

დაავადების პრევენციის საშუალებები:

თუ ჰიპერტენზია არ გაქვთ, მთავარია:

- ჯანსაღი ცხოვრების წესი
 - ნაკლებად მოიხმარეთ მარილი და მარილიანი საკვები.
 - მიირთვით მეტი ხილი და ბოსტნეული, ერიდეთ ტკბილეულს, ცომეულსა და ცხოველურ ცხიმს.
 - ერიდეთ ალკოჰოლის ჭარბ მოხმარებას.
 - იმოძრავეთ მეტი, ივარჯიშეთ რეგულარულად.
 - თავი დაანებეთ თამბაქოს ყველა პროდუქტის, მათ შორის ელექტრონული სიგარეტისა და ჩილიმის მოხმარებას, ერიდეთ მის კვამლს.
- იკონტროლეთ წნევის ციფრები

თუ ჰიპერტენზია უკვე გაქვთ, მთავარია:

- ყოველდღიურად მიიღეთ ექიმის მიერ შერჩეული წნევის დამწვევი მედიკამენტი
- იკონტოლეთ წნევა
- ითანამშრომლეთ ექიმთან
- არ დაივიწყოთ არამედიკამენტოზური თერაპია – არ მოწიოთ თამბაქოს არცერთი პროდუქტი ელექტრონული სიგარეტისა და ჩილიმის ჩათვლით, ალკოჰოლი მიიღეთ ზომიერად, იკვებეთ ჯანსაღად და იყავით ფიზიკურად აქტიური.
- გახსოვდეთ, წნევის ნორმალური მაჩვენებლების დროსაც კი მკურნალობის თვითნებური შეწყვეტა არ შეიძლება – ეს ზრდის ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესების რისკს!

**იცხოვრეთ ჯანსაღი ცხოვრების
წესით, ეს დაგამხარიათ
შეინარჩუნოთ წნევის
ნორმალური ციფრები**



**მართე ჰიპერტენზია
სწორი მეურნეობით!**

 **15 05**

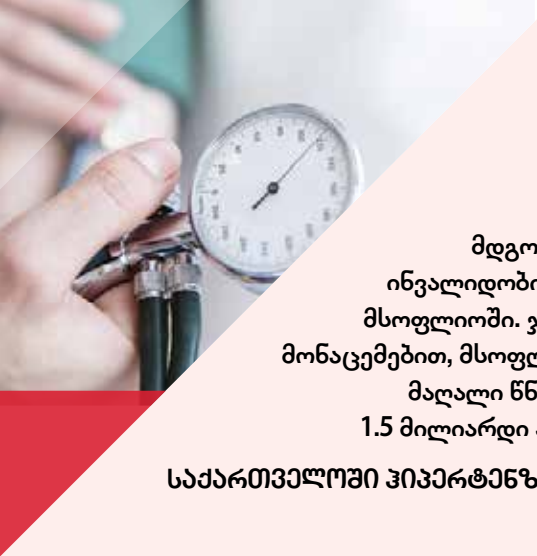


www.moh.gov.ge



საპარტევადო შრომის,
ჯანმრთელობისა და
სოციალური ღაცვის
სამინისტრო





რა არის ჰიპერტენზია?

არტერიული ჰიპერტენზია ქრონიკული მდგომარეობაა. იგი სიკვდილობის ძირითად და ინვალიდობის მესამე უმთავრეს მიზეზს წარმოადგენს მსოფლიოში. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემებით, მსოფლიოში ხუთიდან ორ ზრდასრულ ადამიანს მაღალი წნევა აქვს, ჰიპერტენზიით ყოველწლიურად 1.5 მილიარდი ადამიანი ავადდება და 7 მილიონი კვდება.

საქართველოში ჰიპერტენზიის გავრცელების მაჩვენებელი 18–69 წს პოპულაციაში 37.2%-ია.

ჰიპერტენზიას „ჩუმ მკვლელს“ უწოდებენ, რადგან ხშირ შემთხვევაში იგი უსიმპტომოდ მიმდინარეობს. არტერიული ჰიპერტენზია ადვილად პრევენცირებადი და მართვადი დაავადებაა, მაგრამ არასწორი მკურნალობის პირობებში მან შეიძლება გამოიწვიოს ინფარქტი, ინსულტი, გულის უკმარისობა, თირკმლის დაავადებები, სიბრმავე და სხვა გართულებები.

არტერიულ ჰიპერტენზიად ითვლება სისტოლური არტერიული წნევა ≥ 140 მმ. ვრცხლ. სვ. და/ან დიასტოლური არტერიული წნევა ≥ 90 მმ. ვრცხლ. სვ.

არტერიული ჰიპერტენზია მულტიფაქტორული დაავადებაა. მაღალი წნევის განვითარებას ხელს უწყობს სხვადასხვა, მართვადი და არამართვადი რისკ-ფაქტორები

არამართვადი რისკის ფაქტორებია:

- ასაკი
- სქესი (მენოპაუზის შემდეგ ქალების რისკი უთანაბრდება და უსწრებს მამაკაცებისას)
- მემკვიდრული ფაქტორები

მართვადი რისკის-ფაქტორებია:

- თამბაქოს მოხმარება
- დაბალი ფიზიკური აქტივობა
- მარილის ჭარბი მოხმარება
- კვების რაციონში ხილისა და ბოსტნეულის დეფიციტი
- ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება
- ფსიქო-ემოციური სტრესული სიტუაციები
- ჭარბი წონა



ჰიპერტენზიის მსოფლიო ლიგის მონაცემებით, ჰიპერტენზიის შემთხვევათა დაახლოებით 32% დაკავშირებულია სიმსუქნესთან, 18% დაბალ ფიზიკურ აქტივობასთან, 3% ალკოჰოლის ჭარბ მოხმარებასთან და ა.შ.

ჰიპერტენზიის მართვა

რატომ არის საჭირო, ვიცოდეთ ჩვენი წნევის ციფრები?

წნევის ციფრების ცოდნა გვეხმარება, ადრეულ სტადიაზე გამოვავლინოთ ჰიპერტენზია. მაღალი წნევის დასადგენად ერთადერთი გზა წნევის სწორი გაზომვაა, რაც სათანადო წესების მკაცრად დაცვას და შემოწმებულ წნევის აპარატს მოითხოვს.

თუ თქვენი წნევის ციფრები არ იცით, აუცილებლად მიმართეთ ექიმს.

თუ მაღალი წნევა აღმოგაჩნდათ, ძალიან მნიშვნელოვანია, წნევა სახლშიც რეგულარულად იზომოთ. მეტვალყურეობისთვის აუცილებელია განმეორებითი ვიზიტი ექიმთან.

ნუ ეცდებით, თავად დაისვათ დიაგნოზი

ჰიპერტენზია ერთ-ერთი მარტივი სადიაგნოსტიკო კლინიკური მდგომარეობაა, მისი შეფასება, დიაგნოზის დასმა, სასტარტო მკურნალობის შერჩევა, მედიკამენტის დოზის განსაზღვრა და კომბინირებული სქემების შემუშავება – ექიმის პრეროგატივაა. ჰიპერტენზიის მკურნალობის პროცესში წარმატებას სწორად შერჩეული რეგულარული მკურნალობა განსაზღვრავს.

ჰიპერტენზიის ეფექტიანი მკურნალობის გასაღები ექიმსა და პაციენტს შორის პარტნიორული ურთიერთობაა. ამ გზით შესაძლებელია გართულებების თავიდან აცილება. პაციენტმა უნდა იცოდეს, რა არის მისი წნევის ნორმალური მაჩვენებელი და არ შეაფასოს ჰიპერტენზია, როგორც დროებითი სიტუაციური მოვლენა.

თუ პაციენტს მუდმივად აქვს მომატებული წნევა და არ აწუხებს, მის ჯანმრთელობას ჯანმრთელობას საფრთხე ემუქრება. ჰიპერტენზიით დაავადებულთა უმეტესობამ დიაგნოზი არ იცის. ჰიპერტენზია ისეთი სერიოზული გართულებების რისკ-ფაქტორია, როგორიც არის გულის კუნთის ინფარქტი, თავის ტვინის ინსულტი, თირკმლის ქრონიკული დაავადება.

როგორ ვმართოთ არტერიული ჰიპერტენზია

- ჰიპერტენზიით დაავადებულთა ნაწილისთვის ცხოვრების წესის ცვლილება საკმარისია წნევის ნორმალური ციფრების მისაღწევად, უმეტესობას კი ამასთან ერთად მედიკამენტური მკურნალობაც სჭირდება. წნევის გაკონტროლება და მისი გართულებების თავიდან აცილება შესაძლებელია!

რჩევები პაციენტებს:

- **იყავით ფიზიკურად აქტიური** – დღეში 30 წუთიან ვარჯიშს შეუძლია გულის შეტევებისა და ინსულტის თავიდან აცილება.
- **ნუ მიიღებთ ალკოჰოლს ჭარბად** – მისი ჭარბად მოხმარება არის გზა მაღალი წნევის, ინსულტის, გულის რითმის დარღვევისა და უეცარი სიკვდილის რისკისაკენ.
- **იკვებეთ ჯანსაღად** – მიირთვით ხილი და ბოსტნეული, ჯანსაღი კვება ეხმარება ორგანიზმს თავი დაიცვას ისეთი დაავადებებისგან როგორიცაა სიმსუქნე, შაქრიანი დიაბეტი, გულ-სისხლძარღვთა და ონკოლოგიური დაავადებები.
- **არ მიიღოთ მარილი დღეში 5 გრამზე მეტი** – მარილის მოხმარების შემცირებით ყოველწლიურად შესაძლებელი იქნებოდა 1.7 მლნ ადამიანის გადარჩენა.
- **უარი თქვით თამბაქოს პროდუქტების მოხმარებაზე** – ის დაკავშირებულია არტერიული წნევის მატებასთან, ცვლის დაავადების მიმდინარეობას და ხშირად შენიღბულს, უსიმპტომოს ან ავთვისებიანს ხდის მას. გართულებები შესაძლოა აისახოს პასიურ მწვევლებზეც.