

5. ექიმთან რეგულარული კონსულტაციები

ასთმის მართვის წარმატებისთვის აუცილებელია ექიმთან რეგულარული ვიზიტები.

პერიოდული ტესტები ფილტვების ფუნქციონირების გასაზომად და მათი მონიტორინგისთვის მნიშვნელოვანია, რათა პაციენტმა განსაზღვროს, თუ რამდენად ეფექტურია მისი მკურნალობა.

მედიკამენტების განახლება – რეგულარული კონსულტაცია ექიმთან დაგეხმარებათ თქვენი მედიკამენტების კორექტირებაში, რაც საშუალებას მოგცემთ სიმპტომების უკეთეს მართვას.

დასკვნა

ასთმა არის ქრონიკული დაავადება, მაგრამ სწორი მართვის პირობებში შესაძლებელია მისი სიმპტომების კონტროლი და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესება. ინჰალატორების სწორი გამოყენება, ტრიგერების თავიდან აცილება და სამოქმედო გეგმის შედგენა ხელს უწყობს პაციენტებს, რომ მოახერხონ თავიანთი დაავადების მართვა და შეინარჩუნონ აქტიური ცხოვრება. ექიმთან რეგულარული კონსულტაციები და ცხოვრების სტილის ცვლილებები აუცილებელია ეფექტური მართვისთვის და სიმპტომების შემცირებისთვის.

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

აკრედიტაცია კანადა, საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა (PHIG/ASF პროექტი), თბილისი; 2024. 4 p. (PHIG/ASF-014)



ასთმის მართვა (ქრონიკული დაავადებები)
საინფორმაციო ბუკლეტი



გასთმის მართვა – საინფორმაციო ბუკლეტი (ქრონიკული დაავადებები)

ასთმის მართვა აუცილებელია! ასთმა არის ფილტვის ქრონიკული დაავადება, რომელიც იწვევს სასუნთქი გზების ანთებას და შევიწროვებას, რის შედეგადაც წარმოიქმნება სუნთქვის გაძნელება, ხველა, ქოშინი და მკერდის სიმძიმე. მიუხედავად იმისა, რომ ასთმა შეიძლება იყოს მუდმივი მდგომარეობა, მისი მართვა შესაძლებელია სწორი მეთოდებით, რაც პაციენტს ეხმარება, შეამციროს სიმპტომების სიხშირე და სიმძიმე.

1. რა არის ასთმა და მისი სიმპტომები?

ასთმა იწვევს სასუნთქი გზების შეზღუდვასა და ჰაერის ნაკადის შეფერხებას, რასაც თან ახლავს ანთება. ასთმის სიმპტომები შეიძლება სხვადასხვაგვარად გამოვლინდეს და მოიცავს: ხველას (განსაკუთრებით ღამით ან დილით) ქოშინს მკერდის სიმძიმეს ან ტკივილს სუნთქვის გაძნელებას ამ სიმპტომები ხშირად მწვავედება, როდესაც პაციენტი აწყდება ასთმის ტრიგერებს, რომლებიც შეიძლება იყოს: მტვერი, ბენზი, ცივი ჰაერი, ფიზიკური აქტივობა, ყვავილის მტვერი ან ინფექციები.

2. ასთმის მართვა და სიმპტომების კონტროლი

ასთმის მართვა მოიცავს რამდენიმე ეტაპს, რომლებიც საშუალებას აძლევს პაციენტებს სიმპტომების შეზღუდვასა და მათი გამწვავების თავიდან აცილებაში. ინჰალატორების გამოყენება ინჰალატორები ასთმის მთავარი სამკურნალო საშუალებაა და მათი სწორი გამოყენება აუცილებელია სიმპტომების მართვისთვის. სწრაფი დახმარების ინჰალატორები – გამოიყენება ასთმის შეტევის დროს სწრაფად მოსახსნელად და სასუნთქი გზების გასახსნელად. გრძელვადიანი კონტროლის ინჰალატორები – გამოიყენება ყოველდღიურად ანთების შესამცირებლად და ასთმის შეტევების თავიდან ასაცილებლად. მათი მოქმედება ნელ-ნელა ვითარდება, ამიტომ **აუცილებელია მათი მუდმივი გამოყენება**, მაშინაც კი, როცა პაციენტს არ აქვს შესამჩნევი სიმპტომები. ასთმის ტრიგერების მართვა ასთმის მართვისთვის აუცილებელია დაავადების გამწვავების გამომწვევი ფაქტორების ამოცნობა და მათგან თავის დაცვა. ალერგენები – მტვერი, ბენვი, ყვავილის მტვერი და ობის სპორები ხშირად ასთმის ტრიგერები არიან. მათი კონტროლი შეიძლება მოიცავდეს სახლის რეგულარულ დალაგებას, ჰაერის გამწმენდების გამოყენებას და ალერგენებისგან თავის არიდებას. გრიპის და ინფექციების პრევენცია – გრიპის და ცივი ჰაერის გავლენა ასთმის სიმპტომებს აძლიერებს. პაციენტებს უყურადღებოდ არ უნდა დატოვონ **ვაქცინაცია და ინფექციების პრევენცია**.

ფიზიკური აქტივობა – ფიზიკური დატვირთვა შეიძლება გახდეს ასთმის ტრიგერი, მაგრამ ექიმთან შეთანხმებით შეიძლება გაკეთდეს ვარჯიშის ინდივიდუალური გეგმა, რომელიც ხელს შეუწყობს სასუნთქი გზების გაძლიერებას.

3. ასთმის სამოქმედო გეგმა

ასთმის მართვა მოიცავს სამოქმედო გეგმას, რომელიც დაგეხმარებათ, თუ სიმპტომები გამწვავდება.

სამოქმედო გეგმა მოიცავს რამდენიმე ძირითად ეტაპს – **ყოველდღიური მედიკამენტების მიღება – ინჰალატორები და სხვა პრეპარატები** უნდა იქნას მიღებული რეგულარულად, ექიმის მითითებების შესაბამისად. ლუნგფუნქციის თვითმონიტორინგი – სასუნთქი ფუნქციის რეგულარული შემოწმება (სმარტფონებით ან სპეციალური მონიტორინგის მოწყობილობებით) დაგეხმარებათ, შეაფასოთ თქვენი მდგომარეობა და განსაზღვროთ, როდის შეიძლება საჭირო იყოს დამატებითი მედიკამენტების მიღება. სასწრაფო დახმარების გეგმა – გეგმის ნაწილი უნდა მოიცავდეს იმ სიმპტომების ამოცნობას, რომლებიც მიაწინებენ ასთმის შეტევის მოახლოებაზე და სასწრაფო დახმარების საჭიროებაზე.



4. ცხოვრების წესის ცვლილებები და პროფილაქტიკა

ასთმის მართვისთვის მნიშვნელოვანია ცხოვრების ჯანსაღი ცვლილებები და პროფილაქტიკური ზომები, რომლებიც ხელს უწყობენ დაავადების სიმპტომების მართვას.

თამბაქოს მოწევის შეზღუდვა – მოწევა მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს სასუნთქი გზების გაუარესებაზე და ასთმის გამწვავებაზე. თუ მოწევას ვერ ელევით, მიმართეთ დახმარების პროგრამებს, ნიკოტინის შემცველ პროდუქტებს ან კონსულტაციას.

დიეტა და კვება – ჯანსაღი კვება ეხმარება ორგანიზმს გამძლეობის შენარჩუნებაში და აძლიერებს იმუნიტეტს. ხილი და ბოსტნეული – სასარგებლოა ანტიოქსიდანტების, ვიტამინებისა და მინერალების მისაღებად, რომლებიც ეხმარება სხეულს ბრძოლაში ანთებითი პროცესების წინააღმდეგ. ჯანსაღი ცხიმები – ომეგა-3 ცხიმოვანი მჟავები, რომლებიც გვხვდება თევზსა და თესლში, ხელს უწყობენ სასუნთქი გზების ანთების შემცირებას.

ფიზიკური აქტივობა – მნიშვნელოვანია, რომ პაციენტმა შეინარჩუნოს ფიზიკური აქტივობა, რომელიც ეხმარება ფილტვების ფუნქციონირებაში. ექიმთან კონსულტაციის შემდეგ, შესაძლებელია შეირჩეს ფიზიკური დატვირთვა, რომელიც არ გაამწვავებს ასთმის სიმპტომებს.