიონი შემთხვევაა დიაგნოსცირებული და ფიქრობენ, რომ კიდევ 12 მილიონი რჩება დიაგნოსტიკის გარეშე. თითქმის ანალოგიური მდგომარეობაა საქართველოში - ოფიციალური მონაცემები ბევრად ნაკლებია, ვიდრე რეალური ციფრები (სურ. 4).

და მეორე, ცნობილია, რომ ფქოდ-ი ასოცირებულია მრავალ თანარსებულ დაავადებასთან, თუმცა ფქოდ-ის ეკონომიკური ტვირთის შეფასებისას მათი გათვალისწინება არ ხდება. შესაბამისად, ამ ორი ფაქტორის დამატებით ფქოდ-ის ეკონომიკური ტვირთი გაცილებით მაღალია, ვიდრე ეს დღეისათვის არის ცნობილი.

*სურ. 4. ქრონიკული რესპირაციული დაავადებების კვლევის შედეგების და ოფიციალური სტატისტიკის შედარება, საქართველო*



*წყარო:* [*http://www.healthquality.ge/sites/default/ffiles/Asthma\_COPD\_LS1\_ppt\_0.pdf*](http://www.healthquality.ge/sites/default/ffiles/Asthma_COPD_LS1_ppt_0.pdf)

და ბოლოს, ფქოდ-ის გლობალური სტატისტიკის რამდენიმე მონაცემი:

* ფქოდ-თან დაკავშირებული სიკვდილობის 90%-ზე მეტი ხდება დაბალი და საშუალო შემოსავლის მქონე ქვეყნებში ;
* დაავადებათა გლობალური ტვირთის მონაცემების მიხედვით, ფქოდ-ი 2018 წლისთვის სიკვდილობის მესამე წამყვანი მიზეზია მსოფლიოში, რაც ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციამ 2030 წლისთვის იწინასწარმეტყველა;
* ფქოდი-ს ეკონომიკური ზეგავლენა დაბალი და საშუალო შემოსავლის მქონე ქვეყნებზე 2030 წლისთვის სავარაუდოდ, იზრდება 1.7 ტრილიონ ფუნტ სტერლიგამდე გაიზრდება;
* 15 წელიწადში ფქოდ-ი, სავარაუდოდ, მსოფლიოში სიკვდილის წამყვანი მიზეზი გახდება.

# რა უნდა იცოდეთ თქვენ და თქვენმა ოჯახმა ფქოდ-ის შესახებ



*აშშ-ს ყოფილი პირველი ლედი ბარბარა ბუში, რომელიც გარდაიცვალა 2018 წლის 17 აპრილს,92 წლის ასაკში. მას ჰქონდა ფქოდ-ი. 1968 წელს მან მიატოვა თამბაქო, რომელსაც ეწეოდა 25 წლის განმავლობაში.*

ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება ფილტვის განუკურნებელი დაავადებაა, რომლის მიმდინარეობა თანდათან შეიძლება გააუარესდეს. უმთავრესად გამოწვეული სიგარეტის ხანგრძლივი დროის მანძილზე მოწევით. მას შემდეგ, რაც თქვენ უკვე დაგესვათ ფქოდ-ის დიაგნოზი, თქვენი ყველაზე მნიშვნელოვანი მოქმედება იქნება, რომ შეცვალოთ ცხოვრების წესი, რაც შეინარჩუნებს თქვენს ფილტვებს და სხეულს რაც შეიძლება ჯანსაღად. ამის ნათელი მაგალითია აშშ-ს ყოფილი პირველი ლედი ბარბარა ბუში, 1968 წელს მას დაესვა ფქოდ-ის დიაგნოზი და მან მაშინვე მიატოვა თამბაქო, რომელსაც ეწეოდა 25 წლის განმავლობაში. ამის შემდეგ მან დიდხანს იცოცხლა და გარდაიცვალა 2018 წლის 17 აპრილს,92 წლის ასაკში.

მეგობრები და ოჯახი გკითხავენ, როგორ შეუძლიათ მათ თქვენი დახმარება. მათ ექნებათ სურვილი იცოდნენ თქვენი დაავადების დიაგნოზისა და პროგნოზის შესახებ, რაც მისცემთ მათ საშუალებას უკეთ გაიგონ, რასაც თქვენ განიცდით.

ფქოდი-ს მქონე პაციენტებისთვის ოჯახის და მეგობრების მხარდაჭერა ძალიან მნიშვნელოვანია. სოციალური მხარდაჭერა არის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი დაცვა სტრესის წინააღმდეგ. აქ მოყვანილია რამდენიმე რჩევა, რომელიც შეგიძლიათ შესთავაზოთ თქვენ ოჯახს ან მეგობრებს, როცა გკითხავენ, როგორ შეუძლიათ თქვენი დახმარება.

ოჯახს და მეგობრებს შეუძლიათ:

* დაგეხმარონ თქვენ, რათა დარჩეთ ისეთი აქტიური და დამოუკიდებელი, როგორიც შესაძლებელია
* გაგიწიონ ემოციური მხარდაჭერა.
  + გაგიწიონ დახმარება საყოფაცხოვრებო საკითხების მოგვარებაში, სურსათის მოტანაში და სხვა წვრილმანი სამუშაოების შესრულებაში, რაც თქვენგჭირდებათ.
* დაგეხმარონ ექიმის დანიშნულების შესრულებაში.

არსებობს მრავალი მიზეზი, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია თქვენთვის სოციალური მხარდაჭერის ძლიერი ქსელის არსებობა. ერთია ის, რომ ფქოდ-ის მქონე ადამიანები, რომლებსაც არასაკმარისი სოციალური მხარდაჭერა აქვთ, თავს მიტოვებულად გრძნობენ და მათ შფოთვის მაღალი დონე აქვთ აქვთ. ხოლო ძლიერი, პოზიტიური სოციალური მხარდაჭერის მქონე პაციენტებს, რომლებიც სხვებისგან სხვადასხვა სახის დახმარების იღებენ - შფოთვის დაბალი დონე აქვთ. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია, რადგან შფოთვის სიმპტომი ხშირია ფქოდ-ს მქონე ადამიანებში და მან შეიძლება სუნთქვის უკმარისობა გააღრმავოს.

დასაწყისისთვის კარგი იქნება, რომ თქვენმა ახლობლებმა გაიგონ, რომ თქვენ, როგორც ფქოდ- ის მქონე ადამიანს, შეიძლება სუნთქვის გაძნელება გქონდეთ, რამაც შეიძლება თქვენი ჩვეული ფიზიკური აქტივობა, როგორიცაა, მაგალითად სახლის სამუშაოები და ბავშვებთან თამაში, გააძნელოს.

ფქოდ-ის პროგნოზი საკმაოდ განსხვავებულია, რაც დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად მძიმეა დაავადება. ზოგიერთ ადამიანს აქვს მსუბუქი ფქოდ-ი და თუ ისინი შეძლებენ თავი დაანებონ მოწევას და შეასრულებენ ექიმის დანიშნულებას, მათი სიცოცხლის ხანგრძლივობა არ შემცირდება. თუ დაავადება საშუალო სიმძიმისაა ან მძიმე, ან განვითარდა უფრო ახალგაზრდა ასაკში, მაშინ მათ ასაკთან ერთად პრობლემებიც დაემატებათ ფილტვის მოცულობის პროგრესირებადი შემცირების გამო.

***გაიგეთ იმ შეზღუდვების შესახებ, რაც ფქოდ-ით ავადმყოფებს აქვთ***

ფქოდ-ს შეუძლია გააძნელოს სუნთქვა, ასე რომ თქვენ შეიძლება ვეღარ იყოთ ისეთი აქტიური, როგორც გსურთ. თუმცა შეზღუდვები განსხვავდება პიროვნების მიხედვით. მძიმე ნივთების აწევამ ან ასვლამ რამდენიმე საფეხურით ზემოთ კიბეებზე შეიძლება გამოიწვიოს თავბრუსხვევა, მაგრამ არ უნდა შეგეშინდეთ ამ გამოწვევების. ადამიანთა უმრავლესობა ცვლის ფიზიკურ აქტიურობას სიმპტომების გამოვლენის შესაბამისად. მაგრამ ფქოდ-ის მქონე პაციენტების უმრავლესობისთვის ყველაზე დიდი პრობლემა ისაა, რომ ისინი თვლიან, რომ მათ ფიზიკური აქტიურობის ნაკლები უნარი აქვთ, ვიდრე ეს რეალურად არის. ისინი, როგორც წესი, უფრო მეტად იზღუდავენ ფიზიკურ აქტიურობას, ვიდრე ეს საჭიროა და სრულად არ იყენებენ თავიანთ შესაძლებლობებს.



რა თქმა უნდა, ფიზიკური ვარჯიში არ შეცვლის ფქოდ-ს მიერ გამოწვეულ ფილტვების დაზიანების ხარისხს, მაგრამ მას შეუძლია დაგეხმაროთ სუნთქვის გაუმჯობესებაში და

უკეთ იგრძნოთ თავი. რეგულარული ვარჯიშის საშუალებით შესაძლებელია კუნთების გაძლიერება და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის უფრო ეფექტური განვითარება, რამაც შეიძლება შეამციროს ფილტვებზე მიღებული დატვირთვა. იყავით აქტიური ზედმეტი დაძაბვის გარეშე იმ დონემდე, სანამ გაგიძნელდებათ სუნთქვა ან იგრძნობთ თავბრუსხვევას ჟანგბადის ნაკლებობისგან.

***როგორ შეუძლია ოჯახს თქვენი დახმარება***

ფქოდ-ის კარგი მკურნალობა იწყება თქვენთვის, ისევე როგორც თქვენი ოჯახის და მეგობრებისთვის, ერთი მნიშვნელოვანი ნაბიჯიდან. პაციენტებისთვის ფქოდ-ით ცხოვრების წესის ყველაზე დიდი ცვლილებაა თამბაქოს ზემოქმედების შეწყვეტა. იმ ადამიანებსაც, რომლებსაც ფქოდ-ი დიდი ხანია აქვთ, შეუძლიათ შეამცირონ ფილტვის ფუნქციის დაქვეითების მაჩვენებელი, და შესაბამისად, გაიხანგრძლივონ სიცოცხლე მოწევის შეწყვეტის გზით.

თქვენმა ნებისმიერმა მეგობარმა და ოჯახის წევრმა, რომელიც ეწევა თამბაქოს, ასევე უნდა მიატოვოს მოწევა. მინიმუმ, თქვენი მეგობრები და ოჯახის წევრები არ უნდა ეწეოდნენ თქვენი თანდასწრებით. ამით, ერთი მხრივ, თავიდან აიცილებთ თამბაქოს მოწევის ცდუნებას, და, მეორე მხრივ თქვენ შეძლებთ თავი აარიდოთ თამბაქოს მეორადი კვამლის (პასიური მოწევა) ზემოქმედებას. ამიტომ ყველა თქვენი ახლობელი ინფორმირებული უნდა იყოს არა მხოლოდ თქვენი დიაგნოზის შესახებ, არამედ ისიც უნდა იცოდნენ, რომ თქვენი დაავადების გამომწვევი ერთ-ერთი ყველაზე შესაძლო მიზეზი სწორედ სიგარეტის მოწევაა. ასევ უნდა გააზრებული ჰქონდეთ, რომ თამბაქოს თავის დანებება ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური ჩარევაა ფქოდ-ის დიაგნოზის მქონე ადამიანებისთვის.



დარწმუნდით, რომ თქვენმა ახლობლებმა იციან, რომ ფიზიკური ვარჯიში ფქოდ-ის მართვის მნიშვნელოვანი ნაწილია. რა თქმა უნდა, ეს არ ნიშნავს, რომ მათ მარათონის სარბენად ან სახლის გარშემო სარბენად უნდა გაგიშვან, მაგრამ მათ ხელი უნდა შეგიწყონ ფიზიკური ვარჯიშში. ოჯახმა და მეგობრებმა თავისუფლად უნდა მოგიწვიონ ფეხით ან ველოსიპედით სასეირნოდ ან ქალაქგარეთ პიკნიკზე. თუ ასეთი ფიზიკური აქტიურობა რთულია თქვენთვის, უბრალოდ აცნობეთ ეს მათ. იყავით აქტიური თქვენი შესაძლებლობის ფარგლებში და შეისვენეთ, როდესაც ეს თქვენ გჭირდებათ.

ფქოდ-ის მქონე ადამიანებისთვის ფილტვის რეაბილიტაციის პროგრამები სასარგებლოა, ამიტომ წაახალისეთ თქვენი ახლობლები ისინიც ჩაერთონ თქვენს მკურნალობაში. ისინი შეიძლება გამოგყვნენ სარეაბილიტაციო ვარჯიშების დროს და დაგეხმარონ თქვენ ფილტვის ფუნქციის გასაუმჯობესებელი ვარჯიშების შესწავლასა და სახლში ჩატარებაში. ასევე

სთხოვეთ თქვენი ოჯახის წევრებს, წამოვიდნენ თქვენთან ერთად ექიმთან ვიზიტზეც, რათა გაიზიარონ ის რჩევები, რასაც ექიმი მოგცემთ დაავადების მართვასა თუ მედიკამენტების მიღებაში.

ფქოდ-თან ერთად ცხოვრების გაადვილების კიდევ ერთი გზაა უფრო მეტი ურთიერთობა ფქოდ-ის მქონე სხვა პაციენტებთან. მათი პოზიტიური გამოცდილების გაზიარება შეიძლება თქვენთვის მნიშვნელოვანი იყოს. ჰკითხეთ მათ თამბაქოს თავის დანებების, ფიზიკური აქტიურობის ან სარეაბილიტაციო პროგრამების შესახებ და, თუ საჭიროდ ჩათვლით, გამოიყენეთ მათი გამოცდილება და რჩევები.

იყავით უფრო მეტად აქტიური, დაეხმარეთ თქვენს მეგობრებს და ოჯახის წევრებს კარგად გაიგონ თქვენი პრობლემები, აუხსენით, რომ მათი თანადგომით და წახალისებით, თქვენ შეგიძლიათ იცხოვროთ სრული და აქტიური ცხოვრებით ფქოდ-თან ერთად. ფქოდ-ის წინააღმდეგ ბრძოლაში თვენი შანსები აუცილებლად გაიზრდება, თუ ცხოვრების წესის შეცვლაში დახმარებისთვის ჩართავთ არა მხოლოდ სამედიცინო პერსონალს, არამედ თვენი ოჯახის წევრებს, მეგობრებს, თანამშრომლებს.

***რა იწვევს ფქოდ-ს?***

ფქოდ-ის ყველაზე გავრცელებული მიზეზი მოწევაა. ხანდახან ჰაერში არსებული ნაწილაკების შესუნთქვამ შეიძლება გამოიწვიოს ფქოდ-ი. მშენებლობაზე დასაქმებულები და მეშახტეები იმ ორი პროფესიის წარმომადგენლები არიან, რომელთა სამუშაო პირობები შესაძლებელს ხდის ფქოდ-ის განვითარებას. ჰკითხეთ ექიმს, თუ ფიქრობთ, რომ ისეთი სამუშაო გაქვთ, რამაც შეიძლება გააძნელოს სუნთქვა.

***როგორ უნდა გავიგო, მაქვს თუ არა ფქოდ-ი?***

ფქოდ-ის მქონე ადამიანებს, ჩვეულებრივ, აქვთ ხველა ნახველით და სუნთქვის გაძნელება. თუ თქვენ ეს პრობლემები გაქვთ დიდი ხნის განმავლობაში, და თუ დიდი ხანია ეწევით ან დიდი ხნის მანძილზე ეწეოდით ადრე, შეიძლება თქვენ გქონდეთ ფქოდ-ი. ექიმს შეუძლია დაგისვათ ფქოდ-ის დიაგნოზი კითხვების დასმით, თქვენი გასინჯვით და სპეციალური ტესტებით.



***რა უნდა გავაკეთო, თუ ფქოდ-ი მაქვს?***

ფქოდ-ის სრულად განკურნება შეუძლებელია, მაგრამ შესაძლებელია სხვადასხვა საშუალებების გამოყენებით თქვენ უკეთ იგრძნოთ თავი. ყველაზე მნიშვნელოვანი რამ, რაც

შეგიძლიათ გააკეთოთ, ეს არის თამბაქოს მოწევის შეწყვეტა. ეს შეაჩერებს ან, ყველაზე ცოტა, მინიმუმამდე შეამცირებს თქვენი ფილტვების დაზიანებას. იმ გარემოში, სადაც თქვენ ხართ, ეცადეთ არ იყოს მწეველი ადამიანი. თავიდან აირიდეთ ასევე ჰაერში არსებული ფილტვების დამაზიანებელი ნაწილაკების შესუნთქვა (მაგალითად, მტვერი ან ქიმიკატები). ექიმი მოგცემთ მედიკამენტებს, რომლებიც დაგეხმარებათ უკეთ იგრძნოთ თავი.

მეგობრებს და ოჯახს ექნებათ სურვილი გაიგონ, თუ როგორ შეუძლიათ თქვენი დახმარება. მათ ასევე უნდა იცოდნენ თქვენი ფქოდ-ის დიაგნოზისა და პროგნოზის შესახებ არსებული ფაქტები, რათა გაიგონ, თუ რა დახმარების გაწევა შეუძლიათ მათ თქვენთვის. პირველ რიგში თქვენმა ახლობლებმა უნდა გაიგონ, რომ როგორც ფქოდ- ის მქონე პაციენტს, თქვენ შეიძლება გქონდეთ სუნთქვის გაძნელება, რამაც შეიძლება შეზღუდოს თქვენი ფიზიკური საქმიანობა, როგორიცაა, მაგალითად, საოჯახო საქმეები და აქტიური გართობა და თამაში ბავშვებთან.

***როდის მივმართო ექიმს?***

ყურადღება მიაქციეთ ფქოდ-ი ს შემდეგ ნიშნებს და მიმართეთ ექიმს, თუ თქვენ გაქვთ:

*ადრეული სტადიის სიმპტომები:*

* ხველა ნახველით
* სუნთქვის გაძნელება
* მსტვინავი სუნთქვა
* გულმკერდის შებოჭილობა

*მოგვიანებითი სტადიის სიმპტომები:*

* გიჭირთ ლაპარაკი ჰაერის უკმარისობის გამო
* ლურჯი ან ნაცრისფერი ტუჩები ან / და ფრჩხილები (სისხლში ჟანგბადის დაბალი დონის ნიშანი)
* ცნობიერების შეცვლა
* აჩქარებული გულისცემა
* ფეხების და ტერფების შეშუპება
* წონის დაკლება

ექიმთან დროული მიმართვა, ექიმის რეკომენდაციების შესრულება, მედიკამენტური მკურნალობა, ცხოვრების წესის შეცვლა და ფილტვის სარეაბილიტაციო პროგრამები - ეს ყველაფერი დაგეხმარებათ დაავადების წარმატებულ მართვაში, და შესაბამისად ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებასა და სიცოცხლის გახანგრძლივებაში.

# სუნთქვა და სუნთქვის ფიზიოლოგია

სუნთქვა სიცოცხლის განუყოფელი ნიშანი და მოუცილებელი თვისებაა, რომელიც ნებისმიერ მდგომარეობაში (ძილი, სიფხიზლე, ავადმყოფობა და ა.შ.) განუწყვეტლივ მიმდინარეობს დაბადების მომენტიდან გარდაცვალებამდე. ეს რთული ფიზიოლოგიური პროცესია, რომლის საბოლოო შედეგს სისხლის გაზების შედგენილობის განუწყვეტელი განახლება წარმოადგენს.

სუნთქვის პროცესში განარჩევენ სამ ძირითად რგოლს: 1. გარეგან სუნთქვას

2. გაზების ტრანსპორტს სისხლით

3. შინაგან სუნთქვას.

*გარეგანი სუნთქვა* ანუ *ფილტვების ვენტილაცია* წარმოადგენს გაზთა ცვლას ორგანიზმსა და მის გარემომცველ ატმოსფერულ ჰაერს შორის. გარეგან სუნთქვაში შეიძლება გავარჩიოთ ორი ტიპი: გაზების ცვლა ალვეოლურ ჰაერსა და ფილტვის კაპილარებში გამავალ სისხლს შორის და გაზების ტრანსპორტი სისხლით: განპირობებულია გაზების პარციალური წნევის (ძაბვის) სხვაობით სისხლძარღვებში სისხლის დინების მიმართულებით.

*შინაგანი ანუ ქსოვილურ სუნთქვაშიც* ასევე განარჩევენ ორ ეტაპს: გაზების ცვლა სისხლსა და ქსოვილებს შორის და უჯრედების მიერ ჟანგბადის მოხმარება და ნახშირორჟანგის გამოყოფა. ამ მეორე ეტაპს *უჯრედულ სუნთქვასაც* უწოდებენ.

სასუნთქი გზები წარმოდგება: ცხვირის ღრუს, ხორხის ,ტრაქეასა და ბრონქებისგან. ჩვეულებრივ, ადამიანი სუნთქავს ცხვირით და ამ დროს პირი დაკეტილია.

სუნთქვის ციკლი შედგება შესუნთქვისაგან, ამოსუნთქვისაგან და პაუზისაგან. ჩვეულებრივ, შესუნთქვა უფრო ხანმოკლეა, ვიდრე ამოსუნთქვა.

სუნთქვითი მოძრაობები გარკვეული რიტმით და სიხშირით წარმოებს. მოზრდილ ადამიანში სუნთქვითი მოძრაობების სიხშირე შეადგენს 16-20-ს წუთში. ბავშვებში სუნთქვა ზედაპირულია და ამიტომაც უფრო ხშირი. ასე მაგალითად, ახალშობილი სუნთქავს დაახლოებით 60-ჯერ ერთი წუთის განმავლობაში, ხუთი წლის ბავშვი კი 25-ჯერ წუთში. ნებისმიერ ასაკში სუნთქვითი მოძრაობების სიხშირე 4-5-ჯერ მცირეა გულის შეკუმშვათა რაოდენობასთან შედარებით.

სუნთქვითი მოძრაობების სიღრმე შეისწავლება სპეციალური მეთოდებით, რომლებიც ფილტვის მოცულობის გამოკვლევის საშუალებას იძლევა. სუნთქვის სიხშირესა და სიღრმეზე გავლენას ახდენს მრავალი ფაქტორი:

* + ემოციური მდგომარეობა
  + გონებრივი გადატვირთვა,
  + სისხლის ქიმიური შედგენილობის ცვლილება
  + ორგანიზმის გავარჯიშების დონე
  + ნივთიერებათა ცვლის ინტენსიურობა.

რაც უფრო ხშირი და ღრმაა სუნთქვა, მით უფრო მეტი ჟანგბადი შედის ფილტვებში და

შესაბამისად, მეტი ნახშირორჟანგი გამოიდევნება ორგანიზმიდან. იშვიათი და ზედაპირული სუნთქვის შედეგად ორგანიზმის ქსოვილები და უჯრედები არასაკმარისად მარაგდება ჟანგბადით, რაც მათი ფუნქციური აქტიურობის დაქვეითებას იწვევს. მნიშვნელოვნად იცვლება სუნთქვითი მოძრაობების დროს. განსაკუთრებით, სუნთქვის ორგანოების დაავადებების დროს.

***სუნთქვის მექანიკა.*** შესუნთქვის აქტის (*ინსპირაცია*) განხორციელებისას გულმკერდის ღრუს მოცულობა სამი მიმართულებით იზრდება:

1. ვერტიკალური

2. საგიტალური

3. ფრონტალური.

ეს ხდება სასუნთქი კუნთების შეკუმშვის შედეგად ნეკნების აწევის და დიაფრაგმის დაწევის გამო. ნეკნები შეერთებულია მკერდის ძვალთან ხრტილების საშუალებით. ამოსუნთქვისას ნეკნების რკალები დაშვებულია ქვევით. შესუნთქვის დროს ნეკნები უფრო ჰორიზონტალურ მდგომარეობას იღებენ, აიწევა ზევით და განზე. მკერდის ძვლის ქვედა ბოლო წინ წაიწევს, რის გამოც გულმკერდის კვეთი იზრდება განივი და სიგრძივი მიმართულებით. ნორმაში,ჩვეულებრივი (მშვიდი) სუნთქვის დროს გულმკერდის ფორმის ცვლილება ხდება ნეკნთაშორის კუნთების (გარეთა ნეკნთაშორისი და შიგნითა ნეკნთაშორისი კუნთების) და დიაფრაგმის მუშაობის ხარჯზე. ესენი წარმოადგენენ ძირითად სასუნთქ კუნთებს. განარჩევენ ინსპირაციულ და ექსპირაციულ ძირითად სასუნთქ კუნთებს. ძირითად ინსპირაციულ კუნთებს მიეკუთვნება გარეთა ნეკნთაშორისი და შიგნითა ნეკნთაშორისი კუნთები.

ძირითადი ექსპირაციული კუნთების როლს, ჩვეულებრივ მხოლოდ შიგნითა ნეკნთაშორისი კუნთები თამაშობს. მათი შეკუმშვის დროს (მათი განლაგების თავისებურებიდან გამომდინარე) ზევით მდებარე ნეკნები დაიწევს ქვევით მდებარე ნეკნებისკენ, რის შედეგადაც გულმკერდი მთლიანად ეშვება დაბლა.

ძირითადი სასუნთქი კუნთებიდან ყველაზე მნიშვნელოვანია დიაფრაგმა, რომელიც მონაწილეობს როგორც ჩასუნთქვაში, ასევე ამოსუნთქვაში. სუნთქვის გაძლიერების პირობებში ან გაძნელებული სუნთქვისას (*ქოშინი*) ძირითადი კუნთების გარდა სუნთქვაში ერთვება ასევე დამხმარე სასუნთქი კუნთები.

ფილტვის სასიცოცხლო ტევადობა შედგება:

1. სასუნთქი ჰაერი (მშვიდი ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა, რომელიც შეადგენს 500 კუბურ სანტიმეტრს)

2. დამატებითი ჰაერი (მშვიდი ჩასუნთქვის შემდეგ ადამიანმა შეიძლება ჩაისუნთქოს 1500

კუბური სანტიმეტრი ჰაერი)

3. სარეზერვო ჰაერი (მშვიდი ამოსუნთქვის შემდეგ კიდევ შეუძლია ამოისუნთქოს 1500 კუბური სანტიმეტრი ჰაერი)

საერთო ჯამში ფილტვის საერთო ტევადობა 3500 კუბური სანტიმეტრის ტოლია. სპორტსმენებისთვის ეს რიცხვი კიდევ უფრო მაღალია. სასუნთქ გზებში ყოველთვის რჩება 1000-1500 მლ ჰაერი და მისი ამოსუნთქვა შეუძლებელია. მას ჰქვია ნარჩენი ჰაერი და ამის გამო ფილტვი არ იჩუტება.

სასიცოცხლო ტევადობა სხვადასხვაა ასაკის, სქესის თუ ჯანმრთელობის მდგომარეობის მიხედვით. შესაბამისად. ახალგაზრდა მამაკაცის ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა შეადგენს 3,5-4,5 ლიტრს, ქალის - 3-3,5 ლ.

***სუნთქვა კუნთების მუშაობის დროს***

კუნთების მუშაობა სუნთქვის ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი სტიმულია. კუნთების მუშაობის დაწყებაც კი უკვე იწვევს სუნთქვის სიღრმის და სიხშირის ცვლილებას. ჟანგვითი პროცესების ინტენსიურობის ზრდის შესაბამისად სუნთქვის სიღრმე და სიხშირე იზრდება. ამასთან, რაც უფრო ძლიერდება ფილტვების ვენტილაცია (ფილტვებში ჰაერის მოძრაობაა, რაც სუნთქვის პროცესში გულმკერდის რიტმული მოძრაობით ხორციელდება). ნავარჯიშევ ადამიანში იგი აღწევს 50-100 ლიტრს წუთში.

*სუნთქვითი ვარჯიშები:*

* + სტატიკური-გულმკერდის ქვედა, გულმკერდის ზედა, სრული
  + დინამიკური სუნთქვითი ვარჯიშები-დაკავშირებულია ფიზიკურ ვარჯიშებთან.

სუნთქვითი ვარჯიშები აუცილებელია ჩატარდეს კარგად განიავებულ ოთახში ან სუფთა ჰაერზე

(უზმოზე ან ჭამიდან 3 საათის შემდეგ.)

სასურველია ვარჯიშები შესრულდეს შარდის ბუშტის, ნაწლავის დაცლისა და ჰიგიენური პროცესების შესრულების შემდეგ.

მოკუმული ტუჩებით სუნთქვა: პაციენტი შეისუნთქავს ცხვირით და ამოისუნთქავს 4-6 წამის განმავლობაში მოკუმული ტუჩებით (ტუჩები სტვენის პოზიციაში). ამ დროს შესუნთქვის ფაზაში მუშაობის უმეტესი ნაწილი გადაირთვება ნეკნთაშუა კუნთებზე, ხოლო დიაფრაგმა ისვენებს და ამის შედეგად ქოშინი მცირდება. შედეგი - სუნთქვის სიხშირის შემცირება, ქოშინის შემცირება და სუნთქვითი მოცულობის ზრდა.

დიაფრაგმისმიერი სუნთქვა: ამ დროს სუნთქვის მოდელი იცვლება, ხდება “გადართვა“ სუნთქვაში ნეკნთაშუა კუნთების მონაწილეობა კლებულობს, ხოლო დიაფრაგმის მონაწილეობა მატულობს.

ვარჯიშის ტექნიკა: შესუნთქვის დროს მუცელი მაქსიმალურად გამოიზნიქება, ხოლო დიაფრაგმა იწევს. თავიდან ვარჯიში სრულდება წოლით მდგომარეობაში, შემდეგ ვერტიკალურ მდგომარეობაში. ვარჯიშის შესწავლის პერიოდში პაციენტის ხელი მდებარეობს მუცელზე და აკვირდება ხელის გადაადგილებას ზევით-ქვევით (წოლით მდგომარეობაში) ან წინ-უკან (ვერტიკალურ მდგომარეობაში). ვარჯიში ტარდება 2-3 ჯერ დღეში, 20 წუთის განმავლობაში. ეს ტექნიკა ყოველთვის არ არის ეფექტური და მისაღები პაციენტისთვის, ამიტომ მისი ეფექტურობის დასადგენად საჭიროა პაციენტის მდგომარეობის კლინიკური შეფასება.

შედეგი: ქოშინის შემცირება, სუნთქვის სიხშირის შემცირება და სუნთქვითი მოცულობის ზრდა (ჟანგბადის მოხმარების ან მოსვენებით მდგომარეობაში ფილტვების მოცულობის მცირე ცვლილება ან ცვლილების არარსებობა).

*ვარჯიში „ცხვირით სუნთქვა“*

ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა, მდებარეობა ფეხზე დგომა ან სკამზე ჯდომა. ცხვირის მარჯვენა ნესტოს დახშობა მარჯვენა ხელის დიდი თითით, ნელი ჩასუნთქვა მეორე ნესტოდან, პაუზის გარეშე მარცხენა ნესტოს დახშობა მარცხენა ხელის შუა თითით, მეორე ნესტოს გახსნა და ნელი ამოსუნთქვა გახსნილი ნესტოდან. პაუზის გარეშე ვარჯიში მეორდება 9-10-ჯერ, ხანგრძლივობა მეტია ჩასუნთქვის ხანგრძლივობაზე.

*ვარჯიში „სრული სუნთქვა“*

მდგომარეობა-წოლა ტახტზე, პაციენტის თავი მოთავსებულია პატარა ბალიშზე, მოდუნება, მაქსიმალური ამოსუნთქვა, ცხვირიდან ნელი ჩასუნთქვა, დიაფრაგმის დაწევა და მუცლის გამობერვა, ნეკნების დაშვება, ვარჯიშის ბოლოს მუცლის გაბერვა. ვარჯიში სრულდება 5-10-ჯერ.

*ვარჯიში „გამწმენდი სუნთქვა“*

მდგომარეობა-წოლა, ჯდომა, დგომა

ღრმა, ნელი ჩასუნთქვა და სუნთქვის შეკავება ტუჩები წინ წამოწეულია, მოკუმულია, წყვეტილი ამოსუნთქვა პირიდან (ნახევარ წამიანი ინტერვალით), ლოყები არ უნდა გაიბეროს, სანამ ჰაერი არ გამოიდევნება ფილტვებიდან, სუნთქვის შეკავება რამდენიმე წამით. მოდუნება, ღრმა, მშვიდი ჩასუნთქვა ცხვირიდან.

ეს ვარჯიში სრულდება ყველა ზემოთ აღნიშნული ვარჯიშის შემდეგ, მხოლოდ ერთჯერ.

*ბუტეიკოს მეთოდი:*

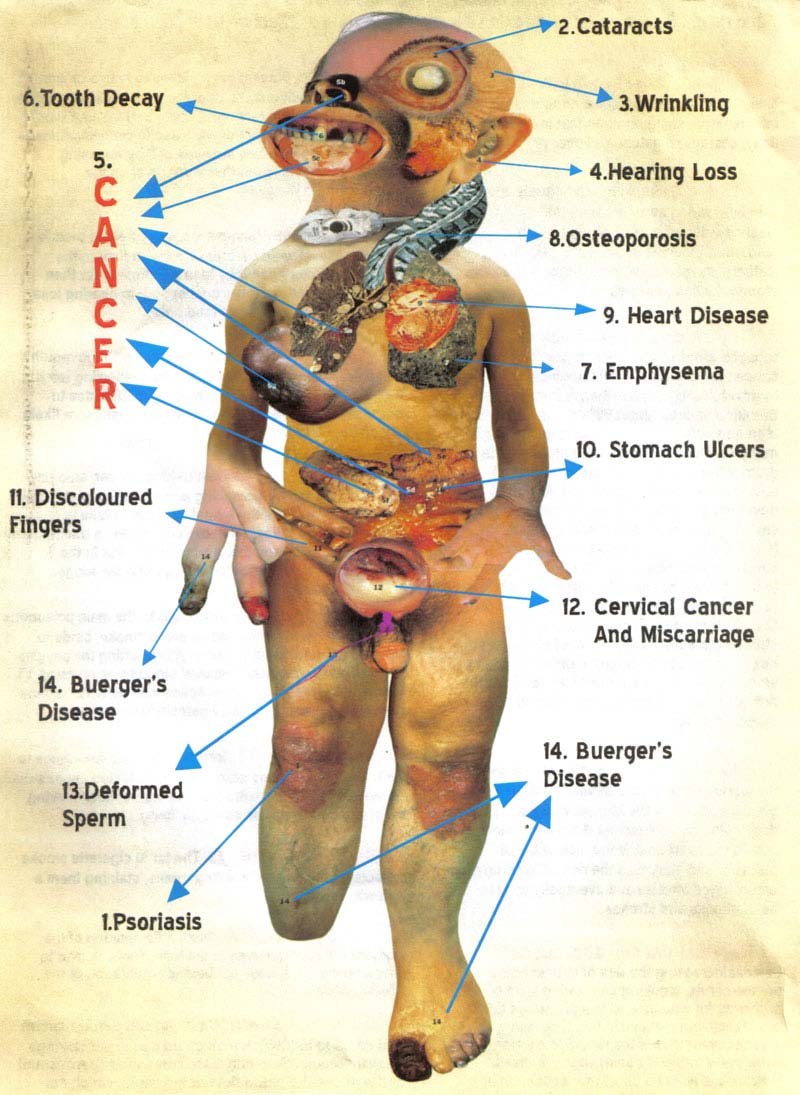
ნელი, ძალიან ზედაპირული ამოსუნთქვა 3-4 წმ, პაუზა 3-4 წმ, სუნთქვის სიხშირე წუთში 6-8. ვარჯიშები სრულდება დღე-ღამეში სამი საათი, მუდმივად, თავიდან მოსვენებით მდგომარეობაში, შემდეგ დატვირთვის დროს, კვირაში 3-ჯერ, სუნთქვის შეკავება 60 წმ და მეტი.

# თამბაქო, მისი ზეგავლენა ჯანმრთელობაზე და მოწევის თავის დანებება

თამბაქო წამლავს, მისი მომხმარებლების ნახევარი ნაადრევად იღუპება. ადამიანებს, ვინც ეწევა ან სხვა რაიმე ფორმით მოიხმარს თამბაქოს, უფრო დიდი ალბათობით უვითარდებათ ქრონიკული დაავადებები. თამბაქოს ნაწარმი შეიცავს ძალზედ ბევრ მომწამვლელ ნივთიერებას. 7.000-ზე მეტი ქიმიურ ნივთიერებიდან, 250 ჯანმრთელობისთვის საზიანოა, ხოლო 70 კიბოს გამომწვევია. თამბაქოს ნაწარმში შემავალი ზოგიერთი ნივთიერება ნაჩვენებია სურათზე.



თუ ეწევით, ალბათ გაინტერესებთ თუ რა ემართება ამ დროს თქვენს ორგანიზმს. ალბათ ფიქრობთ, რომ თამბაქოსთვის თავის დანებება ძალიან რთულია. ნიკოტინი (ერთ-ერთი ნივთიერება, რომელსაც თამბაქო შეიცავს) იწვევს ძლიერ ფიზიკურ დამოკიდებულებას (მიჩვევას). მოწევისთვის თავის დანებება, განსაკუთრებით პროფესიონალების დახმარების გარეშე, შესაძლოა ძალიან რთული აღმოჩნდეს. როგორც წესი, მწეველების უმრავლესობა პირველივე მცდელობით ვერ ანებებს თავს. თავის დანებების მცდელობების გამეორება შესაძლოა ბევრჯერ დაგჭირდეთ (საშუალოდ 5-6-ჯერ), თუმცა თამბაქოსთვის თავის დანებება ნამდვილად შესაძლებელია. თამბაქოსთვის თავის დანებება გვიან არასდროსაა. რაც უფრო ახალგაზრდა ასაკში დაანებებთ თავს, მით უკეთესია, თუმცა 60 წლის და ზევით ასაკის მწეველებისთვისაც ძალიან მნიშვნელოვანია თავის დანებება, რათა საგრძნობლად შეამცირონ კიბოსა და სხვა ქრონიკული დაავადებების განვითარების რისკი. არსებობს თამბაქოს გადაგდების მყისიერი და გრძელვადიანი ჯანმრთელობის სარგებელი ყველა მწეველისათვის.



თამბაქოს ზეგავლენა ადამიანის ორგანიზმზე

|  |  |
| --- | --- |
| დრო, გასული მოწევის შეწყვეტიდან | ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო ცვლილებები |
| 20 წუთში | თქვენი გულის ცემის სიხშირე და არტერიული წნევა იკლებს |
| 12 საათში | სისხლში ნახშირორჟანგის დონე იკლებს ნორმამდე |
| 2-12 კვირაში | თქვენი სისხლის მიმოქცევა უმჯობესდება და თქვენი  ფილტვის ფუნქცია იზრდება |
| 1-9 თვეში | ხველა და სუნთქვის უკმარისობა მცირდება |
| 1 წელში | გულის კორონარული დაავადების რისკი მწეველთან  შედარებით 2-ჯერ უფრო დაბალი გაქვთ |
| 5 წელში | მოწევის შეწყვეტიდან 5-10 წელიწადში ინსულტის  განვითარების რისკი იგივე გაქვთ, რაც არამწეველს. |
| 10 წელში | ფილტვის კიბოს განვითარების რისკი მწეველთან შედარებით |
|  | 2-ჯერ ნაკლები გაქვთ, ასევე მცირდება პირის ღრუს, ყელის, |
|  | საყლაპავის, შარდსაწვეთის, საშვილოსნოს ყელის და |
|  | პანკრეასის კიბოს განვითარების რისკი. |

|  |  |
| --- | --- |
| 15 წელში | გულ-სისხლძარღვთა დაავადების განვითარების რისკი იგივეა, რაც არამწეველებში. |
| A. სარგებელი ყველა ასაკობრივი ჯგუფისთვის და მათთვის, ვისაც უკვე განუვითარდა მოწევასთან ასოცირებული ჯანმრთელობის პრობლემები. მათ მაინც შეუძლიათ მიიღონ  სარგებელი მოწევის შეწყვეტის შემთხვევაში. | |
| მოწევის შეწყვეტის  პერიოდი | სარგებელი მათთან შედარებით, ვინც აგრძელებს მოწევას |
| დაახლოებით 30 წლის  ასაკში | სიცოცხლის თითქმის 10 წლით გახანგრძლივება |
| დაახლოებით 40 წლის  ასაკში | სიცოცხლის თითქმის 9 წლით გახანგრძლივება |
| დაახლოებით 50 წლის  ასაკში | სიცოცხლის თითქმის 6 წლით გახანგრძლივება |
| დაახლოებით 60 წლის  ასაკში | სიცოცხლის თითქმის 3 წლით გახანგრძლივება |
| სიცოცხლისთვის საშიში დაავადების  განვითარების შემდეგ | ადამიანები, რომლებიც წყვეტენ მოწევას ინფარქტის გადატანის შემდეგ, ამცირებენ განმეორებითი ინფარქტის  ალბათობას 50%-ით. |
| B. მოწევის შეწყვეტა ბავშვებში ამცირებს მეორადი კვამლის ზემოქმედებასთან დაკავშირებული დაავადებების განვითარების დამატებით რისკს, როგორიცაა  რესპირაციული დაავადებები (მაგ: ასთმა) და ყურის ინფექციები. | |
| C. მოწევის შეწყვეტა ამცირებს იმპოტენციის, უშვილობის, დღენაკლული და დაბალი  წონის ახალშობილების დაბადების, და მუცლის მოშლის განვითარების ალბათობას. | |

მოწევის შეწყვეტით ჯანმრთელობასთან ერთად თქვენს ბიუჯეტსაც გაუფრთხილდებით, გამოთვალეთ თავად:

|  |  |
| --- | --- |
| მთლიანი თანხა, რაც იხარჯება თამბაქოზე დღეში | ? |
| თანხის რაოდენობა, რაც იხარჯება თვეში | ? |
| თანხის რაოდენობა, რაც იხარჯება წელიწადში | ? |
| თანხის რაოდენობა, რაც იხარჯება 10 წელიწადში | ? |

დაფიქრდით, რა შეიძლება შეიძინოთ სანაცვლოდ დაზოგილი თანხით?

***თავის დანებების პროცესი***

გადადგით პირველი ნაბიჯი - გადაწყვიტეთ, რომ ანებებთ თავს თამბაქოს! დათქვით თავის დანებების თარიღი. შემდეგ გამოიყენეთ ყველა ის საშუალება, რაც თქვენს გარშემოა, რათა თქვენი მცდელობა ამჯერად წარმატებული აღმოჩნდეს.

ახლა, როცა გადაწყვიტეთ თამბაქოსთვის თავის დანებება, საჭიროა თქვენი პირადი სამოქმედო გეგმის შედგენა. სამოქმედო გეგმის ერთ-ერთი პირველი ნაბიჯი უნდა იყოს „დახმარების მიღება“.

დახმარება შეიძლება მიიღოთ ოჯახისგან, მეგობრებისგან, ექიმისგან, სპეციალური ჯგუფებიდან ან სატელეფონო ცხელი ხაზიდან. საჭიროების შემთხვევაში, ასევე ინიშნება მედიკამენტური

მკურნალობა (სპეციალისტთან კონსულტაციის შემდეგ). არსებობს მედიკამენტების ჯგუფი, რომლებიც დამტკიცებულია ამერიკის საკვებისა და წამლის ადმინისტრაციის მიერ და კვლევებით დადასტურებულია, რომ მწეველებს საგრძნობლად უადვილებთ თამბაქოს გადაგდების პროცესს. (მაგ: ვარენიკლინი, ბუპროპიონი და ა.შ.).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **მედიკამენტი** | **ზოგადი რეკომენდაცია მოხმარებისთვის** | **გვერდითი ეფექტები და გაფრთხილებები** |
| **ნიკოტინის საღეჭი** | **დოზირება:** | * სლოკინი |
| **რეზინი.** | დღეში მოწეული სიგარეტების | * ყბის ტკივილი |
| ნიკოტინს აწვდის | რაოდენობის მიხედვით: | * კუჭის გაღიზიანება |
| პირის ღრუს | > 20 სიგარეტი: 4 მგ საღეჭი რეზინა | * პირის ტკივილი |
| ლორწოვანი | ≤ 20 სიგარეტი: 2 მგ საღეჭი რეზინა |  |
| გარსიდან. |  |  |
| დოზები: 2 მგ, 4 მგ | დაფუძნებულია პირველი სიგარეტის |  |
|  | მოწევის დროზე დღეში: |  |
|  | ≤30 წუთი = 4 მგ |  |
|  | >30 წუთი: 2 მგ |  |
|  | თავდაპირველი დოზირებაა 1-2 ცალი |  |
|  | საღეჭი რეზინა ყოველ 1-2 საათში (10-12 |  |
|  | ცალი დღეში). |  |
|  | შეამცირეთ სადამდეც შესაძლებელია. |  |
|  | **ხანგრძლივობა:** 12 კვირამდე, დღეში არა |  |
|  | უმეტეს 24 ცალის გამოყენებით |  |
|  | **როგორ გამოვიყენოთ:** მას არ ღეჭავენ, |  |
|  | როგორც ჩვეულებრივ საღეჭ რეზინას, |  |
|  | არამედ უცებ ღეჭავენ სანამ |  |
|  | „პილპილისებურ“ გემოს არ გაიგებენ და |  |
|  | შემდეგ აჩერებენ ლოყასა და ღრძილს |  |
|  | შორის დაახლოებით 30 წუთის |  |
|  | განმავლობაში. |  |
| **ნიკოტინის** | **დოზირება** (24 საათიანი დასაკვრელი): | * კანის გაღიზიანება |
| **დასაკვრელი.** | >40 სიგარეტი დღეში= 42 მგ/დღეში | * ალერგია (არ არის |
| ნიკოტინს აწვდის | 21-39 სიგარეტი დღეში= 28-5 მგ/დღეში | შესაფერისი, თუ კანის |
| კანის საშუალებით. | 10-20 სიგარეტი დღეში = 14-21 მგ/დღეში | ქრონიკული |
|  | < 10 სიგარეტი დღეში = 14 მგ/დღეში | პათოლოგიები გაქვთ) |
| დოზები: | თუ დანიშნულია >42 მგ/დღეში დოზა, | * ძილის დარღვევა |
| 24 საათიანი | დაუკავშირდით იმას, ვინც გამოწერა ეს |  |
| მიწოდების სისტემა- | დოზა. |  |
| 7მგ, 14 მგ, 21 მგ. | დოზირება მოარგეთ გადაგდების |  |
|  | სიმპტომების, მოწევის სურვილის, |  |
| 16 საათიანი | კომფორტის დონის გათვალისწინებით. |  |
| მიწოდების სისტემა- | აბსტინენციის 4 კვირის შემდეგ, |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 მგ, 10 მგ, 15 მგ. | | შეამცირეთ დოზა ყოველ 2 კვირაში |  | |
|  | | ერთხელ 7-14 მგ-ით, სადამდეც |
|  | | შესაძლებელია. |
|  | | **ხანგრძლივობა**: 8-12 კვირა |
|  | | **როგორ გამოვიყენოთ:** |
|  | | დასაკვრელები უნდა იყოს |
|  | | განთავსებული სხეულის ზედა ნაწილის |
|  | | უთმო ნაწილზე, ხელებისა და ზურგის |
|  | | ჩათვლით. ყოველი დაკვრისას |
|  | | შეცვალეთ დასაკვრელი ადგილი რომ |
|  | | შეამციროთ კანის გაღიზიანება. |
| **ნიკოტინის** | **საწუწნი** | **დოზირება:** | * პირის გაღიზიანება | |
| **აბი** | |  | * კუჭის | გაღიზიანება |
| ნიკოტინს | აწვდის | დაფუძნებულია პირველი სიგარეტის | (გულისრევის | |
| პირის | ღრუს | მოწევის დროზე დღეში: | შეგრძნება 12-15%-ში) | |
| ლორწოვანი | |  | * სლოკინი | |
| გარსიდან ტაბლეტის | | ≤30 წუთი = 4 მგ | * გულძმარვა | |
| პირში | დნობის | >30 წუთი: 2 მგ |  | |
| პროცესში. | |  |  | |
|  | | დღეში მოწეულ სიგარეტების |  | |
| დოზები: | | რაოდენობის მიხედვით: |  | |
| 2 მგ, 4 მგ | |  |  | |
|  | | > 20 სიგარეტი: 4 მგ საღეჭი რეზინა |  | |
|  | | ≤ 20 სიგარეტი: 2 მგ საღეჭი რეზინა |  | |
|  | | თავდაპირველი დოზაა 1-2 ტაბლეტი |  | |
|  | | ყოველ 1-2 საათში (მინიმუმ 9 დღე). |  | |
|  | | შეამცირეთ დოზა, სადამდეც |  | |
|  | | შესაძლებელია. |  | |
|  | | **ხანგრძლივობა:** |  | |
|  | | 12 კვირამდე, დღეში არა უმეტეს 20 |  | |
|  | | ტაბლეტის გამოყენებით. |  | |
|  | | **როგორ გამოვიყენოთ:** |  | |
|  | | ტაბლეტი უნდა გადნეს პირში, ის არ |  | |
|  | | უნდა დაღეჭოთ ან გადაყლაპოთ. |  | |
| **ნიკოტინის** | | **დოზირება:** | * ნაზალური | |
| **ნაზალური სპრეი** | |  | გაღიზიანება (სურდო, | |
| ნიკოტინს | აწვდის | 1 სპრეი თითოეულ ნესტოში, საათში 1-2 | ცემინება, | წვის |
| ცხვირის | ღრუს | ჯერ (მაქსიმუმ საათში 5ჯერ ან 40-ჯერ | შეგრძნება) | |
| ლორწოვანი | | დღეში) | * ხველა | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| გარსიდან, | საშუალო დოზა: 14-15 დოზა | * თავის ტკივილი |
| თითოეულ ნესტოში | დღეში/საწყისისთვის. შეამცირეთ დოზა | * თავბრუსხვევა |
| შესხურების შემდეგ. | სადამდეც შესაძლებელია. | * ყელის გაღიზიანება |
| დოზა: 0.5 მგ | ხანგრძლივობა: 3-6 თვე |  |
| ნიკოტინი, |  |  |
| ნიკოტინის 50 მლ |  |  |
| ხსნარის სახით. |  |  |
| **ნიკოტინის** | **დოზირება:** | * პირის და ყელის |
| **ინჰალატორი** |  | ტკივილი და |
| ნიკოტინს აწვდის | დღეში მინიმუმ 6 კარტრიჯი, 16 | სიმშრალე |
| ორალურ | დღემდე. შეამცირეთ დოზა სადამდეც | * ხველა |
| ლორწოვანს და არა | შესაძლებელია (მკურნალობის ბოლო 3 |  |
| ფილტვს და | თვის განმავლობაში). |  |
| ორგანიზმში შედის |  |  |
| ბევრად უფრო ნელა, | **ხანგრძლივობა:** 6 თვემდე |  |
| ვიდრე ნიკოტინი |  |  |
| სიგარეტიდან. |  |  |
| დოზა: 10 მგ კატრიჯი |  |  |
| აწვდის 4 მგ |  |  |
| შესასუნთქ |  |  |
| ნიკოტინის ბოლს |  |  |
| **ბუპროპიონი** | **დოზირება:** | * პირის სიმშრალე |
| (მხოლოდ ექიმის |  | * გაღიზიანებადობა, |
| დანიშნულებით). | დოზები მიიღეთ მინიმუმ 8 საათის | კონცენტრაციის |
|  | ინტერვალით. | სირთულ |
| დოზა: | მედიკამენტის მიღება დაიწყეთ | * გამონაყარი |
| 150 მგ ტაბლეტი | სიგარეტის მოწევისათვის თავის | * თავის ტკივილი, |
|  | დანებების დასახულ დღემდე ერთი | თავბრუსხვევა |
|  | კვირით ადრე | * გადაგდების |
|  | 150 მგ დღეში ერთხელ, 3 დღის | სიმპტომების |
|  | განმავლობაში | შეტევები (რისკი |
|  | შემდეგ 150 მგ დღეში ორჯერ 4 დღის | 1/1000) |
|  | განმავლობაში, შემდეგ სიგარეტის |  |
|  | მოწევისათვის თავის დანებების | **გაფრთხილებები:** |
|  | დასახულ დღეს შეწყვიტეთ მოწევა და | შეწყვიტეთ მიღება და |
|  | შემდეგ განაგრძეთ 150 მგ დღეში ორჯერ | დაუყოვნებლივ |
|  | 12 კვირის განმავლობაში. | მიმართეთ ექიმს, თუ |
|  | შესაძლებელია მედიკამენტის მიღების | აღგზნებული ხართ ან |
|  | უცაბედი შეწყვეტა, არ არის საჭირო | დეპრესია დაგეწყოთ, ან |
|  | ნელ-ნელა შემცირება. | გაქვთ ქცევის ცვლილება, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | ან თუ ფიქრობთ  თვითმკვლელობაზე. |
| **ვარენიკლინი** | **დოზირება:** | * გულისრევა |
|  | მიიღეთ საკვებთან ერთად. | * ძილის |
| (მხოლოდ ექიმის | მედიკამენტის მიღება დაიწყეთ | მოშლილობები |
| დანიშნულებით). | სიგარეტის მოწევისათვის თავის | (უძილობა, |
|  | დანებების დასახულ დღემდე | არანორმალური |
| ხელმისაწვდომი | ერთი კვირით ადრე, 0.5 მგ დღეში | სიზმრები |
| დოზა: 0.5 მგ 1 მგ | ერთხელ 3 დღის განმავლობაში, შემდეგ | * შეკრულობა |
| ტაბლეტი. | 0.5 მგ დღეში ორჯერ 4 დღის | * მეტეორიზმი |
|  | განმავლობაში, შემდეგ სიგარეტის | * ღებინება |
|  | მოწევისათვის თავის დანებების |  |
|  | დასახულ დღეს შეწყვიტეთ მოწევა და | **გაფრთხილებები:** |
|  | მიიღეთ 1 მგ დღეში ორჯერ 11 კვირის |  |
|  | განმავლობაში. | იგივე რაც ბუპროპიონის |
|  | შესაძლებელია მედიკამენტის მიღების | შემთხვევაში. |
|  | უცაბედი შეწყვეტა, არ არის საჭირო |  |
|  | ნელ-ნელა შემცირება. |  |

***საქართველოში მოქმედი თამბაქოს უფასო ცხელი ხაზის ნომერია: 116001***

ცხელი ხაზის ოპერატორებს გავლილი აქვთ სპეციალური გადამზადება თამბაქოსთვის თავის დანებების კონსულტაციის გაწევაში. მათ კარგად ესმით, თუ რა რთულია თქვენთვის თავის დანებება და მოგცემენ საიმედო რჩევებსა და ინფორმაციას რათა უკეთ მართოთ ეს პროცესი.

ასევე შეგიძლიათ ისარგებლოთ თამბაქოსთვის თავის დანებების სპეციალური მობილური აპლიკაციით „თავს ვანებებ“. თქვენი პარამეტრების შეყვანით აპლიკაციის საშუალებებით ყოველდღიურ რეჟიმში მიიღებთ ინდივიდუალურ რჩევებს და მხარდაჭერას თამბაქოსთვის თავის დანებების პროცესში.



თამბაქოსთვის თავის დანებების სამოქმედო გეგმის მეორე მნიშვნელოვანი ნაბიჯია, სირთულეებისათვის მზადყოფნა. მაგალითად, გააკეთეთ ისეთი ადგილების სია, სადაც თქვენი აზრით უფრო მეტი ალბათობაა, რომ მოწიოთ სიგარეტი. შეეცადეთ თავის დანებების პროცესში

აარიდოთ თავი ასეთ ადგილებში სიარულს. ასევე შეადგინეთ სია, თუ სად შეგიძლიათ იაროთ სანაცვლოდ, მაგ., ადგილები სადაც მოწევა დაშვებული არ არის (თეატრი, მუზეუმი, კინო ა.შ.)

რამდენიმე რჩევა, რათა აიმაღლოთ თვითდაჯერებულობა, რომ შეძლებთ თამბაქოსგან გათავისუფლებას:

* + სცადეთ თავის დანებება მხოლოდ 1 დღით, 2 დღით და ა.შ.
  + მიბაძეთ მათ, ვინც უკვე დაანება თავი მოწევას. დააკვირდით მათ და ისწავლეთ მათგან.
  + შეხედეთ თითოეულ თავის დანებების მცდელობას, როგორც გაკვეთილს. ისწავლეთ საკუთარი გამოცდილებიდან
  + გამოასწორეთ თავის დანებებისადმი უარყოფითი განწყობა - ბევრი ფიქრობს, რომ თამბაქოსთვის თავის დანებება უკავშირდება სტრესს, გაღიზიანებას, თუმცა თუ სათანადო მხარდაჭერა გექნებათ, ეს ყველაფერი ძალიან ადვილად გადასალახია. სთხოვეთ ოჯახის წევრებსა და მეგობრებს ამ დროს ხელი შეგიწყონ, იკვებეთ ჯანსაღად, ივარჯიშეთ, საკმარისად გამოიძინეთ და ნახავთ, რომ სტრესთან და გაღიზიანებასთან გამკლავება არც ისე ძნელია. ამ დროს ძალიან დაგეხმარებათ იოგა, მედიტაცია, რელაქსაცია ან რაიმე სხვა თქვენთვის მისაღები გამკლავების მექანიზმები.

მზად იყავით ნიკოტინის გადაგდების სიმპტომებისთვის, რომლებიც შესაძლოა განვითარდეს თამბაქოს მოხმარების უეცარი შეწყვეტისგან. გადაგდების სიმპტომები ნიშნავს ორგანიზმის შეგუებას ნიკოტინის გარეშე ცხოვრებასთან. ეს სიმპტომები, როგორც წესი დროებითია (2-4 კვირა) და წარმოადგენს ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ადაპტაციის შედეგს.

**ნიკოტინის გადაგდების**

**ყველაზე გავრცელებული სიმპტომებია:**

**გამკლავების გზები:**

- თავის ტკივილი საკმარისი ძილი, ჯანსაღი და რეგულარული კვება, ფიზიკური აქტივობა

- ხველა მიიღეთ საკმარისი წყალი და სითხე - ერთი კოვზი თაფლი, თბილი ჩაი, წვენები, თბილი ინჰალაციები. მოერიდეთ რძის ნაწარმს.

- მოწევის დაუოკებელი სურვილი

(ე.წ. „ლომკა“)

4 ნაბიჯიანი სტრატეგია:

პირველი ნაბიჯი - შეეცადეთ რაც შეიძლება გადაწიოთ ის მომენტი, როცა თქვენი აზრით მეტს ვეღარ გაუძლებთ და უნდა მოუკიდოთ სიგარეტს. ამ მომენტს რომ მიაღწევთ, გადადით მეორე ნაბიჯზე - ღრმად ისუნთქეთ: 10-ჯერ ჩაისუნთქეთ ღრმად რათა დამშვიდდეთ. შეეცადეთ მოდუნდეთ და ღრმად ისუნთქოთ, სანამ მოწევის დაუოკებელი სურვილი არ გაივლის. თუ სურვილმა არ გაიარა გადადით მესამე ნაბიჯზე - დალიეთ წყალი: ეს სიგარეტის ჯანსაღი ალტერნატივაა. წყალი ასევე გეხმარებათ ტოქსინების გამოდევნაში და ორგანიზმის გაწმენდაში. თუ მაინც არ გაგიარათ მოწევის სურვილმა, გადადით

მეოთხე ნაბიჯზე - დაკავდით რაიმე სხვა საქმით, რომ გადართოთ თქვენი გონება: წაიკითხეთ, გაისეირნეთ, მოისმინეთ მუსიკას, უცქირეთ ტელევიზორს - დაკავდით ნებისმიერი სხვა საყვარელი საქმით, გარდა მოწევისა!

- მომატებული მადა ან წონაში მატება წონაში მატება მწეველებისთვის

მნიშვნელოვანი ბარიერია. მართალია, რომ მოწევის თავის დანებების დროს მადა იზრდება და მწეველი ხშირად მოწევას კვებით ანაცვლებს. თუმცა, წონაში მომატების თავიდან აცილება შესაძლებელია, თუ ჯანსაღი საკვების არჩევანს გააკეთებთ (ხილი, ბოსტნეული და სხვა ჯანსაღი საკვები) და დალევთ ბევრ წყალს, რაც ასევე დაგეხმარებათ უფრო ჯანსაღი ცხოვრებისკენ მნიშვნელოვანი ნაბიჯის გადადგმაში.

- ხასიათის ცვალებადობა (მოწყენილობა, გაღიზიანებადობა, გაბრაზება ან იმედგაცრუება)

შეეცადეთ მოწევისთვის თავის დანებებასთან დაკავშირებით პოზიტიურ აზრებზე ფოკუსირდეთ. მოუსმინეთ დამამშვიდებელ და კარგ ხასიათზე დასაყენებელ მუსიკას. შეახსენეთ თქვენს თავს, თუ რამდენად უფრო კარგად იგრძნობთ თავს მოწევის შეწყვეტის შემდეგ.

- მოუსვენრობა მოუსვენრობის დასაძლევად საუკეთესო გზაა ადგეთ და დაიწყოთ მოძრაობა! დაკავდით ფიზიკური აქტივობით, გადით სასეირნოთ!

- შემცირებული გულის ცემის სიხშირე იხილეთ **შენიშვნა** ქვევით

- კონცენტრაციის ნაკლებობა იოგა, მედიტაცია, სხვადასხვა გონებრივი

სავარჯიშო. კონცენტრაციის გასაუმჯობესებელი ერთადერთი გზა პრაქტიკაშია, ავარჯიშეთ გონება! (ასევე იხილეთ **შენიშვნა** ქვევით)

- გრიპისმაგვარი სიმპტომები დასვენება და სათანადო რაოდენობის სითხის

მიღება. დალიეთ ბევრი წყალი და გამოიძინეთ საკმარისად.

- უძილობა რელაქსაციის ხერხები და რეგულარული ვარჯიში დაგეხმარებათ უძილობის პრობლემის დაძლევაში.

**შენიშვნა**: ყველა ზემოთაღნიშნული სიმპტომის მართვა შესაძლებელია ჯანსაღი ცხოვრების სტილით. მთავარია არ დაიკლოთ ძილი, აირჩიოთ ჯანსაღი საკვები, მიიღოთ ვიტამინები, ივარჯიშოთ, ისწავლოთ რელაქსაციის ხერხები (ღრმა სუნთქვა, იოგა, თქვენს მიერ მოფიქრებული საკუთარი მეთოდი ა.შ.) და დაასაჩუქროთ თქვენი თავი მარტივი სიამოვნებით, როგორიცაა ახალი წიგნი, ცხელი აბაზანა ან რაიმე სხვა, რაც დაგეხმარებათ არა მარტო მოდუნებაში, არამედ ასევე გაგათავისუფლებთ მოწევის სურვილისგან.

რას ნიშნავს თამბაქოსგან თავისუფალი ცხოვრება? ეს არის შესაძლებლობა იცხოვროთ უფრო ჯანსაღი და სავარაუდოდ უფრო ხანგრძლივი ცხოვრებით. ეს ასევე ნიშნავს, ცხოვრების გაუმჯობესებულ ხარისხს - მეტ ენერგიას, გემოსა და სურნელის უკეთესად შეგრძნების საშუალებას.

თუმცა თამბაქოსგან თავისუფალი ცხოვრება არ ნიშნავს სტრესისგან თავისუფალ ცხოვრებას. როგორც წესი, მწეველები თამბაქოს მოწევის ხელახლა დაწყების (რელაფსი) მიზეზად სწორედ სტრესს ასახელებენ.

სინამდვილეში სტრესთან გამკლავებაში ნიკოტინი ვერ დაგეხმარებათ. ამისათვის საჭიროა სხვა მეთოდების შესწავლა. იპოვეთ თქვენთვის ყველაზე მისაღები და მოსაწონი სტრესთან გამკლავების უფრო ჯანსაღი გზა, მაგალითად ვარჯიში, სეირნობა, ქსოვა, ხატვა ან უბრალოდ მუსიკის მოსმენა.

თამბაქოსგან თავისუფალი ცხოვრება, ნიშნავს აგრეთვე თამბაქოს მეორადი კვამლისგან დაცვას. ერიდეთ თამბაქოს მეორადი კვამლის ზემოქმედებას. მაშინაც კი, თუ აღარ ეწევით, მოერიდეთ სხვების მიერ მოწეული სიგარეტის კვამლის ჩასუნთქვას. თამბაქოს მეორადი კვამლი საგრძნობლად ზრდის კიბოს და სხვა ქრონიკული დაავადებების განვითარების რისკს. შეეცადეთ დარჩეთ არამწეველად და ასევე თქვენი ოჯახი იყოს არამწეველი.

რჩევები:

* + გახდით მოწევისთვის თავის დანებების მაგალითი სხვებისთვის
  + თამამად უთხარით ადამიანებს თუ მათ მიერ მოწეული სიგარეტის კვამლი გაწუხებთ
  + გახადეთ თქვენი საცხოვრებელი სახლი და ავტომანქანა თამბაქოს კვამლისგან თავისუფალი (არც სხვებს მოაწევინოთ სახლში და ავტომანქანაში)
  + უპირატესობა მიანიჭეთ ისეთ ადგილებში სიარულს, სადაც მოწევა აკრძალულია

# ფიზიკური აქტიურობის სარგებელი

მოძრაობა ჩვენი ორგანიზმის ბუნებრივი მოთხოვნილებაა, მისი ნაკლებობა კი არაერთი დაავადების მიზეზია. მოძრაობა განსაზღვრავს ჩვენს აღნაგობას და ორგანიზმის ფუნქციებს. განვითარების ევოლუციური პროცესის დროს ჩამოყალიბდა პირდაპირი დამოკიდებულება ჩვენი სხეულის სამოძრაო ფუნქციებსა და შინაგანი ორგანოების მუშაობას შორის. მოძრაობა ახდენს ნივთიერებათა ცვლის სტიმულაციას, აუმჯობესებს გულის მუშაობას და ყველა ორგანოს და სისტემის სუნთქვის ფუნქციას.

კვლევების მიხედვით, უკანასკნელ საუკუნეში ადამიანების ფიზიკური აქტიურობა 100-ჯერ შემცირდა, სხვა ასწლეულებთან შედარებით. ეს ბუნებრივი მოვლენაა, რადგან ჩვენს დროში სულ უფრო მეტი უპირატესობა ენიჭება გონებრივ სამუშაოს. ეს კი ჩვენს ჯანმრთელობაზე აისახება და თან ძალიან ცუდად. არასაკმარისი ფიზიკური აქტივობის შედეგად ირღვევა ნერვულ- რეფლექტორული კავშირები, რაც პირველ რიგში გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მოქმედების დარღვევას იწვევს. ამ პროცესს კი, თავის მხრივ სხვადასხვა დაავადების განვითარებამდე მივყევართ – მაგალითად, ათეროსკლეროზი ჩვენი საუკუნის დაავადებად იქცა.

არასაკმარისი ფიზიკური აქტიურობა მთავარი ფაქტორია ისეთი დაავადებების განვითარების, როგორიცაა გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები. ადამიანები, რომლებიც ნაკლებად მოძრავი ცხოვრების წესს მისდევენ, ორჯერ მეტი შანსი აქვთ გულის იშემიური დაავადებით სიკვდილის, მათთან შედარებით ვინც ფიზიკურად აქტიურია. არასაკმარისი ფიზიკური აქტიურობა საკმაოდ მჭიდრო კავშირშია ინსულტის, დიაბეტის, მსხვილი ნაწლავის კიბოს, მკერდის კიბოს განვითარებასთან, ოსტეოპოროზთან და ნაადრევ სიკვდილთან.

ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად და ნორმალური ფუნქციონირებისათვის ჩვენს ორგანიზმს ფიზიკური აქტიურობის გარკვეული დოზა აუცილებლად სჭირდება.

განსაკუთრებულად აღსანიშნავია, რომ ფიზიკური აქტიურობა მუდმივი უნდა იყოს. ნელ-ნელა განვითარებად დაავადების პროცესებს ისე შეუძლიათ ორგანიზმის დასუსტება, რომ დიდი ძალისხმევის შედეგადაც კი ვეღარ მოხდეს ფიზიკური აქტიურობის ნორმალური რიტმის აღდგენა.

ნაკლებად მოძრავი ცხოვრების რიტმის დროს მცირდება გულის აქტიურობის მაჩვენებელი, სუსტდება გულის კუნთი და მცირდება სისხლის ცირკულაციის მოცულობა. დაბლა იწევს სისხლძარღვების ტონუსი, სისხლის წნევა, ქსოვილებს არ ჰყოფნით ჟანგბადი. თანდათან მუშაობას იწყებს პათოლოგიური პროცესების განვითარების პროცესი–ავადმყოფობა. ეს ყველაფერი იწვევს ინფარქტს, ჰიპერტონიას, ჩვენი დროის დაავადებას–სიმსუქნეს და ა.შ. ცნობილი ფაქტია, რომ ინტელექტუალური შრომით დაკავებულ ადამიანებს შორის ინფარქტი 2- 3-ჯერ უფრო ხშირია,

ორგანიზმის გაკაჟება, ფიზიკური ვარჯიში, გამაჯანსაღებელი ფიზიკური ვარჯიშების რეგულარული შესრულება, ორგანიზმში პროგრესირებად პათოლოგიურ პროცესებს აჩერებს. მნიშვნელოვანი მომენტია, ორგანიზმის შესაძლებლობების ადეკვატური ფიზიკური დატვირთვა. აუცილებელია ფიზიკური დატვირთვების თანდათან და ზომიერად გაზრდა. ეს განსაკუთრებით

მნიშვნელოვანია ფიზიკური აქტიურობის გაზრდის საწყის ეტაპზე. უნდა გახსოვდეთ, ზედმეტ ფიზიკურ დატვირთვებს ჰიპოდინამიის ფონზე ზიანის მოტანა შეუძლიათ.

ამერიკის შეერთებულ შტატებში ჯანმრთელობის დაცვის საკითხებზე მომუშავავე სხვადასხვა ინსტიტუტები და ორგანიზაციები სისტემატიურად აქვეყნებენ ანგარიშებს, რომელთა მიხედვით გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებს, სიმსივნეს, დიაბეტს, სასუნთქი სისტემის დაავადებებს, ოსტეოპოროზს, ოსტრეოართრიტს, ხერხემლის დაავადებებს სტატისტიკურად მოწინავე პოზიცია უკავიათ ავადმყოფობის და უუნარობის გამომწვევ მიზეზებს შორის და ხშირად ნაადრევ სიკვდილს იწვევენ. ამ კვლევების მიხედვით, აღნიშნული დაავადებების მაღალი რიცხვი განპირობებულია ყოველდღიური ფიზიკური აქტიურობის დაბალი დონით, არასწორი კვებით, ჭარბი წონით.

აშშ-ს ჯანმრთელობის დაცვის სახელმწიფო დეპარტამენტი და სხვადასხვა დაავადებებთან ბრძოლის ინსტიტუტები ცალსახად აღნიშნავენ ამ ფაქტორების უმნიშვნელოვანეს როლს ზემოაღნიშნული დაავადებების განვითარების საკითხში და იძლევიან რეკომენდაციებს, თუ როგორ შეიძლება ამ დაავადებების პრევენცია და რისკის ფაქტორების შემცირება.

როგორც კვლევები მოწმობს, აშშ-ს მოქალაქეთა 40%-ს მჯდომარე სამსახური აქვს და, გარდა ამისა, არც თავისუფალ დროს არ უთმობენ ფიზიკურ აქტიურობას. ცხოვრების უმოძრაო წესი, რომელიც არა ერთი, მათ შორის გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების მთავარი მიზეზია, ამ ქვეყანაში ეპიდემიად იქნა აღიარებული.

„რეგულარული ფიზიკური აქტიურობა, რომელსაც მთელი კვირის განმავლობაში რამდენიმე დღე ეთმობა, მნიშვნელოვნად ამცირებს სხვადასხვა გავრცელებული დაავადებების განვითარების და ასევე ნაადრევი სიკვდილის რისკს“ – ასეთია აშშ-ს ჯანმრთელობის საკითხებზე მომუშავე წამყვანი ორგანიზაციების და შესაბამისი სახელმწიფო დეპარტამენტების რეკომენდაცია.

*ფიზიკური აქტიურობა:*

* ამცირებს გულის დაავადებებით გარდაცვალების რისკს;
* ამცირებს დიაბეტის განვითარების რისკს;
* ამცირებს არტერიული წნევის განვითარების რისკს;
* ეხმარება არტერიული წნევის შემცირებას, მათ ვისაც უკვე აწუხებს აღნიშნული დაავადება;
* ამცირებს მსხვილი ნაწლავის სიმსივნის განვითარების რისკს;
* ამცირებს დეპრესიულ განწყობას და ფობიებს;
* ეხმარება წონის კონტროლს;
* ეხმარება ჯანმრთელი ძვლების, კუნთებისა და სახსრების შენარჩუნებას;
* აუმჯობესებს ფსიქოლოგიურ განწყობას.

უძრავი ცხოვრების წესის პროგრესირებასთან ერთად მოსახლეობის დიდ ნაწილს ჭარბწონიანობის და სიმსუქნის პრობლემა აწუხებს. სიმსუქნე დაკავშირებულია მრავალ დაავადების რაოდენობის ზრდასთან – ჰიპერტონიის, ჰიპერლიპიდემიის, დიაბეტის, ართრიტის, სიმსივნის, სიცოცხლის ხანგრძლივობის შემცირებასთან. ჭარბწონიანები უფრო ხშირად ექვემდებარებიან ჰოსპიტალიზაციას, ვიდრე საშუალო წონის ადამიანები.

სიმსუქნე არის ცხიმის მაღალი დონე ორგანიზმში, რომელიც ზრდის დაავადებების რისკს. სიმსუქნეს აქვს სხვადასხვა მახასიათებლები–სხეულის მასის ინდექსის (BMI) მაჩვენებელი აჭარბებს 30კგ/მ2-ს, წელის გარშემოწერილობა >102 სმ-ზე მამაკაცისათვის, >88 სმ-ზე ქალისთვის, ან წელის/თეძოების თანაფარდობა ≥0.95-ზე მამაკაცისათვის, და ≥0.86 ქალისთვის.

სიგარეტს მავნებლობის და სხვადასხვა დაავადებების გამოწვევის მიზეზის მხრივ მაღალი მაჩვენებელი აქვს. ფილტვის კიბო და ემფიზემა პირდაპირ ასოცირდება მწეველობასთან. იგივე ეხება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებს. ინფარქტის რიცხვი მაღალია მწეველებს შორის.

სიგარეტისგან თავის დანებების 2 წლის შემდეგ გულის დაავადებების რისკი მცირდება, ხოლო 5- 10 წელიწადში კი რისკის დონე იგივეა, რაც არამწეველებში.

ვარჯიში, სიმსუქნის კონტროლი, სიგარეტისაგან თავის შეკავება, სწორი კვება, ალკოჰოლის დოზის კონტროლი – ეს ფაქტორები უპირველესია თქვენი ჯანმრთელობის დაცვის საკითხში.

**ცხოვრების სწორი წესის დაცვა საუკეთესო თავდაცვაა მრავალი დაავადებისაგან!**

# რეგულარული ფიზიკური ვარჯიშები

ფილტვის (პულმონური) რეაბილიტაცია ქრონიკული რესპირაციული დაავადების მქონე პაციენტების მართვისა და ჯანმრთელობის შემანარჩუნებელი მკურნალობის ნაწილია. ის აძლიერებს სასუნთქი სისტემის ფუნქციონირებას, რის შემდეგადაც ცხოვრების ხარისხი უმჯობესდება. სარეაბილიტაციო პროცედურები ტარდება როგორც საავადმყოფოში, ასევე ბინაზე. სწორედ სახლში ჩატარებულ ვარჯიშებს და ფიზიკურ აქტივობას ენიჭება უმნიშვნელოვანესი როლი რესპირაციული დაავადების მართვასა და მკურნალობაში. ვარჯიშები ტარდება პაციენტის ინდივიდუალური საჭიროების მიხედვით, მედიკამენტების მიღებასთან ერთად ან მის გარეშე.

რეგულარული ფიზიკური ვარჯიშები:

1. აძლიერებს სისხლის მიმოქცევას და უკეთესად ამარაგებს ქსოვილებს ჟანგბადით

2. ამცირებს დაავადების სიმპტომებს (ამცირებს ჰაერის უკმარისობას, ქოშინს, დისკომფორტს)

3. ზრდის ორგანიზმის ენერგიას და ფიზიკური დატვირთვის მიმართ ტოლერანტობას

(ამტანობას)

4. აძლიერებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემას

5. არეგულირებს არტერიულ წნევას

6. აძლიერებს კუნთების ტონუსსა და ძვლებს

7. ხსნის სტრესსა და დაძაბულობას, დეპრესიას. იზრდება თვითშეფასება

8. აწესრიგებს ძილს, გამოიყურებით ჯანსაღად და თავს გრძნობ დასვენებულად

მიიღეთ რეკომენდაცია ბინაზე ფიზიკური დატვირთვის პარამეტრების შესახებ (ინტენსივობა, ხანგრძლივობა და სიხშირე). ასევე გასათვალისწინებელია, რა პერიოდში უნდა მიიღოთ მედიკამენტი. ვარჯიში ყოველთვის იწყება და მთავრდება გაჭიმვით; ამ დროს ვამზადებთ კუნთებს დატვირთვისთვის, რაც გვეხმარება ტრავმისა და დაჭიმულობის პრევენციაში. ასეთი ვარჯიში რეგულარულად, ზრდის მოძრაობის ამპლიტუდასა და მოქნილობას.

*აერობული ვარჯიში* (აერობულია დაბალი ინტენსივობის ნებისმიერი ფიზიკური ვარჯიში, სადაც ჟანგბადი გამოიყენება, როგორც ენერგიის ძირითადი წყარო კუნთების მოძრაობითი აქტიურობისთვის). ამ დროს მუშაობს გრძელი კუნთების ჯგუფი. ამგვარი დატვირთვა აძლიერებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემასა და ფილტვების ვენტილაციას. რეგულარული ვარჯიში არეგულირებს სუნთქვას, გულისცემასა და არტერიულ წნევას.

აერობული ვარჯიშებია: სიარული, ძუნძული, ხტომა, ველოსიპედი (როგორც ერგომეტრი/ტრენაჟორი, ისე გარეთ სიარული), სრიალი, ცურვა.

იზომეტრული დაჭიმვები სრულდება მანამ სანამ კუნთები არ დაიღლება. ეს ყველაზე სასარგებლოა ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადების დროს; სტიმულირდება და ძლიერდება სუნთქვის პროცესში ჩართული კუნთები.



ერგომეტრი/ტრენაჟორი

რეგულარული ფიზიკური ვარჯიშებით მიიღწევა მაქსიმალური შედეგი. თანდათანობით იზრდება დატვირთვების სიხშირე და ხანგრძლივობა (მინიმუმ 20-30 წუთი, კვირაში 2-4 ჯერ). ვარჯიში შედგება შემდეგი ფაზებისგან: გახურების ფაზა, ვარჯიშის ფაზა და დასვენების ფაზა.

გახურების ფაზა: ამზადებს ორგანიზმს დატვირთვისათვის, არეგულირებს სისხლის მიმოქცევას, სუნთქვასა და ორგანიზმის ტემპერატურას. ასევე ხელს უწყობს მოქნილობის გაუმჯობესებასა და კუნთის სისუსტის შემცირებას.

ვარჯიშის ფაზა: მოყვება გახურების ფაზას, თქვენ უკვე გახურებული ხართ და იწყებთ კალორიების წვა. ამ დროს საჭიროა ჰემოდინამიკური პარამეტრების და სუბიექტური ჩივილების (ბორგის შკალა) მონიტორინგი. სანამ ჩაერთვებით ფილტვის რეაბილიტაციის პროგრამაში, აუცილებელია ჩაატაროთ 6 წუთიანი სიარულის ტესტი, რომელიც შეაფასებს თქვენა ამტანობას ფიზიკური დატირთვის მიმართ: ითვლება მაქსიმალური და სამიზნე გულიცემის სიხშირეები, მაქსიმალური წნევა.

დასვენების (აღდგენის) ფაზა: დაამთავრეთ ვარჯიში და გაგრძელეთ ნელი ტემპით სიარული, რითიც დაეხმარებით ორგანიზმს ნელ-ნელა დაიბრუნოს საწყისი, მოსვენებული მდგომარება. გახურებისა და აღდგენის ფაზები უნდა იყოს ნელი, თანდათანობით ხდება დატვირთვის შეწყვეტა.

ვარჯიში გრძელდება, თუ შეგრძნებები ბორგის შკალის მიხედვით 3 (ზომიერი) და 4 (გარკვეულწილად მძიმე) დონეზეა. აუცილებელია სუნთქვითი შეგრძნებების და კუნთების ტონუსის კონტროლი. ისუნთქეთ ცხვირით, მშვიდად.

რეგულარული ფიზიკური ვარჯიშები თანდათანობით ზრდის შრომისუნარიანობას. აუცილებელია ვარჯიშების გაკეთება იყოს სახალისო, ამიტომ უნდა შეირჩეს ინდივიდუალური პროგრამა, რომელიც მოგეწონებათ.

**ბორგის ქოშინის შკალა**

|  |  |
| --- | --- |
| 0 | საერთოდ არაფერი არ მაწუხებს |
| 0.5 | ძალიან, ძალიან მსუბუქი |
| 1 | ძალიან მსუბუქი |
| 2 | მსუბუქი |
| 3 | ზომიერი |
| 4 | ცოტათი, გარკვეულწილად მძიმე |
| 5 | მძიმე |
| 6 | ძალიან მძიმე |
| 7 | ძალიან მძიმე |
| 8 | ძალიან, ძალიან მძიმე |
| 9 | ძალიან, ძალიან მძიმე |
| 10 | მაქსიმალური |

რეკომენდაციები:

1. სასურველია ვარჯიში დაიწყოთ მინიმუმ დღის პირველი 1 საათის შემდეგ

2. აუცილებელია მიღებული სითხის რაოდენობის კონტროლი.

3. ჩაიცვით ამინდის შესაბამისად, დახურული სპორტული ფეხსაცმელი.

4. გახურების ფაზას ეთმობა მინიმუმ 5 წუთი, ვარჯიშები კეთდება ჯდომით ან დგომით, აღდგენის ფაზა გრძელდება 5-10 წუთი.

5. ვარჯიში უნდა ესადაგებოდეს თქვენს დღის განრიგს; სასურველია ეს იყოს ერთსა და იმავე დროს და ვარჯიშების კომპლექსი იყოს მრავალფეროვანი.

6. ვარჯიშები ტარდება სტაბილური ტემპით, სასურველია მოერიდოთ ვარჯიშის დროს საუბარს.

7. რეგულარული ვარჯიში უნდა გახდეს თქვენი ცხოვრების წესი, რაც გაახანგრძლივებს სიცოცხლეს.

8. სასურველია ჩანაწერების/ჟურნალის წარმოება.

სუნთქვა ვარჯიშის დროს უნდა იყოს მშვიდი, ხორციელდებოდეს ცხვირით, პირი დახურულ მდგომარეობაში უნდა იყოს. ამ დროს იფილტრება და თბება ჰაერი. ამოსუნთქვა სასურველია მოკუმული ტუჩებით. ამ დროს ფილტვებში ჟანგბადისა და ნახშირორჟანგის გაცვლის პროცესი სრულად მიმდინარეობს. ვარჯიში არ აზიანებს ფილტვებს, თუ უჰაერობის გრძნობა იმატებს, ეს იმის მაჩვენებელია, რომ ორგანიზმს სჭირდება მეტი ჟანგბადი, მშვიდი სუნთქვისას ჟანგბადის კონცენტრაცია იზრდება.

სიარულის დაწყება ხდება მოკლე მანძილებით, დააკვირდით, რა მანძილის გავლა შეიძლება სუნთქვის გაძნელების გარეშე. სუნთქვის უკმარისობის დაწყების შემთხვევაში აუცილებელია დაჯდომა და დასვენება.

უნდა დაითვალოთ, რა მანძილის გავლა შეგიძლიათ ჩასუნთქვის შემდეგ, ამოსუნთქვის შემდეგ კი 2 ჯერ მეტი ნაბიჯი გადადგით. ამგვარი სიარულით ორგანიზმი ეჩვევა კომბინირებული სუნთქვის სიხშირეს.

უნდა ეცადოთ ყოველ ჯერზე გაზარდოთ გავლილი მანძილი, რომელიც აუცილებლად მოიმატებს

რეგულარული სიარულის დროს. ბევრი პაციენტისათვის 10 ნაბიჯის ყოველდღიური მატება დიდ მიღწევად ითვლება.

არ უნდა იაროთ იმდენი, რომ საწყის წერტილამდე უკან დაბრუნება ვეღარ მოახერხოთ. იმ შემთხვევაში, თუ დაგეწყებათ ჰაერის უკმარისობა ან ნებისმიერი სუნთქვითი დისკომფორტის შემთხვევაში აუცილებელია დაჯდომა და დასვენება. ყველა ის ფიზიკური აქტივობა, რისი გაკეთებაც გიწევთ, დისკომფორტს არ უნდა ქმნიდეს. ყველაფერი სასიამოვნო შესასრულებელი უნდა იყოს.

კიბეებზე სიარულის დროს ერთი ხელით უნდა დაეყრდნოთ მოაჯირს სიმყარისა და ბალანსისათვის, დაინიშნეთ დრო. ტერფები გადადგით მთლიანად და მყარად. ყოველი ახალი საფეხურის ასვლის შემდეგ შესვენებაა საჭირო, სუნთქვა ხორციელდება ცხვირით, მშვიდად.

კიბეებზე ქვევით ჩამოსვლა უფრო მარტივია. კიბის მოაჯირზე ხელის დაყრდნობით ფრთხილად გადადგით ნაბიჯი. დათვალეთ ერთი ჩასუნთქვით გავლილი მანძილი და ამოსუნთქვის შემდეგ გაიარეთ 2 ჯერ მეტი საფეხური.

# სასუნთქი გზების გასუფთავება: შეინარჩუნეთ სუფთა ფილტვები

***ნახველის როლი და ფუნქცია ფილტვის დაავადებების დროს***

ორგანიზმს უცხო ნაწილაკების მოხვედრისგან იცავს სასუნთქი გზების ამომფენი ლორწოვანი, რომლის ფუნქცია მდგომარეობს უცხო ნაწილაკების დაჭერაში. სასუნთქი გზები სუფთავდება ხველით, ამოსუნთქვით და წამწამების სახელით ცნობილი მცირე ზომის წანაზარდების მოძრაობის საშუალებით. ეს წანაზარდები მოთავსებულია სასუნთქ გზებში (ბრონქებსა და ბრონქიოლებში), მათი მოძრაობა ტალღების მსგავსია, რაც ეხმარება ორგანიზმს ლორწოს და არასასურველი ნაწილაკების პირის ღრუსკენ ამოტანაში, საიდანაც უკვე გარეთ გამოიყოფა.

წამწამების ფუნქცია შეიძლება დაქვეითდეს სიგარეტის მოხმარების, ჟანგბადით თერაპიის, ალკოჰოლის გამოყენების და გაუწყლოვნების შედეგად.

თუ თქვენ გაქვთ ფილტვის დაავადება ან სასუნთქი გზების ინფექცია, თქვენი სასუნთქი გზები შეიძლება შეშუპდეს ან ანთებადი გახდეს რის შედეგად სასუნთქ გზებში წარმოიქმნება უფრო სქელი და წებოვანი ლორწოვანი სეკრეტი, ნახველის ან ჩირქის სახით.

***რატომაა მნიშვნელოვანი სასუნთქი გზების გაწმენდა?***

გულმკერდის ორგანოების მორეციდივე ინფექცია დროთა განმავლობაში იწვევს ფილტვის ფუნქციის გაუარესებას. თუ ნახველი არ ამოდის ფილტვებიდან, ამან შეიძლება გაახანგრძლივოს ანთებითი პროცესი, რაც იწვავს ფილტვის უფრო მეტად დაზიანებას. ფილტვის ზოგიერთი დაავადების დროს ამ სეკრეტიდან განთავისუფლება შეიძლება უფრო გართულდეს, რაც იწვევს:

* + ხველის მომატებას, რაც, თავის მხრივ, იწვევს დაღლილობას და უფრო მეტად ამწვავებს სუნთქვის უკმარისობას.
  + სასუნთქი გზების შევიწროვებას და გულმკერდში დაჭიმულობის შეგრძნებას, რაც აძნელებს სუნთქვას.

***როდის უნდა გამოიყენოთ სასუნთქი გზების გაწმენდის ტექნიკა?***

ეს მეტწილად დამოკიდებულია ორგანიზმის საჭიროებაზე, მაგალითად:

* + ბევრ პაციენტს, რომელსაც აქვთ ფილტვის ქრონიკული დაავადება, არ შეუძლია ნახველის პროდუქცია ან ნახველი ძალიან მცირე რაოდენობისაა. ეს ადამიანები არ საჭიროებენ ნახველის გაწმენდის ტექნიკის რეგულარულ გამოყენებას.
  + ზოგიერთ პაციენტს ფილტვის ქრონიკული დაავადებით ეწყებათ სველი ხველა, როდესაც მათ აქვთ ინფექცია. ისინი საჭიროებენ ნახველის გასუფთავების რამდენიმე მარტივი მეთოდის გამოყენებას.
  + ადამიანების მცირე ნაწილი, რომელთაც გამოეყოფათ ნახველი ყოველდღიურად, შეიძლება საჭიროებდნენ სასუნთქი გზების რეგულარულ გასუფთავებას.

***სასუნთქი გზების გაწმენდის ტექნიკა***

თუ თქვენ რეგულარულად გამოყოფთ ნახველს, თქვენ უნდა განიხილოთ ნახველის გაწმენდის საჭიროება ექიმთან. ის დაგეხმარებათ შესაბამისი ტექნიკის მოძიებაში, რომელიც საუკეთესოდ მუშაობს თქვენს შემთხვევაში. ზოგიერთი მათგანი შეიძლება მოიცავდეს:

* + „ხელების ტექნიკა“, როგორიცაა პერკუსია (თითების დარტყმა) და ამოსუნთქვითი ვიბრაცია გულმკერდის კედელზე;
  + დამოუკიდებელი სუნთქვითი ვარჯიშები, როგორიცაა აქტიური სუნთქვითი ტექნიკის ციკლი;
  + სასუნთქი მოწყობილობები, როგორიცაა ამოსუნთქვის დადებითი წნევის მოწყობილობები;
  + სასუნთქი გზების გაწმენდის ყველა პროცედურა უნდა მოიცავდეს გაღიზიანებას და ეფექტურ ამოხველებას სეკრეტის ამოსაღებად.

*გაღიზიანება*

ეს ხშირად მოიცავს საშუალო მოცულობებით ჩასუნთქვას, რომელსაც მოსდევს ძალისმიერი ამოსუნთქვა, რომელიც ეხმარება ორგანიზმს ნახველის ამოღების პროცესში. თუ ამოსუნთქვა ხმაურიანია და ზედმეტ ძალისხმევას მოითხოვს, ეს ნიშნავს, რომ გესაჭიროებათ უფრო ნელი ამოსუნთქვის შესრულება. ხმაურიანი სუნთქვა წარმოადგენს სასუნთქი გზების შევიწროების ნიშანს.

*ხველა*

ხველა ეფექტური გზაა ნახველის მოსაცილებლად. თუმცა ის უნდა შესრულდეს მინიმალური ძალისხმევით.

***როგორ უნდა ამოახველოთ ეფექტურად***

1. ჩაისუნთქეთ ნელა, მშვიდად

2. შეაჩერეთ სუნთქვა რამდენიმე წამს, რათა ფილტვებში წნევამ მოიმატოს.

3. შემდეგ ამოისუნთქეთ ძალის დატანებით. ამოსუნთქვის შესრულებისას თქვენ იგრძნობთ მუცლის კუნთების დაჭიმულობას, შეეცადეთ თავიდან აიცილოთ ხველის შეტევა, რაც შესაძლებელია ერთი ან ორი დახველებით ამოსუნთქვის ფაზაში.

თქვენი დაავადების სიმპტომები შეიძლება დროთა განმავლობაში შეიცვალოს და ეს უნდა გახსოვდეთ. ამ ცვლილებების პასუხად უნდა მოხდეს თქვენი სასუნთქი გზების გაწმენდის მოდიფიცირება საჭიროების მიხედვით. მაგალითად:

* + - თქვენი სასუნთქი გზები შეიძლება გახდეს „შებოჭილი“ და თქვენ უფრო მეტად გაგიჭირდეთ სუნთქვა. თუ ეს ასე მოხდა, შეიძლება შეიცვალოს სასუნთქი გზების გაწმენდის ტექნიკა სუნთქვითი სამუშაოს დასაქვეითებლად.
    - თუ გაგივითარდათ ინფექცია, რომლის დროსაც იზრდება წარმოქმნილი ნახველის რაოდენობა, უნდა მიმართოთ თქვენს ფიზიოთერაპევტს, რომელიც დაიწყებს თქვენთან ერთად სასუნთქი გზების გაწმენდის ტექნიკას.

# ენერგიის დაზოგვა

***რატომ გჭირდებათ ენერგიის დაზოგვა?***

ფილტვის დაავადებების დროს ორგანიზმი ვერ აკმაყოფილებს სხეულის მოთხოვნილებას ჟანგბადზე ისე, როგორც ნორმალურ პირობებში. როდესაც სხეული ნაკლები რაოდენობით ჟანგბადს იღებს, იზღუდება ენერგიის წარმოქმნა. ეს იწვევს დაღლილობას, სუნთქვის გაძნელებასა და გაღიზიანებადობას ან პანიკას ყოველდღიური აქტივობების შესრულების დროს. ენერგიის დაზოგვის შესწავლის შემდეგ შესაძლებელი იქნება მეტი აქტივობა ნაკლები ძალისხმევითა და ნაკლები ინტენსივობის სუნთქვის გაძნელების შეგრძნებით.

თქვენი აქტივობა შეიძლება გაადვილდეს ენერგიის დაზოგვის შემდეგი ტექნიკის გამოყენებით: 1. ყოველდღიურ აქტივობასთან ერთად აკონტროლეთ და კოორდინირება გაუწიეთ სუნთქვას: ფილტვის დაავადების მქონე პაციენტები მოიხმარენ უფრო მეტ ენერგიას მარტივი აქტივობების შესრულებისათვის. აქედან გამომდინარე, მნიშვნელოვანია კოორდინირება გაუწიოთ სუნთქვას ყველა აქტივობის დროს. ყველაზე მარტივი მოძრაობაც კი მოითხოვს ენერგიას.

*ადგომა:* ჩაისუნთქეთ მანამ, სანამ ადგებით და ამოისუნთქეთ, როგორც კი ადგებით საწოლიდან ან წამოდგებით სკამიდან

*საგნის აწევა თავს ზემოთ:* ჩაისუნთქეთ სანამ აწევთ საგანს, ამოისუნთქეთ როგორც კი ხელებს აწევთ თავს ზემოთ

*ფეხსაცმლის ჩაცმა:* ჩაისუნთქეთ, სანამ დაიწყებთ მოქმედებას. ამოისუნთქეთ როგორც კი დაიხრებით ფეხსაცმლის ჩასაცმელად

ჩაისუნთქეთ, სანამ დაიწყებთ და ამოისუნთქეთ, როგორც კი დაასრულებთ აქტივობას.

* + - თუ ივლით ნელა და მისცემთ საკუთარ თავს სტიმულს, უფრო დიდხანს ივლით დასვენების აუცილებლობამდე. მაგრამ თუ გაიქცევით და შეეცდებით დაძლიოთ სუნთქვის უკმარისობა, უფრო დიდი დრო დაგჭირდებათ სუნთქვის აღსადგენად
    - თუ იგრძნობთ უჰაერობას, შეარჩიეთ აღმდგენი პოზიციები, რათა მოახერხოთ სუნთქვის გაკონტროლება

2. შეზღუდეთ ძალისმიერი მოძრაობები:

აქტივობების დროს უნდა შეინარჩუნოთ ხელები სხეულთან ახლოს:

* + - ატარეთ საგნები სხეულთან ახლოს
    - საკვები და მოწყობილობები მოათავსეთ ადვილად ხელმისაწვდომ ადგილას
    - აქტივობების უმეტესობა შეასრულეთ მხრების და მაჯების დონეზე
    - თავიდან აიცილეთ სიმძიმეების აწევა

3. როცა შესაძლებელია, მოთავსდით სკამზე აქტივობის შესასრულებლად:

* + - მდგომარე პოზიცია მეტი ენერგიის ხარჯვას მოითხოვს
    - როდესაც შესაძლებელია, დაჯექით დაუთოვების, ჭურჭლის რეცხვის, ბოსტნეულის დაჭრის, ბაღში მუშაობის, ტელეფონზე საუბრის დროს
    - ეცადეთ შეარჩიოთ მაღალი სკამი

4. ხშირად დაისვენეთ:

უწყვეტი მუშაობა სუნთქვის გაძნელებამდე საჭიროებს უფრო მეტ დროს ენერგიის აღსადგენად. აქედან გამომდინარე, ნებისმიერი სამუშაოს შესრულების დროს სასურველია რეგულარული შესვენება. არ დაელოდოთ, როდის დაგჭირდებათ დასვენება.

5. დაგეგმეთ და მოემზადეთ სანამ დაიწყებთ მუშაობას:

* + - დიდმა მოლოდინმა შეიძლება მიგიყვანოთ იმედგაცრუებამდე, ამიტომ უნდა იყოთ მომთმენნი და შესაბამისად დაგეგმოთ თქვენი აქტივობები
    - გაიხსენეთ ძველი ჩვევები. დაუსვით საკუთარ თავს კითხვა “შესაძლებელია ამ საქმის ძველებურად კეთება?“
    - საქმე დაგეგმეთ შესვენებებთან ერთად
    - დაყავით სამუშაო პატარა ეტაპებად
    - მოემზადეთ და დაალაგეთ პრიორიტეტები
    - გამოიყენეთ დღიური ან კალენდარი დღის, კვირის, თვის დასაგეგმად
    - დაალაგეთ მოწყობილობები, ხელსაწყოები, საგნები ხელმისაწვდომ ადგილას
    - ყველაზე ხშირად გამოსაყენებელი ნივთები მოათავსეთ მხრების და მაჯების დონეზე
    - გამოიყენეთ მოწყობილობები რომლებიც გაგიადვილებთ მუშაობას

7. გაიჩინეთ სტიმული:

* + - გამოიყენეთ ნელი, რითმული მოძრაობები
    - შეანაცვლეთ მსუბუქი და მძიმე აქტივობები
    - გაანაწილეთ მძიმე საქმიანობა დღის, კვირის და თვის განმავლობაში
    - ისწავლეთ დახმარების თხოვნა ან მიმართეთ ვინმეს, ვინც სამუშაოს თქვენს ნაცვლად შეასრულებს (ოჯახის წევრები, საზოგადოებრივი მომსახურეობა, მეზობლები, მოხალისეები, მეგობრები).

8. თავიდან აიცილეთ აქტივობა საკვების მიღების შემდეგ.

9. მოდუნდით

* + - როდესაც შეწუხებული, გაღიზიანებული ან აგზნებული ხართ თქვენი ორგანიზმი უფრო მეტ ენერგიას იყენებს. ეს გამოიწვევს უფრო მეტ დაღლილობას და უჰაერობის შეგრძნებას
    - რელაქსაცია დაგეხმარებათ ენერგიის აღდგენის პროცესში
    - კონცენტრირება მოახდინეთ კუნთების მოდუნებაზე და სუნთქვის შენელებაზე.

როდესაც სუნთქვის გაძნელება ან დაღლილობა ზღუდავს თქვენს უნარს, რომ გააგრძელოთ მუშაობა ან დაასრულოთ ესა თუ ის აქტივობა, გახსოვდეთ: დაგეგმეთ, მოემზადეთ, მოახდინეთ საკუთარი თავის სტიმულირება, დაისვენეთ.

***ენერგიის დაზოგვა (კონსერვაცია)***

ენერგიის დაზოგვა მიმართულია კუნთის დაღლილობის, დაჭიმულობისა და ტკივილის შემცირებისთვის. საკუთარი ორგანიზმის დახმარებით შესაძლებელია ეფექტურად დავზოგოთ საკუთარი ენერგია.

იქიდან გამომდინარე, რომ ყოველთვის არ შეგვიძლია ვმართოთ ქმედებები, რომლებიც ხარჯავს ჩვენს ენერგიას, შეგვიძლია გამოვიყენოთ 7 მარტივი ნაბიჯი, რომლებიც შეგვმატებს ენერგიას და შეგვანარჩუნებინებს მას მთელი დღის განმავლობაში.

***7 მარტივი ნაბიჯი ენერგიის შესანარჩუნებლად***

1) სწორი კვება ნუტრიციოლოგის რეკომენდაციით. ბალანსირებული კვება ეს არის: ხილი, ბოსტნეული, ცილა (ქათმის ხორცი, საქონლის ხორცი, თევზი, ნაკლებად ცხიმიანი რძის ნაწარმი, კვერცხი) და მარცვლეულის, რაც საჭიროა ოპტიმალური ენერგიისათვის.

2) ძილი. დღე-ღამეში 7-8 საათი ძილი აუცილებელია თქვენი ჯანმრთელობისათვის. ძილის დროს ორგანიზმი ძალებს აღიდგენს და უმნიშვნელოვანეს პროცესებს გადის. არასრულფასოვანი ძილის შემთხვევაში ქვეითდება ენერგიის დონე და ზოგადად უარესდება ადამიანის ჯანმრთელობა.

3) დაუთმეთ მეტი დრო იმ მეგობრებს, რომელთა გარემოცვაშიც ივსებით დადებითი ენერგიით. მოერიდეთ გარემოს, სადაც უარყოფითად იმუხტებით (ადამიანები, რომლებიც ხშირად ჩივიან ან აკეთებენ ცუდ არჩევანს), ეს გამოგფიტავთ ენერგიისაგან.

4) თავი აარიდეთ დიდი რაოდენობით ახალი ინფორმაციის მიღებას, რადგან ახალი ინფორმაცია ხშირად გაჯერებულია ისეთი ნეგატიური ამბებით, რომლებიც თქვენში იწვევს თანაგრძნობასა და უარყოფითად მოქმედებს თქვენს განწყობასა და ენერგიაზე.

5) ივარჯიშეთ ყოველდღიურად: ფიზიკური აქტივობა აუმჯობესებს კუნთების ტონუსს, ხსნის დაჭიმულობას, დაძაბულობას. ვარჯიში ეხმარება ორგანიზმს იმუშაოს ბევრად უფრო ეფექტურად სხვა ფიზიკური მოქმედებების შესასრულებლად.

6) აკეთეთ რამე მნიშვნელოვანი ყოველდღე, ის, რაც თავს კარგად გაგრძნობინებთ, თუ გაქვთ რაიმე ნიჭი რაც შეგიძლიათ პრაქტიკაში გამოიყენოთ (თუნდაც მოუსმინოთ საყვარელ მუსიკას, შეასრულოთ ქმედებები, რომლებიც თქვენთვის მნიშვნელოვანია; ეს დაგეხმარებათ ენერგიის გამოყენებასა და აღდგენაში).

7) იფიქრეთ დადებითად გარშემომყოფ ადამიანებზე. მეთოდს ჰქვია "კეთილი ყურადღება", ასე მაგალითად: ეცადეთ დაამყაროთ მხედველობითი კონტაქტი უბრალო გამვლელთან, ღიმილით გაიფიქროთ "გისურვებ საუკეთესოს". ეს პოზიტიური ქმედება გიცავთ სხვისი განსჯისგან. სხვისმა განსჯამ კი შესაძლოა გამოიწვიოს საკუთარი თავის მიმართ მსგავსი დამოკიდებულება და ასეთმა ნეგატიურმა შიდა დიალოგმა კი საბოლოო ჯამში დაღლა.

**ენერგიის დაზოგვის პრინციპები და ტექნიკა**

* + წინაწარ დაგეგმარება
  + საკუთარი საქმის (დავალების, აქტივობის) პრიორიტეტების გეგმის შექმნა
  + გაანალიზება იმ საქმისა, რასაც გააკეთებთ
  + ყველა არასაჭირო ნაბიჯის (საქმის და/ან მოქმედების)აღმოფხვრა
  + მოქმედებებისა და აქტივობები გაერთიანება
  + მოქმედებებში (ან აქტივობებში) შეტანილი ცვლილებების გადახედვა.

**დასვენებისა და აქტიურობის ბალანსი:**

* + ხშირი, მოკლე დასვენებები ბევრად ეფექტურია, ვიდრე ხანგრძლივი, დიდი დასვენებები
  + სამუშაოს (მოქმედების) გეგმის შემუშავება ისე, რომ რთული შესასრულებელი სამუშაო გაკეთდეს დღის საუკეთესო დროს და გადანაწილდეს მთელი კვირის განმავლობაში
  + სწრაფი და გადამძაბველი მოქმედების შესრულებისგან თავის არიდება
  + დასვენების შესაძლებლობის გამოჩენისთანავე, დაისვენეთ
  + გამოიყენეთ სუნთქვითი ტექნიკა

**საქმის გამარტივება:**

* + ყველა იმ ნაბიჯის აღმოფხვრა, რომლის შესრულების აუცილებლობა არ არის
  + საქმის შესრულების გამარტივება
  + მოქმედების შესრულებისას დაჯექით, თუ არის ამის შესაძლებლობა

# ბინაზე ჟანგბადით მკურნალობა

ჟანგბადით მკურნალობა ენიშნება ბევრ პაციენტს, რომელთაც აქვთ ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება და სისხლში ჟანგბადის დაბალი დონე. დროთა განმავლობაში, ორგანიზმი ეგუება სისხლში ჟანგბადის დაბალ მაჩვენებელს. თუმცა, ხანგრძლივად ჟანგბადის დაბალმა მაჩვენებელმა შესაძლოა გამოიწვიოს სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი ორგანოების პრობლემები. ბინაზე ჟანგბადით მკურნალობა აღადგენს ჟანგბადის ნორმალურ დონეს ორგანიზმში და ამცირებს სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი ორგანოების დაზიანებას.

ჟანგბადით თერაპია ჩვეულებრივ ინიშნება ხანგრძლივად და ამან შეიძლება ასევე გარკვეულწილად გააუმჯობესოს სიცოცხლის ხარისხი. ჟანგბადის გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს ქოშინის და უჰაერობის შეგრძნების შემცირება, თუმცა შესაძლებელია მდგომარეობა არ გაუმჯობესდეს.

***როდის გესაჭიროებათ ბინაზე ჟანგბადი?***

მნიშვნელოვანი მითითებები:

* + - შესაძლებელია გქონდეთ ქოშინი ჟანგბადის საკმარისი რაოდენობის შემთხვევაშიც კი
    - ფქოდ-ის მქონე ყველა პაციენტს არ ესაჭიროება ბინაზე ჟანგბადი
    - ბინაზე ჟანგბადის საჭიროებას განსაზღვრავს ექიმი ანალიზების შედეგების საფუძველზე
    - ბინაზე ჟანგბადი ინიშნება ნაკადური სიხშირით და მინიმალური საათებით დღის განმავლობაში
    - სარგებელს იხილავთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ჟანგბადს გამოიყენებთ ექიმის დანიშნულებისამებრ და არა მაშინ, როდესაც თქვენ ჩათვლით, რომ ის გესაჭიროებათ. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია!
    - ჟანგბადის გამოყენება ექიმის დანიშნულების გარეშე შესაძლოა იყოს საშიში

ჟანგბადით თერაპია ენიშნებათ პაციენტებს, რომელთაც აქვთ სისხლში ჟანგბადის დაბალი მაჩვენებელი. ის არ ინიშნება სიმპტომების შესამსუბუქებლად.

***რა არის ბინაზე ჟანგბადით მკურნალობის სასარგებლო მხარე?***

ბინაზე ჟანგბადით მკურნალობის დროს უნდა შეირჩეს ნიშნული - 2 ლიტრამდე წუთში, სულ მცირე 16 საათის განმავლობაში დღეში.

თქვენ შეიძლება შენიშნოთ:

* + - მეტი აქტივობა სიარულის დროს
    - ნაკლები ქოშინი ისეთი აქტივობების შესრულებისას, როგორიცაა შხაპის მიღება ან სეირნობა
    - უფრო სწრაფი და საღი აზროვნება
    - ენერგიის მატება

მძიმე ფქოდ-ით და სისხლში ჟანგბადის დაბალი მაჩვენებლების მქონე პაციენტების სიცოცხლის ხანგრძლივობა უფრო მეტია, თუ ისინი მკურნალობენ ჟანგბადით ბინაზე, დღეში სულ მცირე 16 საათი.

***როდის გამოვიყენოთ ბინაზე ჟანგბადი?***

გვიანი შუადღიდან (17 საათი) მთელი საღამო და ღამე ძილის პერიოდში დილის 7 საათამდე, რაც შეადგენს 14 საათს. დარჩენილი 2 საათი უნდა გადანაწილდეს დღის განმავლობაში.

***მგზავრობა და ფქოდ-ი***

*რა უნდა იცოდეთ უსაფრთხოდ ავტომობილის მართვის შესახებ?*

პაციენტთა უმეტესობას, რომელთაც აქვთ ფქოდ-ი, შეუძლიათ უსაფრთხოდ მართონ ავტომობილი.

* + - ფქოდ-მა შესაძლოა გავლენა იქონიოს თქვენს მიერ მანქანის უსაფრთხო მართვის უნარზე და ეს დასრულდეს ცუდი შედეგით.
    - თქვენი დაავადების შესახებ ამ საკითხის განხილვა უნდა მოხდეს ექიმთან
    - ჟანგბადის დაბალმა დონემ ან ნახშირორჟანგის გაზრდილმა მაჩვენებელმა შესაძლოა დააქვეითოს კონცენტრაციის და სწრაფი რეაგირების უნარი, გამოიწვიოს თავბრუსხვევა ან ძილიანობა.
    - ავტომობილის მართვაზე გავლენას ახდენს ასევე ძლიერი ხველა, რომელიც ზოგჯერ იწვევს ცნობიერების დაბინდვას.
    - ჟანგბადით თერაპიამ შეიძლება გააუმჯობესოს შემეცნებითი მდგომარეობა, პაციენტის ზოგადი მდგომარეობა, რომელთაც აქვთ ფილტვის დაავადება. თუ თქვენ ექიმის მიერ დაგენიშნათ ხანგრძლივად ჟანგბადი, ექიმთან უნდა მოხდეს ჟანგბადის გამოყენების საჭიროების განხილვა მანქანის მართვის დროს.
    - პაციენტი უნდა დარწმუნდეს რომ ავტომობილთან დაჯდომამდე ავარიული სიტუაციის შექმნის რისკი არ არსებობს მისი ფილტვის დაავადების გამო.
    - დღის განმავლობაში მომატებული ძილიანობა, ძილის აპნოე და ძილის სხვა დარღვევები დაკავშირებულია ავტომობილის მართვის უნარის ცვლილებასთან და წარმოადგენს მომატებულ რისკს.

***როგორ უნდა დაგეგმოთ მოგზაურობა/გადაადგილება, რათა თავიდან აიცილოთ ჯანმრთელობის პრობლემები?***

საბედნიეროდ, მგზავრობასთან დაკავშირებული პრობლემების თავიდან აცილება შესაძლებელია წინასწარი დაგეგმვით. განიხილეთ ექიმთან მოგზაურობის გეგმა დეტალებში.

განიხილეთ ადგილი, სადაც მიემგზავრებით და როგორ გავლენას მოახდენს ეს ჯანმრთელობაზე.

* საჭიროა წინასწარი მზაობა, იმ ტელეფონის ნომრების და მისამართის ცოდნა, სადაც შესაძლებელია სამედიცინო მომსახურეობის გაწევა საჭიროების შემთხვევაში.
* პაციენტმა თან უნდა იქონიოს სადაზღვევო პოლისი
* ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადების გამო შესაძლოა გაგიჭირდეთ დაზღვევა
* თან უნდა იქონიოთ წამლის საკმარისი რაოდენობა და დამხმარე მოწყობილობები, როგორიცაა შეტევის მომხსნელები, ტუმბოები, ჟანგბადის მილები, ნიღბები, ელექტრო ადაპტორები, ელემენტები.
* მოძებნეთ ადგილები წინასწარ, სადაც შეძლებთ გაჩერებას.

მოგზაურობასთან დაკავშირებული ძირითადი პრობლემები:

* + ჰაერის სიმშრალე
  + შემცირებული აქტივობის გამო ღრმა ვენების თრომბოზის განვითარების ალბათობა - ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციულ დაავადების მქონე პაციენტმა ხანგრძლივი ფრენის დროს უნდა ატაროს ელასტიური წინდა.
  + სხვა პირებთან კონტაქტი და ინფექციების განვითარების რისკები.
  + მოგზაურობის ხანგრძლივი პერიოდი 24 საათამდე შეზღუდავს ძილის, კვების და პრეპარატების მიღების პერიოდულობას.
  + უშუალოდ აეროპორტების გადატვირთვის და უცნობი გზების პრობლემა.
  + მიუხედავად იმისა, რომ თვითმფრინავით მგზავრობა უმეტესობისათვის უსაფრთხოა, ფქოდ-ის მქონე პაციენტები არიან მაღალი რისკის ქვეშ ჟანგბადის კონცენტრაციის დაქვეითების გამო.
  + ეცადეთ თავი აარიდოთ იმ რესტორნებს და სასტუმროებს, სადაც არ არის არამწეველებისათვის გამოყოფილი ადგილი.
  + თუ გესაჭიროებათ პორტატული ჟანგბადი, დარწმუნდით რომ თქვენი განთავსების ადგილი/სასტუმრო შეძლებს ჟანგბადით უზრუნველყოფას.
  + გადაამოწმეთ ოთახი, რამდენად გიწევთ კიბეზე ასვლა ან არის თუ არა იქ ლიფტი.

***რა უნდა იცოდეთ საჰაერო ტრანსპორტირების შესახებ?***

მიუხედავად იმისა, რომ პაციენტს შესაძლოა არ სჭირდებოდეს ბინაზე ჟანგბადი, მისი გამოყენების საჭიროება შეიძლება გაიზარდოს თვითმფრინავში ფრენის დროს. არსებობს სიმაღლის სიმულაციის ტესტი, რომელიც ტარდება ზოგიერთ ქვეყანაში და კლინიკაში, რომლის მიხედვითაც თქვენს გამგზავრებამდე ექიმი გადაწყვეტს, რამდენად ეცემა ჟანგბადის მაჩვენებელი თქვენს ორგანიზმში და საჭიროებთ თუ არა მხარდაჭერას.

*ფრენისთვის მომზადება*

* + - გამგზავრებამდე რამდენიმე კვირით ან თვით ადრე ესტუმრეთ თქვენს ექიმს, რათა შეფასდეს ჟანგბადის საჭიროება ფრენის დროს. თუ არის ამის საჭიროება, ეცადეთ თქვენს ავია-კომპანიასთან წინასწარ გადაამოწმოთ ჟანგბადზე წვდომის შესაძლებლობა
    - დარწმუნდით, რომ გაქვთ ადექვატურად გაქვთ მომარაგებული მედიკამენტები.
    - ატარეთ დანიშნულებების რამდენიმე ასლი ბარგში, ხელბარგში და ა.შ.
    - თუ დანიშნული გაქვთ, ატარეთ შეტევის მომხსნელები და აეროზოლები ხელბარგით
    - უნდა იქნას განხილული ღრმა ვენების თრომბოზის პოტენციური რისკი. ეს განსაკუთრებით მატულობს ხანგრძლივად უძრავად ყოფნის/ფრენის დროს.

***ბინის კონცენტრატორის ტრანსპორტირება***

ბინის კონცენტრატორის გადაადგილება რთულია (მძიმეა), თუმცა შესაძლებელია მისი წაღება მგზავრობის დროს. მისი უსაფრთხო გადაადგილების შესახებ კითხვები უნდა დაესვას გამყიდველს. არსებობს რამდენიმე მითითება:

* + - კონცენტრატორები უნდა გადაადგილდეს ვერტიკალურ მდგომარეობაში. ისინი შეიძლება დაზიანდეს ჰორიზონტალურ ან გვერდზე დადებულ მდგომარეობაში.
    - თუ გადაადგილდებით მანქანით, კონცენტრატორი მოათავსეთ ძირს ან უკანა სავარძელზე და დაამაგრეთ ის.
    - ფრენამდე გადაამოწმეთ ინფორმაცია, თუ რამდენად შესაძლებელია თქვენი კონცენტრატორის ხელბარგის სახით გადაადგილებაზე ნებართვის მიღება და იკითხეთ დამატებითი საფასურის შესახებაც. შეიძლება უფრო იაფი და მოსახერხებელი იყოს კონცენტრატორის თქვენი ჩასვლის ადგილზე ქირაობა.

**ფქოდ-ი და ყლაპვა**

ყლაპვა წარმოადგენს კომპლექსურ პროცესს, რომელიც მიმდინარეობს 6 ნერვის და 25-ზე მეტი კუნთის კოორდინირებული მონაწილეობით. ამ პროცესის დროს ორგანიზმს ასევე შეუძლია მშვიდი, რიტმული სუნთქვის ციკლის შესრულება. ჩაყლაპვის დროს წყდება სუნთქვა. იმ მომენტისთვის, როდესაც თქვენ ყლაპავთ, წყვეტთ სუნთქვას, რათა დახუროთ სასუნთქი გზები. ეს კი, თავის მხრივ, იცავს სასუნთქ გზებს მასში საკვების ან სითხის მოხვედრისგან. ნორმალური, ფიზიოლოგიური ყლაპვა-ჩასუნთქვის ციკლი მოიცავს რამდენიმე წამს:

1. ჩაყლაპვამდე ჩაისუნთქავთ და აჩერებთ სუნთქვას

2. ყლაპვის დროს სასუნთქი გზები ერთი წამის განმავლობაში რჩება დახურულ მდგომარეობაში

3. გადაყლაპვის შემდეგ, ამოისუნთქავთ, რათა გაათავისუფლოთ სასულე საკვების ან სითხისგან.

4. უბრუნდებით ნორმალურ სუნთქვას.

*როგორ ახდენს გავლენას სუნთქვა და ყლაპვა ფქოდ-ზე? როგორ გავლენას ახდენს ფქოდ-ი სუნთქვის პროცესზე?*

ფქოდ-ი, ზოგადად, აიძულებს პაციენტს უფრო სწრაფად ისუნთქოს, რაც ნიშნავს, რომ სასუნთქი კუნთები შეიძლება დაიღალოს და დასუსტდეს. ასევე შეიძლება შესუსტდეს ხველის რეფლექსიც. ვინაიდან ყლაპვის და სუნთქვის პროცესი ერთმანეთთან დაკავშირებულია, ხველის სუსტმა რეფლექსმა შეიძლება გამოიწვიოს ყლაპვასთან დაკავშირებული პრობლემები.

*როგორ გავლენას ახდენს ფქოდ-ი ყლაპვაზე?*

ბევრი ადამიანისთვის სუნთქვის და ყლაპვის პროცესის კოორდინირება სიძნელეებთანაა დაკავშირებული. კვების დროს პაციენტს შეიძლება დასჭირდეს სუნთქვისა და ყლაპვის 100-ზე მეტი ციკლის შესრულება.

*რა არის ყლაპვის პრობლემების გამოსავალი? ყლაპვის პრობლემები და ასპირაცია (გადაცდენა)*

თუ ყლაპვის დროს სუნთქვა შეცვლილია, სასუნთქი გზები შეიძლება სრულად არ დაიხუროს და მოხდეს ჩასუნთქვის დროს საკვების ან სასმელის გადასვლა სასუნთქ გზებში. ეს ცნობილია ასპირაციის ან გადაცდენის სახელით, რაც იწვევს გულმკერდის ღრუს ინფექციების ან პნევმონიის განვითარებას (ფილტვის ანთება).

ნორმალურ მდგომარეობაში, როდესაც საკვები ან სითხე გადადის სასუნთქ გზებში, ადგილი აქვს ამოხველებას. ვინაიდან ფქოდ-ით დაავადებულ პაციენტებს ხველის რეფლექსი ხშირად დაქვეითებული აქვთ, მათთვის გაძნელებულია ასეთი გზით სასუნთქი გზების გასუფთავება.

*ყლაპვის პრობლემები და კვება*

ვინაიდან თქვენ საჭიროებთ მეტ ენერგიას ღეჭვის, ყლაპვის, ჭამის და სმის დროს სუნთქვის შესასრულებლად, უფრო მეტად იღლებით. შედეგად უფრო მეტ დროს ხარჯავთ კვების პროცესში და, შესაბამისად, შეჭამთ და დალევთ უფრო ნაკლებს. ეს გამოიწვევს ორგანიზმისთვის მნიშვნელოვანი საკვები ნივთიერებების მიღების შეფერხებას.

*როგორ შეიძლება ლოგოპედები დაგვეხმარონ ყლაპვის პრობლემების მოგვარებაში?* მეტყველების სპეციალისტები (ლოგოპედები) გამოცდილები არიან, რათა შეაფასონ, დასვან დიაგნოზი და უმკურნალონ ყლაპვის და კომუნიკაციის პრობლემს.

მათ შეუძლიათ:

* + შეაფასონ თქვენი ყლაპვის ფუნქცია და განსაზღვრონ ყლაპვის პრობლემების მიზეზი
  + შეარჩიონ შესაბამისი საკვები და სითხე, ამასთან განსაზღვრონ გეგმა, რათა გააუმჯობესოთ და უსაფრთხო გახადოთ ყლაპვა
  + განსაზღვრონ დამატებითი კვლევების საჭიროება

*რა შეიძლება გააკეთოთ, რათა დაეხმაროთ საკუთარ თავს ყლაპვის პრობლემების მოგვარებაში?*

* + - ეცადეთ არ მიიღოთ სითხე ან საკვები მაშინ, როდესაც გაქვთ სუნთქვის გაძნელება
    - კვების ან სითხის მიღების დროს ყოველთვის იყავით მჯდომარე მდგომარეობაში
    - ჭამეთ ნელა და მიიღეთ მცირე ულუფები
    - ხშირ-ხშირად და შეისვენეთ კვების დროს, შორის თუ თქვენ ძალიან გიჭირთ სუნთქვა
    - შეარჩიეთ რბილი და ადვილად დასაღეჭი საკვები ან დაამატეთ სოუსი ან საწებელი, რათა დაარბილოთ ის
    - კვების დროს შეიძლება საჭირო გახდეს ჟანგბადის დამატებითი მიწოდება, ამიტომ თუ იმყოფებით სახლში, სასურველია უზრუნველყოთ ჟანგბადის წყარო
    - ეცადეთ ამოისუნთქოთ სწრაფად, როგორც კი გადაყლაპავთ საკვებს
    - ეცადეთ თავიდან აიცილოთ ან მინიმუმამდე შეამციროთ საუბარი ჭამის დროს
    - კვების შემდეგ დარჩით ვერტიკალურ ან მჯდომარე მდგომარეობაში სულ მცირე 30

წუთის განმავლობაში

* + - თუ აღგენიშნებათ გულწვა ან გულძმარვა, მიმართეთ ოჯახის ექიმს, რათა დაგენიშნოთ სათანადო მკურნალობა.

*ყლაპვის პრობლემები პირის სიმშრალის დროს*

პაციენტებს ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადებით აქვთ პირის სიმშრალე. ეს დაკავშირებულია ჟანგბადის გამოყენებასთან, პირით სუნთქვასა და ზოგიერთ პრეპარატთან. ეს განაპირობებს დისკომფორტის შეგრძნებას და შესაძლოა გამოიწვიოს ყლაპვის პრობლემა. პირის სიმშრალის შემცირებისთვის:

* + ხშირად მიიღეთ სითხე დღის განმავლობაში
  + ყოველთვის გამოივლეთ პირში სითხე მედიკამენტის ან ინჰალატორის გამოყენებისას
  + გამოიყენეთ უშაქრო კანფეტი ან საღეჭი რეზინი
  + არ გამოიყენოთ ალკოჰოლის შემცველი პირის ღრუს სავლები
  + შეამცირეთ კოფეინის რაოდენობა, ალკოჰოლის და ცხარე საკვების მიღება, შეწყვიტეთ თამბაქოს მოხმარება
  + რეგულარულად გამოიხეხეთ კბილები და ღრძილები, რათა შეამციროთ პირის ღრუში ბაქტერიული ინფექციის განვითარების რისკი
  + რეგულარულად მიმართეთ სტომატოლოგს

# დეპრესია, შფოთვა და შიშები ფქოდ-ის დროს და მათი მართვა

პაციენტები ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადებით (ფქოდ), რომელთაც სამი ან მეტი თანარსებული დაავადება აქვთ, უფრო ხშირად ხვდებიან საავადმყოფოში. ასეთი თანარსებული დაავადებებიდან მნიშვნელოვან როლს თამაშობს შფოთვა და დეპრესია, რომლებიც აუარესებენ პაციენტების სიცოცხლის ხარისხს და ამცირებენ მკურნალობის ეფექტურობას. ფქოდ-ის მქონე პაციენტებში შეუფასებელი, არადიაგნოსცირებული ან არანამკურნალები შფოთვა, დეპრესია და შიშები გავლენას ახდენენ პაციენტების ფიზიკურ ფუნქციონირებაზე და სოციალურ ურთიერთქმედებაზე, ზრდიან დაღლილობას. დეპრესიის და შფოთვის იდენტიფიცირება და მკურნალობა რთულია, რადგან მათი სიმპტომები ხშირად გადაფარავს ფქოდ-ის ნიშნებს. დეპრესიის და შფოთვის არსებობის დადგენა და შესაბამისი მართვა ძალიან მნიშვნელოვანია ფქოდ-ის მქონე პაციენტის სიცოცხლის ხარისხის გაუმჯობესების მიზნით.

ზოგადად, მთელ მსოფლიოში ხანდაზმულ ადამიანებში ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული დარღვევები უნარშეზღუდულობის რისკის მატების და სიცოცხლის ხარისხის გაუარესების წამყვანი მიზეზია. ხასიათის და განწყობის დარღვევები, როგორიცაა დეპრესია, შფოთვითი დარღვევები, შიშები (ფობიები) და პანიკური დარღვევები ხშირია ფქოდ-ის მქონე პაციენტებში. ბოლოდროინდელი კვლევებით დადგენილია, რომ დეპრესია და შფოთვა ორჯერ მეტია ფქოდ-ის დროს ჯანმრთელებთან შედარებით. გარდა ამისა, მძიმე ფქოდ-ის დროს დეპრესიის განვითარების ალბათობა ორჯერ მეტია დაავადების მსუბუქ მიმდინარეობასთან შედარებით.

***რა არის შფოთვა?***

შფოთვა უფრო მეტია, ვიდრე უბრალოდ შეშფოთების შეგრძნება ან წუხილი. შფოთვა ნორმალური რეაქციაა იმ სიტუაციაში, როდესაც ადამიანი რაღაც ემოციურ ზეწოლას განიცდის და, ჩვეულებრივ, ის გაივლის სტრესული მდგომარეობის ჩავლის შემდეგ. თუმცა, ზოგიერთ ადამიანში ამ შეშფოთების აშკარა მიზეზი არ არსებობს ან შფოთვა გრძელდება მას შემდეგაც, რაც სტრესული მდგომარეობა ჩამთავრდება. თუ ადამიანი შფოთვას განიცდის, მისი შეგრძნებების კონტროლის ქვეშ მოქცევა არ არის ადვილი. შფოთვა შეიძლება სერიოზული პრობლემა გახდეს, რაც ართულებს ყოველდღიურ, ცხოვრებისეულ საკითხებთან გამკლავებას. არსებობს მრავალი ტიპის შფოთვა და ზოგიერთი ადამიანი განიცდის შფოთვის სხვადასხვა ტიპის სიმპტომებს.

***შფოთვის ნიშნები***

შფოთვის სიმპტომები ხშირად დროთა განმავლობაში ვითარდება. იმის გათვალისწინებით, რომ სიცოცხლის მანძილზე ჩვენ ყველა განვიცდით რაღაც ზომით შეშფოთებას, ძნელია გავიგოთ, რამდენად დიდია ის შფოთვა, რომელიც ამ მომენტში გვაქვს.

იმისათვის, რომ დავსვათ შფოთვითი მდგომარეობის დიაგნოზი, მას უნდა ჰქონდეს ადამიანის სიცოცხლეზე ზემოქმედება. არსებობს ბევრი სახის შფოთვა და არსებობს მთელი რიგი სიმპტომი, რომელიც შფოთვის თითოეულ ტიპს ახასიათებს. შფოთვა შეიძლება გამოიხატოს სხვადასხვა სახით, როგორიცაა უკონტროლო შეშფოთება, ძლიერი შიში (ფობიები ან პანიკის შეტევები), კოშმარული სიზმრები. ეს სიმპტომები არ გაძლევთ დიაგნოზის დასმის საშუალებას - ამისათვის საჭიროა ექიმის კონსულტაცია - მაგრამ ისინი შეიძლება გამოყენებულ იქნას, როგორც თქვენი მდგომარეობის მიმანიშნებელი.

შფოთვის ზოგადი სიმპტომებია:

* უეცრად განვითარებული ცხელების ან შემცივნების შეგრძნება
* გულის ფრიალი
* გულმკერდის შებოჭილობა
* აკვიატებული ფიქრები
* ძილის პრობლემები.
* ვერ შეძლო მშვიდად და კვლავ.
* ხელები ან ფეხების გაცივება, ოფლიანობა ან დაბუჟება
* პირის სიშრალე
* გულისრევა.
* აგზნებულობა
* გაღიზიანება
* დაუსაბუთებელი შიში



***რა არის დეპრესია?***

მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენ ყველანი ხანდახან მოწყენილები ან უხასიათოდ ვართ, ზოგიერთები ამ გრძნობებს განიცდიან უფრო ინტენსიურად, ხანგრძლივი დროის განმავლობაში (კვირის, თვის ან თუნდაც წლების განმავლობაში) და ზოგჯერ რაიმე აშკარა

მიზეზის გარეშე. დეპრესია უფრო მეტია, ვიდრე მხოლოდ ცუდი გუნება-განწყობა - ეს არის სერიოზული მდგომარეობა, რომელიც ზემოქმედებს ადამიანის როგორც ფიზიკურ, ისე ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. დეპრესია გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ გრძნობს ადამიანი საკუთარ თავს. ადამიანს შეუძლია დაკარგოს ინტერესი სამუშაოს და ჰობის მიმართ, ზოგადად ყველაფრის მიმართ, რაც მას ადრე სიამოვნებას ანიჭებდა. ზოგი შეიძლება ძალაგამოცლილი იყოს, უჭირდეს დაძინება ან ჩვეულებრივზე უფრო დიდხანს ეძინოს, ხოლო ზოგი გრძნობს შფოთვას ან გაღიზიანებას და უჭირს კონცენტრირება. კარგი ამბავია, რომ დეპრესია მკურნალობას ექვემდებარება და ეფექტური სამკურნალო საშუალებები არსებობს.



***დეპრესიის ნიშნები***

ადამიანი შეიძლება იყოს დეპრესიაში, თუ ის მოწყენილია და უხასიათო დღის უმეტესი დროის მანძილზე და ეს პერიოდი გრძელდება ორ კვირაზე მეტი პერიოდის განმავლობაში ან თუ მან დაკარგა ინტერესი ან სიამოვნება მისი ყოველდღიური, ჩვეულებრივი საქმიანობის მიმართ და აქვს რამდენიმე ნიშანი ქვემოთ ჩამოთვლილი სიმპტომებიდან. მნიშვნელოვანია აღინიშნოს, რომ ყველა ამ სიმპტომს ჩვენ დროდადრო განვიცდით და ეს არ ნიშნავს აუცილებლად, რომ ჩვენ დეპრესიაში ვართ. ამავე დროს, ყველა ადამიანს, რომელსაც დეპრესია აქვს, არ არის აუცილებელი ყველა ეს სიმპტომი ჰქონდეს. სიმპტომები არ იძლევა საბოლოო დიაგნოზს - ამისათვის საჭიროა ჯანდაცვის პროფესიონალი - მაგრამ ისინი შეიძლება გამოყენებულ იქნას, როგორც დაავადების მიმანიშნებელი.

***დეპრესიის ზოგიერთი სიმპტომი:***

* + - აღარ აქვს სახლიდან გასვლის სურვილი, აღარ ინტერესდება ადრე მისთვის სასიამოვნო აქტივობებით
    - აღარ სურს ოჯახთან ან მეგობრებთან ურთიერთობა
    - აღარ შეუძლია კონცენტრირება სამუშაოზე
    - თვითდაჯერების უნარის დაკარგვა
    - იზრდება მოთხოვნილება ალკოჰოლსა და ნარკოტიკულ საშუალებებზე
    - მადის დაკარგვა ან შეცვლა და წონის დაკარგვა
    - გაძნელებულია დაძინება ან მომატებულია ძილიანობა, დაღლილობა და დაღლილობის შეგრძნება მთელი დღის განმავლობაში
    - უსარგებლობის და უმწეობის შეგრძნება
    - მომატებული გაღიზიანებადობა, იმედგაცრუება და უიმედო განწყობა
    - წარუმატებლობის და მოწყენილობის შეგრძნება უმეტესი დროის განმავლობაში
    - აზრები, როგორიცაა "მე ვარ უბედური", "არ ღირს სიცოცხლე", "ჩემი გარემოცვა უკეთესად იქნებოდა ჩემ გარეშე".
    - გაღიზიანებადობა და სხვაზე უმიზეზო გაბრაზება
    - უიმედოობის განცდა და თავის მოკვლის სურვილიც კი
    - ზედმეტად მგრძნობიარეა ნებისმიერი შენიშვნის მიმართ
    - იუმორის გრძნობის დაკარგვა



***რა კავშირია შფოთვას, დეპრესიას და ფქოდ-ს შორის?***

თუ თქვენ იცით, რომ ფილტვის პროგრესირებადი და განუკურნებელი დაავადება გაქვთ, რომელსაც შეუძლია ძალიან გააძნელოს თქვენი ყოველდღიური ცხოვრების ისეთი აქტივობები, როგორიცაა, მაგალითად, შხაპის მიღება ან მეორე სართულზე კიბეზე ასვლა, ამან შეიძლება თქვენში უიმედობისა და სასოწარკვეთის გრძნობა წარმოშვას და ზოგიერთი ადამიანში დეპრესია გამოიწვიოს. ფქოდი-ს მქონე ადამიანებს დეპრესიის უფრო მაღალი რისკი აქვთ, ვიდრე სხვა ქრონიკული დაავადებებით (ინსულტი, ჰიპერტენზია, შაქრიანი დიაბეტი, გულის დაავადებები, ართრიტი ან კიბო) შეპყრობილ პაციენტებს.

ერთი ქალი ხუთიდან და ერთი მამაკაცი რვიდან დეპრესიას განიცდის გარკვეული დროის განმავლობაში მათი ცხოვრების მანძილზე; საშუალოდ, ერთი ადამიანი ოთხიდან განიცდის შფოთვას ცხოვრების მანძილზე; ადამიანებისთვის ფქოდ-ის მქონე ადამიანებში ეს

მაჩვენებლები უფრო მაღალია იმ ფაქტორების გამო, როგორიცაა თვით დაავადების სიმპტომების ზეგავლენა ან მათი მედიკამენტების გვერდითი მოვლენები.

შფოთვა და პანიკის შეტევები უფრო ხშირია ფქოდ-ის მქონე ადამიანებში, ვიდრე ზოგადად მოსახლეობაში. პანიკური აშლილობის გავრცელების სიხშირე დაახლოებით 10-ჯერ უფრო ხშირია ფქოდ-ის დროს. იმის შეგრძნებამ, რომ გიჭირს სუნთქვა და არ გყოფნის ჰაერი, ზოგიერთ პიროვნებამ შეიძლება გამოიწვიოს პანიკის შეტევა. როდესაც ადამიანს აქვს ჰაერის უკმარისობა, ის ფიქრობს, რომ მისი ორგანიზმი აღარ იღებს საკმარისი რაოდენობით ჰაერს და ეს იწვევს შფოთვას; შფოთვა აიძულებს ადამიანს ისუნთქოს უფრო ღრმად, უფრო სწრაფად და ეს კიდევ უფრო აუარესებს ჰაერის უკმარისობას, რის შედეგადაც იწყება პანიკა. სუნთქვის უკმარისობამ, შფოთვამ და პანიკის შეტევებმა შეიძლება კიდევ უფრო გაზარდოს ფქოდ- ის მქონე ადამიანის სოციალური იზოლაცია. გაურკვევლობა, შეუძლია თუ არა მას ასვლა კიბეებზე ან ფეხით სიარული ქალაქგარეთ, შფოთვის საბაბი ხდება და ამის შედეგად ადამიანი თავიდან იცილებს ისეთ სოციალურ სიტუაციებს, სადაც ასეთი აქტივობები შეიძლება საჭირო იყოს. ზოგიერთ მედიკამენტს ასევე შეუძლიათ გამოიწვიონ სიმპტომები, რომლებიც ზრდის შფოთვას. საბოლოოდ, ფქოდ-ის მქონე პაციენტებში დეპრესია და შფოთვა უკავშირდება უფრო მეტ უნარშეზღუდულობას, ზრდის გამწვავებით საავადმყოფოში მოხვედრის სიხშირეს და სუნთქვის უკმარისობას.

***თამბაქოს მოწევა, შფოთვა და დეპრესია***

მოწევა არ არის მხოლოდ ფქოდ-ის ყველაზე მნიშვნელოვანი რისკ-ფაქტორი, მას ასევე კომპლექსური კავშირი აქვს ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან. თამბაქოს მწეველებში დეპრესიის სიხშირე მაღალია. ასევე არსებობს სირცხვილის გარკვეული ელემენტები, რომლებიც დაკავშირებულია მოწევასთან დაკავშირებულ დაავადებებთან და ზოგიერთმა ადამიანმა შეიძლება ჩათვალოს, რომ მათ „დაიმსახურეს“, რომ ჰქონდეთ ფილტვის ეს ქრონიკული დაავადება. მიუხედავად იმისა, რომ მოწევა ფქოდ-ის ძირითადი რისკ- ფაქტორია, ყველას, ვინც ეწევა არ ემართება ფქოდ-ი და, რა თქმა უნდა, არავინ არ

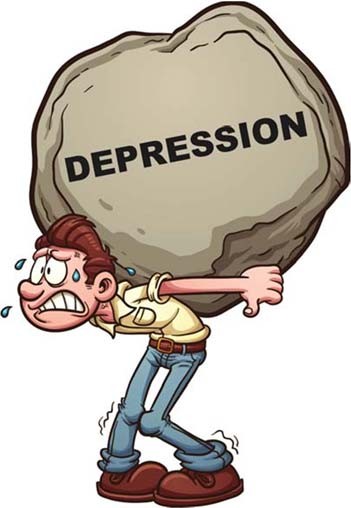
„იმსახურებს“ ფილტვის ქრონიკულ დაავადებას.

მრავალრიცხოვანი კვლევები ადასტურებენ, რომ დეპრესია და შფოთვა ხშირად არის თამბაქოს მოწევის დაწყების მიზეზი, განსაკუთრებით მოზარდებში ან ახალგაზრდა პირებში. მწვავე ფსიქიკური ავადმყოფობის მქონე ადამიანებს შორის, როგორიცაა მაგ. დიდი დეპრესია, თამბაქოს მოწევის მაჩვენებელი მაღალია. ადამიანები, რომლებიც ცდილობენ შეწყვიტონ თამბაქოს მოხმარება, ხშირად უფრო მეტ კოფეინს იღებენ და ეს, თავის მხრივ, ზრდის აღგზნებადობას, იწვევს გულის აჩქარებას, გულის ფრიალის შეგრძნებას, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს შფოთვა და ზოგიერთ შემთხვევაში პანიკის შეტევები. იმ მწეველებისთვის, რომელთაც აქვთ დეპრესიის ან/ და შფოთვის ისტორია, უფრო ძნელია ნიკოტინის მოხმარებისთვის თავის დანებება და ბევრად უფრო მეტია თავის დანებების წარუმატებელი მცდელობები. გამოკვლევები ცხადყოფს, რომ თამბაქოს მოწევის თავის დანებებამ ზოგიერთ ადამიანში შეიძლება გამოიწვიოს დეპრესიის სიმპტომები, განსაკუთრებით იმ მწეველებში, რომელთაც ადრე ჰქონდათ დეპრესია. თამბაქოს მოწევის თავის დანებების განმეორებითმა, წარუმატებელმა მცდელობებმა შეიძლება, თავის მხრივ, გამოიწვიოს დეპრესია.

ძალიან მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ, რომ ორივე დაავადება, ფქოდ-ი და დეპრესია ემორჩილება მკურნალობას. შფოთვის და დეპრესიის მართვა მნიშვნელოვნად გაზრდის ფქოდი-ს მქონე ადამიანის ცხოვრების ხარისხს, ასევე მათ დამოკიდებულებას ფქოდ-ის მიმართ. შფოთვის და დეპრესიის შემთხვევაში შეიძლება ძნელი იყოს პირველი ნაბიჯის გადადგმა. მათ აუცილებლად დასჭირდებათ ოჯახის, მეგობრებისა და ჯანდაცვის პროფესიონალების აქტიური მხარდაჭერა. მნიშვნელოვანია ფქოდ-ს, შფოთვისა და/ან დეპრესიის სათანადო მკურნალობა ძალიან მნიშვნელოვანია.

***ფქოდ-ი და დეპრესია/შფოთვა: როგორ გავუმკლავდეთ***

როდესაც თქვენ გაქვთ ფქოდ-ი, თქვენს მყიფე ემოციურ მდგომარეობას შეიძლება დაემატოს დეპრესია და შფოთვა. ადამიანები, რომლებიც დეპრესიაში არიან, ხშირად თვლიან, რომ მოწყვეტილნი არიან თავიანთ ოჯახს და მეგობრებს და იმედგაცრუებულად გრძნობენ თავს. ამან შეიძლება უფრო მეტად გააძნელოს თქვენი ძირითადი დაავადების მართვა და თქვენი ექიმის რეკომენდაციების დაცვა.



თუ თქვენ გაქვთ დეპრესია ან შფოთვა, გადადგით შემდეგი ნაბიჯები:

* *მიიღეთ სამედიცინო დახმარება.* დეპრესიასთან დაკავშირებული პირველი ნაბიჯი არის ექიმთან საუბარი იმის შესახებ, თუ როგორ გრძნობთ თავს. დეპრესია არის ავადმყოფობა, რომელიც შეიძლება განიკურნოს. ექიმს შეუძლია განსაზღვროს, მართლა გაქვთ თუ არა დეპრესია, გირჩიოთ მკურნალობა, ან გაგაგზავნოთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტთან, თუ ეს საჭიროა.
* *იყავით აქტიური.* ივარჯიშეთ რეგულარულად და ჩაერთეთ ფილტვის რეაბილიტაციის პროგრამაში. ფიზიკური ვარჯიშის შედეგად გულის მუშაობის გაუმჯობესებაც კი დაგეხმარებათ თქვენი განწყობის შესაცვლელად.
* *გააკეთეთ ის, რაც სიამოვნებას განიჭებთ.* მიუხედავად იმისა, რომ თქვენი ფქოდ-ის

სიმპტომები ბევრ აქტივობაში მონაწილეობას გიზღუდავთ, მნიშვნელოვანია იპოვოთ ის, რაც შეგიძლიათ გააკეთოთ იმისათვის, რომ ისიამოვნოთ. საკუთარ თავისთვის დროს გამოყოფა გაგიუმჯობესებთ თქვენ განწყობას.

დეპრესია და შფოთვა შეიძლება იყოს გამოწვევა, განსაკუთრებით მათთვის, ვისაც აქვს სერიოზული ავადმყოფობა, როგორიცაა ფქოდ-ი. მაგრამ ეს არ არის მიზეზი, რომ თქვენ უნდა დაიტანჯოთ. თუ გრძნობთ, რომ დეპრესიაში ხართ, დაუყოვნებლივ დაელაპარაკეთ ექიმს, რომ მიიღოთ აუცილებელი რჩევები და დახმარება.

არ არსებობს ერთი, ყველასათვის მისაღები გზა შფოთვის ან დეპრესიის სამკურნალოდ და ამ მდგომარეობების მართვა ყველასთვის განსხვავებულია. არსებობს მკურნალობის მთელი რიგი ეფექტური მეთოდები და ასევე ჯანდაცვის პროფესიონალები, რომელთაც შეუძლიათ გაგიწიოთ დახმარება. ასევე არსებობს ბევრი რამ, რაც შფოთვის და დეპრესიის მქონე ფქოდ- ით დაავადებულმა ადამიანმა თვითონ შეიძლება გააკეთოს, რათა გაიუმჯობესოს მდგომარეობა.



სხვადასხვა სახის შფოთვა ან დეპრესია მოითხოვს სხვადასხვა სახის მკურნალობას. ეს შეიძლება შეიცავდეს ფიზიკურ ვარჯიშებს, შფოთვისა და დეპრესიის მსუბუქი შემთხვევების მართვისთვის და ფსიქოლოგიურ დახმარებას და მედიკამენტურ მკურნალობას უფრო მძიმე ეპიზოდებისთვის. შფოთვისა და დეპრესიის მკურნალობა მოიცავს კოორდინირებულ მიდგომას, ერთდროულად აკონტროლებს და მართავს შფოთვის, დეპრესიისა და ფქოდ-ის სიმპტომებს.

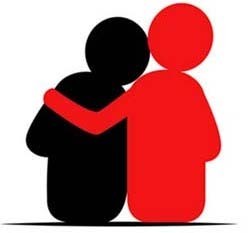
უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ზოგჯერ დეპრესიის საწინააღმდეგო მედიკამენტი შეიძლება ურთიერთქმედებაში შევიდეს ფქოდ-ის სამკურნალო პრეპარატთან, ასე რომ სწორი ანტიდეპრესანტის შერჩევა ძალიან მნიშვნელოვანია.

***ფსიქოლოგიური მკურნალობა***

ფსიქოლოგიური თერაპია შეიძლება არა მარტო დაეხმაროს პაციენტს მდგომარეობის გაუმჯობესებაში, არამედ მან შეიძლება თავიდან აგვაცილოს შფოთვის ან დეპრესიის განმეორებითი ეპიზოდები. ეს მკურნალობა ხელს უწყობს სტრესული ცხოვრების

შედეგების დაძლევას და ამაში შეიძლება დაგვეხმაროს ფსიქოლოგი, ფსიქიატრი ან სხვა ფსიქიკური ჯანმრთელობის მომზადებული პროფესიონალი.

* *შემეცნებითი ქცევითი თერაპია* ეფექტური საშუალებაა შფოთვის და დეპრესიის სამკურნალოდ. ის ასწავლის ადამიანებს, შეაფასონ თავიანთი აზროვნება და დამოკიდებულება გავრცელებული სირთულეების შესახებ, ეხმარება მათ შეცვალონ აზროვნება და მათი რეაქცია გარკვეულ სტრესულსიტუაციებზე
* *ინტერპერსონალური თერაპია* ასევე ეფექტურია დეპრესიის მკურნალობისა და გარკვეული სახის შფოთვითი დარღვევების დროს. ის ეხმარება ადამიანებს, სხვებთან ერთად იპოვონ ახალი გზები, გადაჭრან კონფლიქტური სიტუაციები და მართონ ცვლილებები.



* *ფილტვის რეაბილიტაცია.* მზარდი მტკიცებულებები გვიჩვენებს ფილტვის რეაბილიტაციის (6-12 კვირიანი პროგრამა, რომელიც მოიცავს ექიმის მეთვალყურეობით ჩატარებულ ფიზიკურ ვარჯიშებს და შესაბამის განათლებას) სარგებელს ფქოდ-ით დაავადებულ პაციენტებში, რომლებსაც აქვთ დეპრესია და შფოთვა. ფილტვის რეაბილიტაცია მოიცავს პაციენტის პრობლემებისა და მიზნების შეფასებას, ტრენინგს, განათლებას, კვებით ინტერვენციებს და ფსიქო-სოციალურ დახმარებას. მისი ერთ-ერთი მიზანია პაციენტის დამოუკიდებელი ფუნქციონირების მაქსიმალური დონის მიღწევა. ფილტვის რეაბილიტაცია აუმჯობესებს განწყობას და ამცირებს დეპრესიას, ეხმარება პაციენტს შფოთვისა და პანიკის სიმპტომების კონტროლში და ამცირებს სოციალურ დაბრკოლებებს.

# კვების რეკომენდაციები პაციენტებისათვის ფქოდ-ით

თუ თქვენ დაგიდგინდათ ფქოდ-ის დიაგნოზი, მაშინ შესაძლოა უკვე გითხრათ ექიმმა, რომ საჭიროა თქვენი კვების ჩვევების გაუმჯობესება. თქვენმა ექიმმა შეიძლება ისიც კი მიგითითათ, რომ დიეტოლოგთან ერთად შეადგინოთ თქვენი, საკუთარი დიეტის გეგმა. ჯანსაღი დიეტა არ კურნავს ფქოდ-ს, მაგრამ მას შეუძლია დაეხმაროს თქვენს ორგანიზმს ინფექციების წინააღმდეგ ბრძოლაში, მათ შორის სასუნთქი გზების ინფექციების, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს თქვენი მდგომარეობის გაუარესება და ჰოსპიტალიზაცია. ჯანსაღი კვება ასევე დაგეხმარებათ თავი უკეთესად იგრძნოთ.

ადამიანების უმეტესობა გაოცებულია, როდესაც იგებს, რომ საჭმელმა შეიძლება იმოქმედოს სუნთქვაზე. ადამიანის სხეული იყენებს საკვებს, როგორც საწვავს თავისი საქმიანობისთვის. სწორი დიეტა და საკვები ნივთიერებების სწორი ნაზავი გეხმარებათ სუნთქვაში. მხოლოდ ერთი სახის ერთი საკვები პროდუქტი ვერ მიაწვდის თქვენ ორგანიზმს ყველა საკვებ ნივთიერებას - ჯანსაღი დიეტა ნიშნავს საკვები პროდუქტების მრავალფეროვნებას.

ექიმთან კონსულტაციისას უთხრით მას:

* რა სახის საკვები მოგწონთ
* რა საკვები არ მოგწონთ და არ შეჭამთ
* თქვენი ყოველდღიური გრაფიკი, მათ შორის ვარჯიში
* ჯანმრთელობის სხვა პრობლემები ან სპეციალური დიეტური საჭიროებები

***რა კავშირია საკვებს და სუნთქვას შორის?***

სწორი დიეტა საკვები ნივთიერებების სწორი ნაკრებით დაგეხმარებათ სუნთქვა უფრო ადვილი გახადოთ. ორგანიზმში სურსათის საწვავად გარდაქმნის პროცესს მეტაბოლიზმი ეწოდება. ჟანგბადი და საკვები არის ამ პროცესის ნედლეული, ხოლო ენერგია და ნახშირორჟანგი საბოლოო პროდუქტი. ნახშირორჟანგი არის ნარჩენი პროდუქტი, რომელიც ჩვენ ამოვისუნთქავთ.

ნახშირწყლების მეტაბოლიზმი აწარმოებს ყველაზე მეტ ნახშირორჟანგს, ცხიმის მეტაბოლიზმი კი ყველაზე ნაკლებს. ზოგიერთ ადამიანს ფქოდ-ით დიეტა ნაკლები ნახშირწყლით და მეტი ცხიმით ეხმარება სუნთქვის გაიოლებაში.

***რა იწვევს მალნუტრიციას?***

წონის დაქვეითება ან ჭარბი წონა აღინიშნება ტერმინით მალნუტრიცია. ფქოდ-ით დაავადებული პაციენტების მეხუთედს სხვადასხვა სახის და ხარისხის მალნუტრიცია აქვს. მალნუტრიცია შეიძლება განვითარდეს თანდათან, წლების განმავლობაში ან სწრაფად პროგრესირდეს გამწვავების შემდეგ. მალნუტრიციის შედეგები მნიშვნელოვანია როგორც სამედიცინო, ისე ფინასური კუთხითაც.

კარგი კვების შენარჩუნება ფქოდ-ის წინააღმდეგ საბრძოლველად არ უნდა იყოს მოსაწყენი ან რთული. უბრალოდ, დაიცავით ჯანსაღი დიეტის ქვემოთ მოყვანილი რჩევები.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **მალნუტრიციის მიზეზები ფქოდ-ის დროს** | **მალნუტრიციის შედეგები** | |
| დაავადების ზემოქმედება (მაგ. სუნთქვის | სიკვდილიანობის გაზრდა |  |
| გაძნელება, უმადობა) |  |  |
| ფსიქოლოგიური ფაქტორები (მაგ. | სამედიცინო ხარჯების გაზრდა |  |
| მოტივაცია, აპათია, დეპრესია) |  |  |
| სოციალური ფაქტორები (მაგ. მარტოობა, | საავადმყოფოში | დაყოვნების |
| მეუღლის გარდაცვალება) | გახანგრძლივება |  |
| გარემო პირობები (მაგ. საყოფაცხოვრებო | უფრო ხშირი ჰოსპიტალიზაცია |  |
| პირობები) |  |  |
| კვებითი მოთხოვნილებების გაზრდა (მაგ. | კუნთოვანი ძალის დაქვეითება |  |
| ენერგიის, ცილის) |  |  |
| მედიკამენტების ზეგავლენა (მაგ. | სასუნთქი მუსკულატურის | ფუნქციის |
| გემოვნების შეცვლა) | დაქვეითება |  |

***რჩევა# 1: იყავი დაბალანსებული***

ჯანსაღი დიეტა შეიცავს მრავალფეროვან საკვებს. სცადეთ შეიტანოთ ეს პროდუქტები თქვენს ყოველდღიურ დიეტაში:

* დაბალ-ცხიმიანი ცილოვანი საკვები, როგორიცაა საქონლის ხორცი, ფრინველი და თევზი- განსაკუთრებით ისეთი თევზი, როგორიცაა ორაგული, სკუმბრია და სარდინები;
* კომპლექსური ნახშირწყლები, როგორიცაა მთლიანი მარცვლეულის პური, ქატო, ყავისფერი ბრინჯი, ბარდა, ლობიო და შვრია - ეს საკვები ასევე მაღალბოჭკოვანია, რაც ხელს უწყობს საჭმლის მომნელებელი სისტემის ფუნქციის გაუმჯობესებას.



* ახალი ხილი და ბოსტნეული: ისინი შეიცავენ აუცილებელ ვიტამინებს, მინერალებს და ბოჭკოებს, რაც ხელს შეუწყობს თქვენი სხეულის ჯანმრთელობას (ზოგიერთი ხილი და

ბოსტნეული უფრო შესაფერისია, ვიდრე სხვა - შეამოწმეთ ქვემოთ მოყვანილი სია, რათა მიიღოთ მხოლოდ შესაფერისი ხილი და ბოსტნეული).



* კალიუმით მდიდარი საკვები, როგორიცაა ბანანი, ფორთოხალი, ავოკადო, პომიდორი, ჭარხალი და კარტოფილი (კალიუმის მდიდარი საკვები შეიძლება განსაკუთრებით სასარგებლო იყოს, თუ თქვენმა ექიმმა დაგინიშნათ შარდმდენი მედიკამენტები).

***რჩევა #2. იცოდეთ, რა არ შეჭამოთ***

გარკვეულმა საკვებმა შეიძლება გამოიწვიოს პრობლემები, როგორიცაა გაზების დაგროვება და მუცლის შებერვა, ან შეიცავდეს ძალიან ბევრ ცხიმს, ან ჰქონდეს დაბალია კვებითი ღირებულება.

საკვები, რომელიც არ უნდა მიიღოთ ან მიიღოთ მინიმალური რაოდენობით, შემდეგია:

*მარილი*

საკვებში ნატრიუმის და მარილის მაღალი შემცველობა იწვევს წყლის შეკავებას, რაც გავლენას მოახდენს თქვენი სუნთქვის უნარზე. არ დადოთ მარილი თქვენს მაგიდაზე და არ დაამატოთ მარილი თქვენს კერძებს. გამოიყენეთ მწვანილი და სანელებლები საკვებისთვის გემოს მისაცემად. გადაამოწმეთ თქვენს ექიმთან და გამოიყენეთ ნატრიუმის დაბალი შემცველობის მქონე მარილი. მიუხედავად იმისა, რომ ბევრ ადამიანს ამისი არ სჯერა, თქვენ ნატრიუმს იღებთ უმეტესად არა იმ მარილიდან, რომელსაც თქვენ საკვებს ამატებთ, არამედ ნატრიუმი უკვე იმ საკვებშია, რომელსაც თქვენ მიირთმევთ. შეამოწმეთ საკვებ პროდუქტებზე განთავსებული ეტიკეტები და ეცადეთ, არ მიიღოთ საკვები, რომლის ერთ ულუფაში 300 მგ- ზე მეტი ნატრიუმია.

*ზოგიერთი ხილი*

ვაშლი, გარგარი, ატამი და ნესვი - ამ ხილმა შეიძლება გამოიწვიოს მუცლის შებერვა და გაზების დაგროვება, რამაც ხშირად უკავშირდება სუნთქვის გაძნელებას. თუ თქვენ ადრე არ გქონდათ პრობლემები ამ ხილის ჭამის დროა, შეგიძლიათ შეიყვანოთ ისინი თქვენს დიეტაში.

*ზოგიერთი ბოსტნეული*

არსებობს იმ ბოსტნეულის გრძელი სია, რომლებიც ცნობილია, როგორც მუცლის შებერვის და

გაზების დაგროვების გამომწვევი. მაგრამ აქაც მთავარია, როგორ პასუხობს ამ ბოსტნეულს თქვენი ორგანიზმი. თქვენ შეგიძლიათ გააგრძელოთ მიირთვათ ეს ბოსტნეული, თუ ისინი არ იწვევენ პრობლემას: ლობიო, კომბოსტო, ყვავილოვანი კომბოსტო, სიმინდი, პრასი, ხახვი, ბარდა, წიწაკა, სოიო.



*რძის პროდუქტები*

ზოგი ადამიანისთვის რძის პროდუქტების მიღება, როგორიცაა რძე და ყველი, იწვევს ნახველის გასქელებას. თუმცა, თუ თქვენს შემთხვევაში ასე არ არის, მაშინ შეგიძლიათ შეიტანოთ ისინი თქვენი კვების რაციონში.

*შოკოლადი*

შოკოლადის შეიცავს კოფეინს, რომელიც შეიძლება შედიოდეს რეაქციაში თქვენს წამალთან. შეამოწმეთ თქვენ ექიმთან, უნდა შეზღუდოთ თუ არა მისი მიღება.

*შემწვარი საკვები*

შემწვარმა ან ცხიმიანმა საკვებმა შეიძლება გამოიწვიოს გაზების დაგროვება და მონელების დარღვევა. ცხარე საკვებმა ასევე შეიძლება გამოიწვიოს დისკომფორტი და გავლენა იქონიოს თქვენ სუნთქვაზე. მოერიდეთ ასეთ საკვებს, რამდენადაც შესაძლებელია.

***რჩევა # 3: დააკვირდით, რას სვამთ***

ფქოდ-ის მქონე ადამიანმა მთელი დღის განმავლობაში უნდა სცადოს მიიღოს ბევრი სითხე. რეკომენდებულია ყოველდღიურად 6-8 ჭიქა სითხის დალევა. ადექვატური ჰიდრატაცია ინარჩუნებს ლორწოს თხელ კონსისტენციას და აიოლებს ამოხველებას.

შეზღუდეთ ან თავიდან აიცილეთ კოფეინის შემცველი სითხეების მიღება, ვინიდან ეს ხელს უშლის თქვენი წამლის მოქმედებას. კოფეინის შემცველია ყავა, ჩაი, კოკა კოლას მსგავსი და ენერგეტიკული სასმელები, როგორიცაა მაგალითად, Red Bull.

ჰკითხეთ ექიმს ალკოჰოლის შესახებ. თქვენ შეიძლება გირჩიონ, არ მიიღოთ ან შეზღუდოთ ალკოჰოლური სასმელები, რადგან ისინი ურთიერთქმედებენ მედიკამენტებთან. ალკოჰოლმა შეიძლება ასევე შეამციროს სუნთქვის სიხშირე და უფრო ძნელი გახადოს ამოხველება.

დაელაპარაკეთ თქვენს ექიმს, თუ გულის პრობლემებიც გაქვთ. ასეთი პაციენტებისთვის ხანდახან აუცილებელია სითხის მიღების შეზღუდვა.

***რჩევა # 4: აკონტროლეთ თქვენი წონა***

ქრონიკული ბრონქიტის მქონე ადამიანებს აქვთ სიმსუქნისკენ მიდრეკილება, ხოლო იმ პაციენტებში, რომლებსაც ემფიზემა აქვს წონა ნორმაზე დაბალია. ეს მიუთითებს, რომ დიეტა და კვების შეფასება ფქოდ-მკურნალობის მნიშვნელოვანი ნაწილია.

***დაბალი წონა***

ფქოდ-ის ზოგიერთმა სიმპტომმა, როგორიცაა მადის დაქვეითება, დეპრესია ან ზოგადად ცუდად ყოფნა, შეიძლება გამოიწვიოს წონაში დაკლება. თუ თქვენ წონაში დაიკელით, შეიძლება თავს სუსტად და დაღლილად გრძნობდეთ ან უფრო იოლად გახდეთ ავად ინფექციებით. იმის გამო, რომ ფქოდ-ი მოითხოვს სუნთქვისას უფრო მეტი ენერგიის გამოყენებას, თქვენთვის საჭიროა დღეში ბევრად უფრო მეტი კალორია, ვიდრე ეს ჯანმრთელ ადამიანს ჭირდება.

თუ თქვენ წონის დეფიციტი გაქვთ, უნდა მიიღოთ ჯანსაღი, მაღალკალორიული საკვები. ასეთი პროდუქტებია, მაგალითად:

* რძე
* კვერცხი
* შვრია
* ლობიო
* ყველი
* კაკალი
* არაქისის კარაქი



როდესაც თქვენ **ჭარბი წონა** გაქვთ, თქვენმა გულმა და ფილტვებმა უფრო მეტად უნდა იმუშაოს, რის გამოც სუნთქვა უფრო გაძნელებულია. ზედმეტი წონა ასევე ზრდის მოთხოვნილებას ჟანგბადზე. ამიტომ ასეთ შემთხვევებში წონის კორექცია აუცილებელია.

***რჩევა # 5: იყავით მზად***

ფქოდ-ი შეიძლება თქვენთვის ცხოვრების მნიშვნელოვანი გამოწვევა გახდეს, ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ საკვების მომზადება სწორი და სტრესისგან თავისუფალი პროცესი გახდეს. წაახალისეთ თქვენი მადა, თუ თქვენ წონის დეფიციტი გაქვთ და ჩაერთეთ ჯანსაღი

კვების პროგრამაში შემდეგი რეკომენდაციების გათვალისწინებით:

* სცადეთ დღეში ხუთ-ექვსჯერ, პატარა ულუფებით იკვებოთ, ეს უმჯობესია, ვიდრე დღეში სამჯერ, სრული ულუფებით კვება. ჭამა უფრო პატარა ულუფებით ნიშნავს, რომ თავიდან აიცილებთ თქვენი კუჭის ძალიან გადავსებას და თქვენს ფილტვებს სუნთქვისთვის საკმარის სივრცეს დაუტოვებთ, რაც გააიოლებს სუნთქვას.
* შეეცადეთ მიიღოთ თქვენი ძირითადი საკვები დღის დასაწყისში; ეს მოგცემთ ენერგიას მთელი დღის განმავლობაში.
* თუ თქვენ გიწევთ საჭმლის მომზადება, ამოირჩიეთ ისეთი საკვები, რომელიც სწრაფად და ადვილად მომზადდება, რაც მოგცემთ ენერგიის დაზოგვის შესაძლებლობას. თუ ეს შესაძლებელია, დაჯექით საჭმლის მომზადებისას, რომ არ დაიღალოთ; სთხოვეთ ოჯახის წევრებს, რომ საჭიროებისამებრ გაგიწიონ დახმარება.
* კომფორტულად დაჯექით მაღალ-ზურგიან სკამზე ჭამის დროს, რათა თავიდან აიცილოთ ფილტვებზე ზეწოლა.
* საჭმლის მომზადებისას დაამზადეთ უფრო დიდი ულუფა, რათა დარჩენილი მოგვიანებით შეინახოთ მაცივარში და მზად გქონდეთ შემდეგი კვებისთვის, ამით დაზოგავთ ენერგიას და აღარ დაიღლებით მომდევნო საკვების მომზადებაში.

ჩართეთ მაღალბოჭკოვანი საკვები, როგორიცაა ბოსტნეული, ხილი, ბარდა და ლობიო, მარცვლეული,მაკარონი, ბრინჯი და ახალი ხილი თქვენს დიეტაში. ბოჭკო მცენარეული საკვების ის ნაწილია, რომლის მონელება/გადამუშავება არ ხდება. ასეთი პროდუქტის მიღება ეხმარება საჭმლის მომნელებელ ტრაქტს მონელების და საკვების ნაწლავებში გადაადგილების პროცესში, აკონტროლებს სისხლში გლუკოზის დონეს და ამცირებს სისხლში ქოლესტერინს.



***აკონტროლეთ თქვენი წონა.*** აიწონეთ კვირაში ერთხელ ან ორჯერ. თუ იღებთ შარდმდენ მედიკამენტებს ან სტეროიდებს, როგორიცაა პრედნიზოლონი, მაშინ უნდა აიწონოთ

ყოველდღიურად. თუ თქვენ გაქვთ წონის აუხსნელი მომატება ან დაკარგვა (ერთ დღეში 1 კგ ან 2,5 კგ ერთ კვირაში), აუცილებლად მიმართეთ თქვენს ექიმს. მან შეიძლება შეცვალოს თქვენი საკვები ან სითხის მიღების რეჟიმი თქვენი მდგომარეობის გაუმჯობესების მიზნით.

ფქოდ-ის მქონე ყველა პაციენტისთვის მიზანშეწონილია ყოველდღიურად 20-35 გრამი ბოჭკოვანი საკვების მიღება. მაგალითად, ასეთი კვება უზრუნველყოფს თქვენს ორგანიზმში საკმარისი რაოდენობის ბოჭკოს მიღებას: 1 ჭიქა მარცვლეული საუზმეზე, ორი ნაჭერი სენდვიჩი მთლიანი მარცვლეულიდან დამზადებული პურით და 1 საშუალო ზომის ვაშლი სადილად; 1 ჭიქა ბარდისგან ან ლობიოსგან დამზადებული კერძი ვახშმად.

დარწმუნდით, რომ თქვენ იღებთ საკმარის კალციუმს და ვიტამინ D-ს, რომ შეინარჩუნოთ თქვენი ძვლები ჯანსაღად. ამ საკვები ნივთიერებების კარგი წყაროა რძე და რძის პროდუქტები (რძე, ყველი, იოგურტი, ნაყინი და პუდინგი) და კალციუმით და ვიტამინ-D-თი გამდიდრებული პროდუქტი. შეიძლება საჭირო გახდეს კალციუმის და ვიტამინის D დამატებით მიღებაც. ნორმალური წონის შენარჩუნება და ფიზიკური ვარჯიში ასევე ხელს უწყობს ძვლების სიმტკიცის შენარჩუნებას.

დაიცავით თქვენი ექიმის სხვა დიეტური რეკომენდაციებიც. თუ იღებთ შარდმდენ საშუალებებს, თქვენ უნდა გაზარდოთ კალიუმის მიღება. კალიუმის მაღალი შემცველობაა შემდეგ პროდუქტებში: ფორთოხალი, ბანანი, კარტოფილი, სატაცური და პომიდორი.



თუ თქვენ გიძნელდებათ სუნთქვა ჭამის დროს ან ჭამის შემდეგ, სცადეთ ამ რჩევების გამოყენება:

* შეძლებისდაგვარად გაისუფთავეთ თქვენი სასუნთქი გზები ჭამამდე მინიმუმ ერთი საათით ადრე.
* ჭამეთ უფრო ნელა. დაღეჭეთ საჭმელი უფრო დიდხანს და საკვები მიიღეთ პატარა ულუფებით. ეცადეთ ღრმად ისუნთქოთ ღეჭვის დროს.
* ამოირჩიეთ ისეთი საკვები, რომლის დაღეჭვა უფრო იოლია.
* სცადეთ იკვებოთ ხუთ ან ექვსჯერადად, რაც თავიდან აგაცილებთ კუჭის გადავსებას.
* სცადეთ სითხეები მიიღოთ კვების ბოლოს. სითხის მიღებამ ჭამამდე ან ჭამის დროს

შეიძლება გადაავსოს თქვენი კუჭი და შეგიქმნათ დისკომფორტი მუცლის შებერილობის გამო.

* ჭამის დროს სკამზე ჯდომისას მაქსიმალურად ვერტიკალური პოზიცია შეინარჩუნეთ, რაც საშუალებას მოგცემთ შეამციროთ ზეწოლა თქვენ ფილტვებზე.

ჭამეთ სხვადასხვა სახის საკვები ყველა ჯგუფის პროდუქტებიდან. დღის განმავლობაში მისაღები პროდუქტები და მათი რეკომენდებული რაოდენობა მოყვანილია ქვემოთ:

*მარცვლეული*

* ჭამეთ მთლიანი მარცვლეულიდან მომზადებული პური, კრეკერი, ბრინჯი ან მაკარონი ყოველდღე.
* მიირთვით ყოველდღე დაახლოებით 1 ნაჭერი პური, 1 ჭიქა მარცვლეული, ან ნახევარი ჭიქა მოხარშული ბრინჯი, მარცვლეული, ან მაკარონი.
* ყოველდღიურად მიიღეთ 200 გრამი ასეთი პროდუქტი.

*ბოსტნეული*

* ჭამეთ უფრო მეტად მწვანე ფერის ბოსტნეული (მაგალითად ბროკოლი) და უფრო მეტად ყვითელი პროდუქტი (მაგალითად სტაფილო).
* ჭამეთ უფრო მეტად მშრალი ლობიო და ბარდა.
* ყოველდღიურად მიიღეთ 2,5 ჭიქა ასეთი პროდუქტი.



*ხილი*

* ჭამე სხვადასხვა ჯიშის ახალი ხილი.
* აირჩიეთ ახალი, გაყინული, დაკონსერვებული ან ხმელი ხილი.
* მიიღეთ ხილის წვენები.
* დალიეთ 2 ჭიქა ყოველდღიურად.

*რძე*

* არჩევა უცხიმო ან დაბალცხიმიანი რძე, იოგურტი და სხვა რძის პროდუქტი.
* თუ არ იღებთ ან არ შეგიძლიათ რძის მიღება, აირჩიეთ ულაქტოზო პროდუქტები ან კალციუმით გამდიდრებული საკვები ან სასმელი.
* მიიღეთ ყოველდღიურად 3 ჭიქა რძე.



*ხორცი და ლობიო*

* აარჩიეთ უცხიმო ან მჭლე საქონლის ან ფრინველის ხორცი. გამოაცხვეთ, შეწვით ან მოამზადეთ გრილზე.
* მიიღეთ სხვადასხვა სახის ცილა - მეტი თევზი, ლობიო, ბარდა, თხილი.
* ჭამე 150 გ ასეთი პროდუქტი ყოველდღიურად.

თუ ძალიან იღლებით დღის განმავლობაში და აღარ შეგიძლიათ ჭამა საღამოს, მაშინ გაითვალისწინეთ რამდენიმე რჩევა:

* ამოირჩიეთ სასურველი საკვები, რომელიც ადვილად მომზადდება. დაზოგეთ თქვენი ენერგია ჭამისთვის, წინააღმდეგ შემთხვევაში შეიძლება ძალიან დაიღალოთ და აღარ შეგეძლოთ ჭამა.
* სთხოვეთ თქვენს ოჯახის წევრებს დაგეხმარონ საჭმლის მომზადებაში.
* გაყინეთ კერძის დარჩენილი ნაწილი, რადგან თქვენ მზად გქონდეთ საჭმელი, თუ ძალიან დაღლილი იქნებით.
* დაისვენეთ ჭამის წინ ისე, რომ თქვენ შეგეძლოთ ისიამოვნოთ თქვენი საკვებით.
* შეეცადეთ მიირთვათ თქვენი ძირითადი საკვები დღის დასაწყისში, რომ თქვენ გქონდეთ საკმარისი ენერგია დღის განმავლობაში.

***რჩევები მადის გაუმჯობესებისთვის***

**ზოგადი მითითებები**

* გაესაუბრეთ ექიმს. ზოგჯერ ცუდი მადის მიზეზი დეპრესიაა, რაც შეიძლება დაექვემდებაროს მკურნალობას. თქვენი მადა, სავარაუდოდ, გააუმჯობესდება დეპრესიის მკურნალობის კვალდაკვალ.
* ეცადეთ არ მიღოთ ისეთი სასმელები, როგორიცაა შავი ყავა და ჩაი.
* ეცადეთ მიიღოთ უფრო მეტი ცილა და ცხიმი და ნაკლებად მარტივი შაქარი.
* მიიღეთ პატარა ულუფები და ხშირად.
* ისეირნეთ ფეხით ან მონაწილეობა მიიღეთ მსუბუქ აქტივობებში, რათა გააძლიეროთ თქვენი მადა.
* შეინახეთ სასურველი საკვები ისეთ ადგილას, რომ ჩანდეს და ადვილად ხელმისაწვდომი იყოს.

***კვების რეკომენდაციები***

* სითხეები მიიღეთ ჭამის შემდეგ, ნაცვლად იმისა, რომ მიიღოთ კვებამდე ან კვების დროს, რომ არ იგრძნოთ, რომ თქვენი კუჭი გადავსებულია.
* კვების რაციონში აუცილებლად შეიტანეთ თქვენი საყვარელი საკვები.
* სცადეთ კვება დაიწყოთ მაღალკალორიული საკვებით.
* გამოიყენეთ თქვენი ფანტაზია და გაამრავალფეროვნეთ საკვების ნაირსახეობა.

***სადილის რეკომენდაციები***

* აირჩიეთ საკვები, რომლის მომზადება და ჭამა ადვილია
* გახადეთ ჭამის სასიამოვნო პროცესად და არა რუტინულ მოქმედებად.
* ჭამეთ სხვებთან ერთად. მოიწვიეთ სტუმარი, რათა მასთან ერთდ ისადილოთ ან წადით სადილზე სტუმრად.
* გამოიყენეთ ფერადი გარნირები, მაგალითად მწვანილი, წითელი ან ყვითელი წიწაკა, რათა საკვები გამოიყურებოდეს უფრო მიმზიდველად.

***ალკოჰოლის რეკომენდაციები***

სთხოვეთ თქვენს ექიმს დააზუსტოს ალკოჰოლთან დაკავშირებული მითითებები. ექიმმა შეიძლება გითხრათ, რომ არ მიიღოთ ან შეზღუდოთ ალკოჰოლური სასმელები. ალკოჰოლურ სასმელებს არ აქვთ დიდი კვებითი მნიშვნელობა და ისინი შეიძლება ურთიერთქმედებაში შევიდნენ მედიკამენტებთან, განსაკუთრებით სტეროიდებთან. ძალიან ბევრი ალკოჰოლის მიღებამ შეიძლება შეანელოს თქვენი სუნთქვა და გააძნელოს ნახველის გამოყოფა.

***წონაში მომატების რეკომენდაციები***

* დალიეთ რძე ან სცადეთ მაღალ-კალორიული საკვები ქვემოთ ჩამოთვლილი პროდუქტებიდან.
* ჰკითხეთ თქვენს ექიმს ან დიეტოლოგს კვებითი დანამატების შესახებ.
* არ მიიღოთ დაბალცხიმიანი ან დაბალკალორიული პროდუქტები.



მაღალკალორიული პროდუქტები

* + ნაყინი
  + ნამცხვარი
  + პუდინგი
  + ყველი
  + სენდვიჩები
  + ბუტერბროდები ყველით და კვერცხით
  + ხაჭაპური
  + ლობიანი
  + ხორცის ღვეზელი
  + კარტოფილის ღვეზელი
  + ხაჭო
  + ყველი
  + კვერცხი
  + კრეკერი კარაქით
  + იოგურტი

**ფქოდ-ი: თვითშეფასება და თვითმართვა; სასიყვარულო ურთიერთობები და სექსუალობა.**

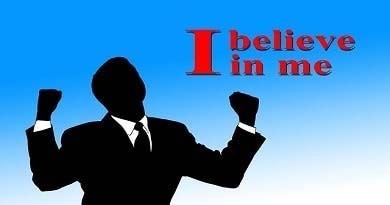
ქრონიკული დაავადებები, როგორიცაა ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება (ფქოდ), სიკვდილობის და უნარშეზღუდულობის მთავარი მიზეზია როგორც მაღალი, ისე დაბალი და საშუალო შემოსავლის ქვეყნებში. დაავადების მზარდი მნიშვნელობის, მაღალი სიხშირის და ქრონიკული მომდინარეობის გამო არსებული საერთაშორისო რეკომენდაციები აქცენტს აკეთებს დაავადების მართვაში თვით პაციენტის უფრო მეტ ჩართულობასა და მონაწილეობაზე (ე.წ.self management-თვითმართვა) და ამ პროცესის მაქსიმალურ ხელშეწყობაზე. თვითმართვის მიზნით მოწოდებული მრავალი ინტერვენცია ფოკუსირებულია უფრო მძიმე დაავადების მქონე ადამიანებზე, რომლებიც უფრო მოტივირებული არიან შეცვალონ ქცევა და სადაც სიმპტომების გაუმჯობესების უფრო მეტი შესაძლებლობაა. თუმცა, ბოლოდროინდელი რეკომენდაციები ასევე მიზნად ისახავს დაავადების თავიდან აცილებას და პროგრესირების შენელებას, რათა შეამციროს დაავადების ტვირთი და მოგვიანებით, უფრო მძიმე დაავადების მკურნალობის ხარჯები.

ფქოდ-ის მქონე პაციენტებში თვითმართვის ხელშეწყობის მიზნით ჩატარებული ინტერვენციები ეფექტური აღმოჩნდა სიცოცხლის ხარისხის გაუმჯობესებაში. მათ ასევე შეამცირეს პაციენტების მდგომარეობის გამწვავების და დამძიმების გამო საავადმყოფოში მოხვედრის სიხშირე. თვითმართვის ბევრ კომპონენტს შეუძლია ხელი შეუწყოს უკეთეს ჯანმრთელობას და თავიდან აიცილოს დაავადების პროგრესირება ფქოდ-ის ადრეული ეტაპებიდანვე.

* + სიგარეტი ფქოდ-ის განვითარების უმთავრესი მიზეზია და სიგარეტის მოწევის შეწყვეტა სასარგებლოა ფილტვის ფუნქციის შენარჩუნებისა და დაავადების პროგრესირების შემცირებისთვის ყველა დონის სიმძიმის პაციენტებისთვის.
  + ფიზიკური აქტივობის შემცირება დაავადების გამწვავების, საავადმყოფოში უფრო ხანგრძლივად დაყოვნების და სიკვდილობის დამოუკიდებელი რისკ-ფაქტორია ფქოდ-ის მქონე პაციენტებში და მისი ზემოქმედება აღინიშნება დაავადების ადრეულ ეტაპებზეც.
  + ინჰალაციურ მკურნალობას გამოხატული ეფექტი აქვს დაავადების გამწვავების ეპიზოდების და საავადმყოფოში მოხვედრის შემცირების მხრივ. ნებისმიერი ჩარევა, რომელიც გააუმჯობესებს ინჰალატორის გამოყენების ტექნიკას, რომელიც ხშირად არასწორია, მნიშვნელოვანია პაციენტისთვის.

პირველადი ჯანდაცვის რგოლის ფქოდ-ის დიაგნოზის მქონე პაციენტების 60 პროცენტი აღნიშნავს დაავადების გამწვავებას, რომელიც დაკავშირებულია ფილტვის ფუნქციის უფრო სწრაფ შემცირებასთან. ინტერვენციები, რომლებიც მიზნად ისახავს გამწვავების სიმძიმის შემცირებას ემყარება გამწვავების სიმპტომების ადრეულ აღმოჩენას, ანტიბიოტიკების ან კორტიკოსტეროიდების სწრაფ და დროულ გამოყენებას, პირველადი ჯანდაცვის ექიმთან დროული მიმართვის ან დაავადების გამწვავების თვითმართვას მედიკამენტების ე.წ. სამაშველო პაკეტის სწორად და დროულად გამოყენების გზით.

იმ ადამიანების რაოდენობის ზრდა, რომელთაც აქვთ ქრონიკული დაავადებების განვითარების რისკი, ასევე ადრეულ სტადიაზე ამ დაავადების ამოცნობის შესაძლებლობა, მიუთითებს თვითმართვის ხელშეწყობის აუცილებლობაზე, რომელიც თავისთავად არ მოითხოვს დიდ მატერიალურ დანახარჯებს. ერთ-ერთი ასეთი მიდგომაა ჯანდაცვის ინტერაქტიული, სატელეფონო სწავლების გამოყენება, როდესაც ექიმი და პაციენტი ერთად მუშაობს პრობლემების და ბარიერების იდენტიფიცირებასა და მათი გადალახვის გზების შემუშავებაზე. ძირითადი მეთოდები მოიცავს ქცევის მოდელირებას, მიზნის დასახვას და პაციენტის გაძლიერებას მისი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად. ჯანმრთელობის სატელეფონო კონსულტაციები პოტენციურად სასარგებლო ინტერვენციაა, რომელმაც გრძელვადიან პერსპექტივაში ხელი უნდა შეუწყოს ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესებას.



თვითმართვის ქცევები გულისხმობს ისეთ აქტიურობას, რომელსაც პიროვნება საკუთარი, ინდივიდუალური ინიციატივით გეგმავს და ახორციელებს ჯანმრთელობის შენარჩუნების და გაუმჯობესების მიზნით. თვითმართვა განისაზღვრება, როგორც "პაციენტის შესაძლებლობა გაუმკლავდეს ქრონიკული დაავადების ყველა გამოვლენას, რაც მოიცავს სიმპტომებს, მკურნალობას, დაავადების ფიზიკურ და სოციალურ შედეგებს და ცხოვრების წესის შეცვლას".

ფქოდ-ის დროს თვითმართვა, უპირველეს ყოვლისა, მოიცავს დაავადების გამწვავების თვითდიაგნოსტიკას და თვითშეფასებას, მედიკამენტების მიღებას და ჯანსაღ კვებას, სუნთქვის უკმარისობის დაძლევას, მოწევის შეწყვეტას და რეგულარული ვარჯიშების ჩატარებას, სუნთქვის ტექნიკის გაუმჯობესებას, ბრონქების ჰიგიენის ხელშეწყობას და სტრესის მართვას. თითოეული, განსხვავებული ელემენტების მნიშვნელობა იცვლება მდგომარეობის სიმძიმის მიხედვით.

დიდი ბრიტანეთის კლინიკური შედეგების ეროვნული სტრატეგიის რეკომენდაციით აუცილებელია ფქოდ-ის ადრეული იდენტიფიცირება, ამიტომ არსებობს იმ ინტერვენციების იდენტიფიცირების აუცილებლობა, რომელიც შეინარჩუნებს სხვადასხვა ფუნქციებს ფქოდ- ის მსუბუქი სიმპტომების მქონე ადამიანებში. მოწევის შეწყვეტის გარდა, რამდენიმე ასეთი ინტერვენცია იქნა შემოთავაზებული, თუმცა შესაბამისი კვლევები ჯერ არ ჩატარებულა. აშკარაა, რომ მოწევის შეწყვეტა მნიშვნელოვანია და მაშინ, როდესაც არსებობს გარკვეული მტკიცებულება, რომ ფარმაკოლოგიური ჩარევა (მაგალითად, ვარენიკლინი) ეხმარება

პაციენტებს თამბაქოს მოწევის შეწყვეტაში მსუბუქი და ზომიერი ფქოდ-ის დროს, ქცევით ჩარევებთან დაკავშირებით ინფორმაცია ნაკლებად არის ცნობილი მაშინ, როდესაც მოსახლეობა, ზოგადად, უპირატესობას ანიჭებს თამბაქოს თავის დანებების არამედიკამენტურ მეთოდებს.

ფიზიკური აქტივობის ხელშეწყობა ასევე უნდა იყოს ნებისმიერი ჩარევის მთავარი კომპონენტი. ფქოდ-ის მქონე პაციენტებში ფიზიკური აქტივობა ქვეითდება დაავადების მსუბუქი მიმდინარეობისაც კი. ფართომასშტაბიანი კვლევების მიხედვით, ფქოდ-ის მქონე ადამიანებში ფიზიკური აქტივობის მაღალი დონე კავშირშია საავადმყოფოში მოხვედრის სიხშირის და სიკვდილობის შემცირებასთან, მიუხედავად იმისა, რა სიმძიმისაა დაავადება.



თვითმართვის ინტერვენციებმა, რომლებიც ხორციელდება ჯანდაცვის მუშაკთა მნიშვნელოვანი მხარდაჭერით, სტაბილურ მდგომარეობაში მყოფი პაციენტებისთვის შეიძლება საგრძნობლად შეამციროს მდგომარეობის გაუარესების გამო პაციენტის საავადმყოფოში მოთავსების სიხშირე და მნიშვნელოვნად გააუმჯობესოს სიცოცხლის ხარისხი.

ამავე დროს, აღნიშნულია, რომ ხშირად პაციენტები ამ კუთხით ვერ იღებენ ოპტიმალურ მხარდაჭერას ჯანდაცვის პროფესიონალების მხრიდან და, შესაბამისად, ნაკლებად ჩართულნი არიან თვითმართვის აქტიურობებში. ქრონიკული დაავადებების მოვლის მოდელირების დროს პაციენტთა აქტივაცია ცენტრალური კონცეფციაა, მაგრამ ამავე დროს, ყველაზე ნაკლებად განვითარებული კომპონენტია. პაციენტების მხრიდან ინტერვენციებზე ორიენტირებული რამდენიმე კვლევა ვარაუდობს, რომ პაციენტთა აქტივაციას მოჰყვება ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესება რიგი ქრონიკული დაავადებების დროს.

არსებობს მზარდი მტკიცებულებები, რომ თვითდაჯერება მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ფიზიკური ვარჯიშის ეფექტურობის გაუმჯობესებაში. თვითდაჯერება არის ადამიანის რწმენა, რომ მას შეუძლია აკონტროლოს, ორგანიზება გაუწიოს და განახორციელოს ქმედება,

რომელიც აუცილებელია მის მიერ დასახული მიზნის მისაღწევად. თვითდაჯერების ეფექტურობის თეორიამ ბოლო პერიოდში გაზრდილი აღიარება მოიპოვა მისი როლის გამო ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო ქცევების პროგნოზირებაში.

თვითდაჯერების ძირითადი წყაროებია: გამოცდილება, სიტყვიერი დარწმუნება ან სოციალური ზეგავლენა, ფიზიოლოგიური მდგომარეობა. თვითდაჯერების ყველაზე მძლავრი წყარო არის აქტიური გამოცდილება, რომელიც ეხება ინფორმაციას, რომელიც ადამიანს მიღებული აქვს პირადი გამოცდილების საფუძველზე.

ქრონიკული ობსტრუქციული ფილტვის დაავადება არა გავლენას ახდენს არა მხოლოდ თქვენს სასუნთქ სისტემაზე, მან შეიძლება თქვენ **სქესობრივი ცხოვრებაზეც** იმოქმედოს

სუნთქვის გაძნელება ფქოდ-ის ერთ-ერთი ნიშანია, რამაც შეიძლება შეზღუდოს ყველა ის აქტიურობა, რომელსაც თქვენ ადრე მიჩვეული იყავით, ამავე დროს ხველამ და დაღლილობამ შეიძლება თქვენს სექსუალურ ცხოვრებაზეც უარყოფითად იმოქმედოს. სუნთქვის გაძნელებამ და ჟანგბადის უკმარისობამ შეიძლება ყველაზე მნიშვნელოვან მომენტში შეგიშალოთ ხელი.

არავინ არ უარყოფს, რომ ფქოდ-მა შეიძლება გაართულოს თქვენი სქესობრივი ცხოვრება, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ ის უნდა შეწყდეს. სპეციალური მომზადებით, განსაკუთრებული კომუნიკაციით ბევრი წყვილი პოულობს ახალ და საინტერესო გზებს, რათა ისიამოვნოს ინტიმური ურთიერთობით.

***დაიწყე კომუნიკაცია***

ურთიერთობა არის ნებისმიერი კარგი ურთიერთობის საფუძველი. საბოლოო ჯამში, თქვენ ვერ გადალახავთ სექსუალური პრობლემას, თუ ვერ შეძლებთ ამ თემაზე საუბრის დაწყებას. ეს შეიძლება იყოს არასასიამოვნო ან არაკომფორტული, მაგრამ ჩათვალეთ, რომ ეს არის პირველი ნაბიჯი პრობლემის რეალური გადაწყვეტის მოსაძებნად.



თუ თქვენ ეს ჯერ არ გაგიკეთებიათ, უთხარით თქვენ პარტნიორს, თუ რომელი სიმპტომები გიმწვავდებათ სექსის დროს და რამდენად უკავშირდებიან ისინი კონკრეტულ პოზიციებს.

ამით თქვენ შეგიძლიათ დაიწყოთ გამოსავლის პოვნა ამ გამოწვევების დასაძლევად.

*მინიშნებები დაგეგმვის წინ*

დრო ყველაფერს ნიშნავს. ფქოდ-ი, რა თქმა უნდა, არ მოგცემთ საშუალებას თქვენი ახალგაზრდობის ასაკის მსგავსი ურთიერთობა გქონდეთ, მაგრამ აუცილებლად უნდა დაფიქრდეთ, რა არის მთავარი ამჟამად თქვენთვის. დააზუსტეთ, რა უფრო სიამოვნებს თქვენ პარტნიორს. შესაბამისად, შეგეძლებათ დაგეგმოთ, თუ როგორ უნდა აკმაყოფილებდეს მის მოთხოვნილებებს თქვენი ფიზიკური შეზღუდვების ფონზე.

აქ რამდენიმე მომენტი უნდა გაითვალისწინოთ:

* სექსი დაგეგმეთ მაშინ, როდესაც თქვენ დასვენებული და ენერგიული იქნებით და არა სადილის შემდეგ
* დარწმუნდით, რომ საძინებელში არის კომფორტული ტემპერატურა. გამოიყენეთ ვენტილატორი ან კონდიციონერი, რომ თავიდან აიცილოთ გადახურება.
* არ მიიღოთ ალკოჰოლი, მან ისევე შეიძლება გამოიწვიოს სექსუალური ფუნქციის დარღვევა, როგორც ფქოდ-მა
* ბრონქოსპაზმის თავიდან ასაცილებლად გამოიყენეთ ბრონქოდილატორი სექსის წინ და გქონდეთ ინჰალატორი საწოლთან, თუ ის მოულოდნელად დაგჭირდათ.
* თუ თქვენ გაქვთ ერექტიული ფუნქციის დარღვევები, გაესაუბრეთ ექიმს ვიაგრის

(სილდენაფილი) გამოყენების შესაძლებლობის შესახებ.

და ბოლოს, გაითვალიწინეთ, რომ ადამიანების სქესობრივი ცხოვრების ცვლილებები ნორმალური დაბერების პროცესის ნაწილი და ფქოდ-ი არაფერ შუაშია. ლაპარაკით, ექსპერიმენტირებით და თქვენი ყოველდღიური რუტინის მორგებით, თქვენ შეგიძლიათ გადალახონ ბევრი ეს დაბრკოლება და სქესობრივი ცხოვრების ახალი ეტაპი დაიწყოთ.

გადადგე ნაბიჯი და ასახეთ ეს თქვენს ურთიერთობაში. ფქოდ-ის დიაგნოზი თქვენზე, როგორც ფიზიკურად, ისე ემოციურად ზემოქმედებს და არ დაუშვათ, რომ მან თქვენი ინტიმური ცხოვრების გზის ბლოკირებაც მოახდინოს. თქვენი პარტნიორი უყურებს ყოველ დღე, თუ როგორ ახერხებთ ცხოვრების შეცვლას თქვენი დაავადების მიმდინარეობიდან გამომდინარე და თქვენთან ერთად არის და გვერდში გიდგათ ამ დაავადების წინააღმდეგ ბრძოლაში. გახსოვდეთ, რომ დაავადების სიმპტომები და თქვენი ემოციები გავლენას ახდენს თქვენს პარტნიორზეც. მან უნდა იცოდეს, რომ ის გიყვართ და თქვენ მადლობელი ხართ ყველაფრისთვის, რაც მან თქვენთვის გააკეთა. არა აქვს მნიშვნელობა, თქვენ ერთად ხართ 5 თუ 50 წელი. დაისახეთ მიზნად ის მაქსიმუმი, რაც ორივემ ერთად შეიძლება გააკეთოთ და იცხოვროთ ისე, რომ ფქოდ-მა არ შეგიშალოთ ხელი თქვენ ურთიერთობებში.