

რეკომენდაციაზე გულის უკარისობის
მოვა პაციენტებისათვის

თქვენი მაგზარი

პოსიტიულური – სრულ რეაბილიტაციაში



ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ მიიღოთ დეტალური ინფორმაცია გულის უკმარისობის შესახებ. აქ არსებული რეკომენდაციები საშუალებას მოგცემთ თავად გააკონტროლოთ და დინამიკური შეაფასოთ თქვენი მდგომარეობა. ბუკლეტში გაეცნობით, თუ რაოდენ მნიშვნელოვანია მისდიოთ ცხოვრების ჯანსაღ წესს და მოახდინოთ წონის, არტერიული წნევის, გულისცემის სიხშირისა და სიმპტომების რეგულარული ალრიცხვა.

ამ მონაცემებს თქვენი მკურნალი ექიმი ინტენსიურად მიადევნებს თვალს და გაითვალისწინებს დაავადების მართვის პროცესში.

მსგავსი მიღებომა სწრაფი და ეფექტური გამოჯანმრთელების გარანტია.

အာဖိုးနှစ်ပေး ဝွေးကြရမာဖြေ

სახელი/გვარი _____

დაბადების თარიღი _____

მისამართი _____

ტელეფონი

მარკეტინგის ექიმი

სახელი/გვარი _____

ტელეფონი

ამ ბულეტში არსებული ინფორმაცია აღებულ იქნა ევროპის კარდიოლოგთა ასოციაციის ოფიციალური გვერდიდან. www.heartfailurematters.org



დანიშნულება



რა არის გულის უკარისობა?

- გულის უკმარისობა არის მდგომარეობა, როდესაც გული უძლურია გადატუმბოს საჭირო რაოდენობის სისხლი ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. ამ დროს სამიზნე ორგანოებს (ტვინი, გული, თირკმელი, ღვიძლი) ვერ მიეწოდება საკმარისი რაოდენობით უანგბადი და საკვები ელემენტები. გულის უკმარისობის მიზეზი შეიძლება იყოს მიოკარდიუმის ინფარქტი, მომატებულიარტერიული წნევა ან გულის სარქეველების დაზიანება.
- გულის უკმარისობა გამოვლინდება სამი ძირითადი სიმპტომით: შეშუცება, ქოშინი და დაღლილობა. ამ გამოვლინების მიზეზია 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 დავადების პროგრესირებას.



სცორი კვება - სიმპტომების შემცირებისათვის:

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



ვარჯიში და აპტიური ცხოვრების წესი - გულისა და კუნთების უკათესი ფუნქციონირებისათვის:

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

შეწყვიტეთ ვარჯიში თუ გრძნოთ სუნთქვის უკმარისობას, ტკივილს მკერდის არეში, თავრუსხვევას.



რჩევები თვითმოწიფრიზიგისათვის



როგორ გავზომოთ არტერიული წნევა?

- დაისვენეთ 3-5 წ.-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 ხართ მემარჯვენე, ჯობია მარცხენა ხელზე, ხოლო თუ მემარცხენე, პირიქით-მარჯვენაზე);
- რეკომენდებულია დღეში 2 გაზომვა, დილით და სალამოს. 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 პორიზონტალურ 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 გულის ცემის სიხშირე წუთის განმავლობაში.

რჩევისა და დამატებითი რეკომენდაციებისათვის მიმართეთ თქვენს მკურნალ ექიმს.



გავაკონტროლოთ წონა:

გულის უკმარისობის დროს რიგი სიმპტომები ჩნდება სითხის შეკავების გამო თქვენს ორგანიზმში. ეს გამოწვეულია იმით, რომ გულის, როგორც ტუმბის ფუნქცია შესუსტებულია და სითხე გროვდება ქვედა კიდურებში, ფილტვებში ან კუჭის არეში. გააკონროლეთ თქვენი წონა კვირაში ერთხელ ან ორჯერ. სასურველია ეს გაკეთოთ დღის ერთსადაიმავე 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 ჩალრმავება რბილ ქსოვილზე ეს შეშუპებაზე მიუთითებს, რაც რა თქმაუნდა წონის მატებაზეც აისახება.

გთხოვთ გაითვალისწინეთ, რომ ზემოთ აღნერილი ნებისმიერი პროცედურის შედეგად მიღებული მონაცემი ჩაწეროთ თვითმონიტორინგის გრაფაში. ეს მოგცემთ საშუალებას თავად შეაფასოთ და აკონტროლოთ თქვენი მდგომარება და კომუნიკაცია თქვენს მკურნალექიმთან გახადოთ უფრო ნაყოფიერი. მიღებული ინფორმაცია დაეხმარება სპეცილისტს თვალსაჩინოდ შეაფასოს დინამიკაში თქვენი მდგომარეობა და მკურნალობა გახადოს კიდევ უფრო ეფექტური. ნებისმიერი კითხვის შემთხვევაში მიმართეთ თქვენს მკურნალექიმს.



თქვენი ეგზარუ

ცოდნული აღმოჩეულიანობა - სრულ რეაგილიტაცია

შეავასოთ თქვენი გლობალური

ზემოთ აღნირილი ინსტრუქციისა და რეკომენდაციების მიხედვით გაიყვანოთ მონაცემები



1

(სახელი/გვარი)



2

შეავასოთ თქვენი ელექტრონური მიმღება

ზემოთ აღნიშნული ინსტრუქციისა და რეკომენდაციების მიხედვით გაიყვანოთ მონაცემები



5

(სახელი/გვარი)



△