

რეკომენდაციები გულის უკმარისობის
მქონე პაციენტებისათვის

თქვენი გეგმური

კონსულტაციდან – სრულ რეაბილიტაციამდე

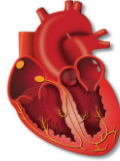




რა არის გულის უკმარისობა?

➤ გულის უკმარისობა არის მდგომარეობა, როდესაც გული უძლურია გადატუმბოს საჭირო რაოდენობის სისხლი ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. ამდროს სამიზნე ორგანოებს (ტვინი, გული, თირკმელი, ღვიძლი) ვერ მიეწოდება საკმარისი რაოდენობით ჟანგბადი და საკვები ელემენტები. გულის უკმარისობის მიზეზი შეიძლება იყოს მიოკარდიუმის ინფარქტი, მომატებული არტერიული წნევა ან გულის სარქველების დაზიანება.

➤ გულის უკმარისობა გამოვლინდება სამი ძირითადი სიმპტომით: შეშუპება, ქოშინი და დაღლილობა. ამ გამოვლინებების მიზეზი არის სისხლის დაქვეითებული მიმოქცევა და სითხის შეკავება ორგანიზმში.



რეკომენდაციები ცხოვრების წესის შესახებ

ცხოვრების სტილის ცვლილება პოზიტიურ გავლენას მოახდენს თქვენს ცხოვრების ხარისხზე. შესაბამისი დიეტა და ვარჯიში საგრძნობლად შეამცირებს გულის უკმარისობის სიმპტომებს და ხელს შეუშლის დაავადების პროგრესირებას.



სწორი კვება - სიმპტომების შემცირებისათვის:

- შეზღუდეთ სითხის მიღება;
- თავი აარიდეთ მარილიანი საკვების მიღებას;
- მავნებელია ცხიმოვანი საკვები, სასურველია დიდი რაოდენობით მიირთვათ ხილი, ბოსტნეული და თევზი;
- თავი შეიკავეთ ზედმეტი კოფეინისაგან და ალკოჰოლისაგან.



ვარჯიში და აქტიური ცხოვრების წესი - გულისა და კუნთების უკეთესი ფუნქციონირებისათვის:

- შეინარჩუნეთ აქტიური ცხოვრების წესი;
- დაკავდით რეგულარული ვარჯიშით, სეირნობით ან ცურვით.

შენწყვიტეთ ვარჯიში თუ გრძნობთ სუნთქვის უკმარისობას, ტკივილს მკერდის არეში, თავრუსხვევას.



რჩევები თვითმონიტორინგისათვის



როგორ გავზომოთ არტერიული წნევა?

- დაისვენეთ 3-5 წთ-ის განმავლობაში წნევის გაზომვამდე;
- სასურველია დაჯდეთ სკამზე, მიეყრდნოთ საზურგეს და ხელი განათავსოთ მაგიდაზე, გულის დონეზე. წნევის გაზომვისას არ ისაუბროთ;
- სასურველია წნევა გაიზომოთ არადომინანტურ მკლავზე (მაგ. თუ ხარტ მემარჯვენე, ჯობია მარცხენა ხელზე, ხოლო თუ მემარცხენე, პირიქით- მარჯვენაზე);
- რეკომენდებულია დღეში 2 გაზომვა, დილით და საღამოს. ასევე გაითვალისწინეთ, რომ ერთ გაზომვაზე განახორციელოთ ორი მცდელობა 1-2 წუთიანი შუალედით და ბოლო მონაცემები ჩაინიშნოთ;



როგორ დავითვალოთ პულსი?

- დაისვენეთ სულ მცირე 5 წუთის განმავლობაში;
- მოიხსენით ნებისმიერი აქსესუარი (საათი, სამაჯური) იმ მაჯაზე სადაც აპირებთ პულსის დათვლას;
- მაჯა მოათავსეთ მაგიდაზე ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში;
- დაითვალეთ პულსი ორი თითის მოთავსებით მაჯის შიდა ზედაპირის გარე მარცხენა კიდეზე, სადაც თითებით იგრძნობთ პულსაციას;
- დაითვალეთ პულსი 30 წამის განმავლობაში და გადაამრავლეთ ორზე, რათა მიიღოთ თქვენი გულისცემის სიხშირე წუთის განმავლობაში.

რჩევისა და დამატებითი რეკომენდაციებისათვის მიმართეთ თქვენს მკურნალ ექიმს.



გააკონტროლოთ წონა:

გულის უკმარისობის დროს რიგი სიმპტომები ჩნდება სითხის შეკავების გამო თქვენს ორგანიზმში. ეს გამონვეულია იმით, რომ გულის, როგორც ტუმბოს ფუნქცია შესუსტებულია და სითხე გროვდება ქვედა კიდურებში, ფილტვებში ან კუჭის არეში. გააკონტროლეთ თქვენი წონა კვირაში ერთხელ ან ორჯერ. სასურველია ეს გააკეთოთ დღის ერთსადაიმთხვე მონაკვეთში. კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია წონა გააკონტროლოთ დილით, ტანსაცლის გარეშე. წონის კონტროლთან ერთად სასურველია შეამოწმოთ გაქვთ თუ არა ქვედა კიდურების შეშუპება. ამას მარტივად მოახერხებთ, თუ ხელს რამოდენიმე წამის განმავლობაში დაიჭერთ ქვედა კიდურზე (წვივზე), თუ ხელის დაჭერის შემდეგ რჩება ჩაღრმავება რბილ ქსოვილზე ეს შეშუპებაზე მიუთითებს, რაც რა თქმაუნდა წონის მატებაზეც აისახება.

გთხოვთ გაითვალისწინეთ, რომ ზემოთ აღწერილი ნებისმიერი პროცედურის შედეგად მიღებული მონაცემი ჩანეროთ თვით-მონიტორინგის გრაფაში. ეს მოგცემთ საშუალებას თავად შეაფასოთ და აკონტროლოთ თქვენი მდგომარეობა და კომუნიკაცია თქვენს მკურნალ ექიმთან გახადოთ უფრო ნაყოფიერი. მიღებული ინფორმაცია დაეხმარება სპეცილისტს თვალსაჩინოდ შეაფასოს დინამიკაში თქვენი მდგომარეობა და მკურნალობა გახადოს კიდევ უფრო ეფექტური. ნებისმიერი კითხვის შემთხვევაში მიმართეთ თქვენს მკურნალ ექიმს.



თქვენი მეგზური

ჰოსპიტალიდან - სრულ რეაბილიტაციაში

