

დასკვნა
ქრონიკული დაავადებების მართვა მოითხოვს პაციენტის მუდმივ ჩართულობას, ცხოვრების წესის შეცვლასა და მკურნალობის რეგულარულ კონტროლს. სახლის პირობებში სიმპტომების მონიტორინგი, მედიკამენტების სწორი მიღება და ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაცვა არის ეფექტური გზა ჯანმრთელობის გაუმჯობესებისთვის. მკურნალობის პროცესში თქვენი აქტიური მონაწილეობა და ექიმთან რეგულარული კონსულტაცია უზრუნველყოფს გართულებების მინიმუმამდე შემცირებას და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას.

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-033)



ქრონიკული დაავადებების მართვა სახლის პირობებში (ჯანდაცვა სახლის პირობებში)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ქრონიკული დაავადებების მართვა სახლის პირობებში – საინფორმაციო ბუკლეტი (ჯანდაცვა სახლის პირობებში)

ქრონიკული დაავადებების, როგორცაა: დიაბეტი, გულის დაავადებები ან ართრიტი, მართვა მოითხოვს მუდმივ ზრუნვას და მონიტორინგს. სახლის პირობებში მართვა არის ეფექტური გზა სიმპტომების კონტროლისთვის, ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებისა და გართულებების თავიდან აცილებისთვის.

1. ქრონიკული დაავადებების მართვის მნიშვნელობა

ქრონიკული დაავადებების მართვა მოითხოვს არა მხოლოდ მედიკამენტების მიღებას, არამედ ცხოვრების წესის ცვლილებასაც.

- **სიმპტომების მართვა:** ყურადღების მიქცევა სიმპტომებზე და მათი მართვა მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს ჯანმრთელობას და ხელს უწყობს დაავადების სწორი კურსის შენარჩუნებას.
- **სწორი მკურნალობა:** აუცილებელია მედიკამენტების რეგულარული მიღება ექიმის ინსტრუქციების მიხედვით, რათა თავიდან აიცილოთ გართულებები და გააუმჯობესოთ მდგომარეობა.
- **ცხოვრების წესის ცვლილება:** ჯანსაღი ცხოვრების წესის დანერგვა, როგორცაა დაბალანსებული დიეტა და რეგულარული ფიზიკური აქტივობა, ხელს უწყობს დაავადების უკეთეს მართვას და სიმპტომების შემცირებას.

2. მედიკამენტების მიღება და სიმპტომების მონიტორინგი

ქრონიკული დაავადებების მართვა მოითხოვს მედიკამენტების სწორად მიღებას და მუდმივ მონიტორინგს.

- **მკურნალობის სქემის დაცვა:** მნიშვნელოვანია, რომ არ გამოტოვოთ დოზები და ზუსტად დაიცვათ ექიმის მითითებები.
- **სიმპტომების მონიტორინგი:** რეგულარულად შეამოწმეთ თქვენი მდგომარეობა, ჩაინერეთ ცვლილებები და დაუკავშირდით ექიმს, თუ რაიმე ახალი სიმპტომი შეამჩნიეთ.
- **მოწყობილობების გამოყენება:** სახლში შეგიძლიათ გამოიყენოთ სხვადასხვა მოწყობილობა, როგორიცაა არტერიული წნევის ან გლუკოზის მონიტორები, რაც დაგეხმარებათ მდგომარეობის კონტროლში.

3. ცხოვრების წესის ცვლილებები

ჯანსაღი ცხოვრების წესი ხელს უწყობს ქრონიკული დაავადებების გართულებების თავიდან აცილებას და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას.

- **დაბალანსებული დიეტა:** ჯანსაღი და დაბალანსებული კვება აუცილებელია გლუკოზის, წნევის და ქოლესტერინის კონტროლისთვის.



- **ფიზიკური აქტივობა:** რეგულარული ვარჯიში ეხმარება წონის კონტროლში, ენერგიის ზრდასა და საერთო ჯანმრთელობის გაუმჯობესებაში.

- **სტრესის მართვა:** სტრესის მართვა მნიშვნელოვანია, რადგან ის ხშირად ამძიმებს ქრონიკულ დაავადებებს. გამოიყენეთ მედიტაცია ან განტვირთვის სხვა მეთოდები.

4. რეგულარული ვიზიტები ჯანდაცვის პროვაიდერებთან

მუდმივი ურთიერთობა ექიმებთან აუცილებელია ქრონიკული დაავადებების ეფექტურად მართვისთვის.

- **მონიტორინგი და კონტროლი:** რეგულარული ვიზიტები ექიმთან საშუალებას მოგცემთ დროულად შეამჩნიოთ გართულებები და მიიღოთ სათანადო მკურნალობა.
- **მკურნალობის განახლება:** საჭიროების შემთხვევაში, ექიმი შეცვლის ან განახლებს მკურნალობას, რათა ის უკეთესად მოერგოს თქვენს მდგომარეობას.
- **სწორი გადაწყვეტილებების მიღება:** ექიმთან მჭიდრო კომუნიკაცია გეხმარებათ უკეთ გაიგოთ თქვენი მდგომარეობა და მიიღოთ სწორი გადაწყვეტილებები თქვენი ჯანმრთელობის შესახებ.