

მაშ, ასე, თქვენ ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადების დიაგნოზი დაგისვეს და საგონებელში ხართ ჩავარდნილი: ახლა რა უნდა იღონოთ?

პირველ რიგში გვინდა გითხრათ, რომ მარტო არ ხართ თქვენი დაავადების პირისპირ. 210 მილიონ ადამიანს მსოფლიოს სხვადასხვა კუთხეში იგივე დაავადება ანუხებს. მათ გარდა ასეულობით მილიონს შეიძლება ჰქონდეს ფქოდ, მაგრამ არ იცოდეს ამის შესახებ.

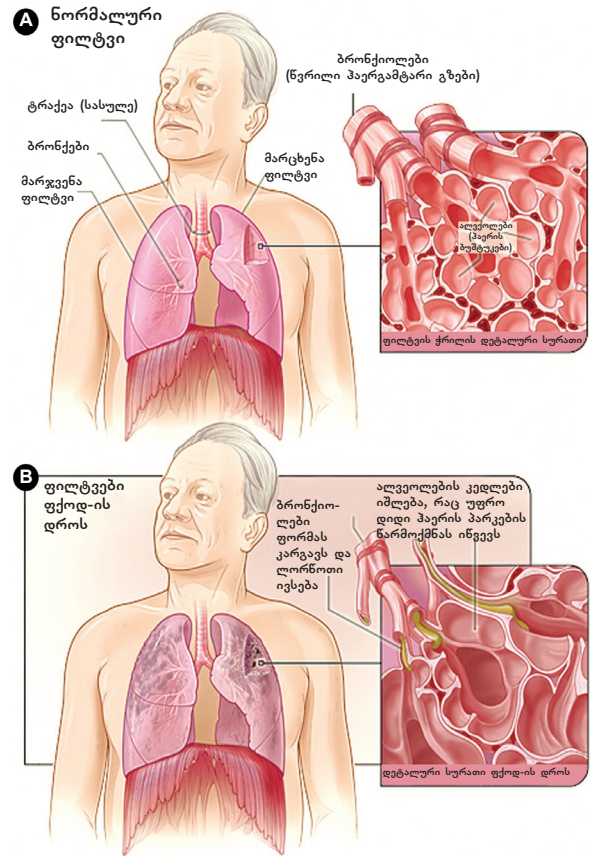
ფქოდ-ის მკურნალობა შესაძლებელია! თუმცა არ იკურნება, ექიმებს შეუძლიათ დაგეხმარონ და ფილტვების დაზიანების პროცესი შენეღდეს. რაც უფრო ადრე დაისმება დიაგნოზი, უფრო მეტია შანსი ფილტვი შემდგომი დაზიანებისგან დავიცვათ. ამავე დროს არსებობს სხვადასხვა სამკურნალო საშუალება, რომელიც ადამიანებს დაავადების ნებისმიერ სტადიაზე დაეხმარება მდგომარეობა გაიუმჯობესონ და უფრო აქტიური ცხოვრებით იცხოვრონ. **ფქოდ-თან დაკავშირებით კვალიფიციური დახმარების მიღება არასოდეს არის გვიან.**

ამ დღიურის მიზანია დაგეხმაროთ უკეთ გაიგოთ დაავადების არსი, რაც საშუალებას მოგცემთ მნიშვნელოვანი როლი შეასრულოთ მკურნალობის დაგეგმვასა და მთლიანად, საკუთარი მდგომარეობის მართვაში.



რა არის ფქოდ?

ფქოდ აბრევიატურაა და „ფილტვის ქრონიკულ ობსტრუქციულ დაავადებად“ იშიფრება. ქრონიკულს ისეთ მდგომარეობას უწოდებენ რომელიც არ გაივლის, ობსტრუქცია კი შევიწროებას, გამავლობის შეზღუდვას ნიშნავს. ფქოდ ფილტვების ხშირი დაავადებაა რომელიც ჰაერგამტარ გზებს ახშობს და ამით სუნთქვას უფრო რთულს ხდის. ეს დარღვევები ჩვეულებრივ ქრონიკულ ხველასა და ლორწოს ან ნახველის გამოყოფასთან არიან ასოცირებული. მას შემდეგ რაც ეს დიაგნოზი დაგიდგინდათ, სამი მნიშვნელოვანი საწყისი ნაბიჯი გაქვთ გადასადგმელი. პირველი, დარწმუნდეთ რომ დიაგნოზი ზუსტია. ამისთვის კი ერთ-ერთი აუცილებელი ნაწილი სუნთქვის მარტივი ტესტის – ე.წ. სპირომეტრიის ჩატარება იქნება. ეს გამოკვლევა სწრაფი და უმტკივნეულოა და მას მრავალი სამედიცინო დანესებულება გთავაზობთ. მისი მაჩვენებლების გარეშე დასმული ფქოდ-ის დიაგნოზი, სხვა რომ არაფერი ვთქვათ, ეჭვს იწვევს.



მეორე ნაბიჯია, თქვენი ექიმის დახმარებით გაარკვიოთ ფილტვის დაავადების სპეციფიკური მიზეზები. ყველაზე ხშირად ფქოდ-ს თამბაქოს მოხმარება, კვამლთან ან მტვერთან შეხება იწვევს. მიზეზების ანუ “რისკფაქტორების” ცოდნა საკუთარი ჯანმრთელობის მართვისთვის გადადგმული მნიშვნელოვანი ნაბიჯია.

და **მესამე**, ექიმთან ერთად შეადგინოთ თქვენთვის ოპტიმალური მკურნალობის გეგმა. გახსოვდეთ, ექიმს ბევრის გაკეთება შეუძლია თქვენი ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებლად, მაგრამ უთქვენოდ ამას ვერ მოახერხებს. თქვენ გადამწყვეტი და უმთავრესი როლი გაქვთ თქვენივე ჯანმრთელობის მართვაში და თქვენი პასუხისმგებლობა ექიმთან სწორ კომუნიკაციას და შეთანხმებულ მოქმედებასაც გულისხმობს. თუ რაიმე არ გესმით, ექიმს არ ეთანხმებით, ან იცით რომ მის რეკომენდაციებს ვერ შეასრულებთ, აუცილებლად თქვით. მკურნალობის გეგმა ერთობლივად უნდა შეიმუშავოთ, მისი მნიშვნელობა გესმოდეთ და ეთანხმებოდეთ. მხოლოდ ასე შეძლებთ მის შესრულებას.

ფქოდ-ის გამომწვევი მიზეზი: (ავსებს სამედიცინო პერსონალი)

სუნთქვის გასაზომად

სპირომეტრია წარმოადგენს სასუნთქი ნაკადის შეზღუდვის გაზომვის ყველაზე უკეთ სტანდარტიზებულ, ობიექტურ მეთოდს და დაავადების დიაგნოსტიკისა და მისი პროგრესირების შეფასების ოქროს სტანდარტად რჩება.

ტესტის ჩატარება მარტივია და მცირე ხანი სჭირდება. ის სახელდობრ, ადგენს, რამდენ ჰაერს ამოისუნთქავთ და რამდენი დრო გჭირდებათ ამისთვის, ანუ ზომავს თქვენს გარეგან სუნთქვას.

სპირომეტრია რამდენიმე პარამეტრს აფასებს. მრავალრიცხოვან საერთაშორისო კვლევაზე დაყრდნობით მათგან FEV1-ს (ფორსირებულ ამოსუნთქვის მოცულობას 1 წამში) განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა დაავადების დიაგნოსტიკისა და მასზე მეთვალყურეობის მიზნით, რის გამოც ექიმთან რეგულარულ ვიზიტებზე სწორედ ამ სიდიდის დაფიქსირება დაგჭირდებათ. როცა ფილტვის ფუნქცია ნორმალურია, ჩვეულებრივ, ჰაერის 80%-ს პირველ წამს ამოვისუნთქავთ. მაჩვენებელთა ფარდობის დაქვეითება



ჰაერის ნაკადის სიჩქარის შემცირებაზე მეტყველებს.

სპირომეტრიის შედეგები აუცილებლად ჩაიწერეთ, რომ ტესტის განმეორებით ჩატარებისას შესაძლებელი გახდეს ძველი და ახალი მონაცემების შედარება და დაავადების პროგრესირების შეფასება.

ჩემი ფილტვების ფუნქციის გაზომვის შედეგები (ავსებს სამედიცინო პერსონალი)		
თარიღი:	თარიღი:	თარიღი:
წონა: _____ კგ	FEV1: _____ ლ; სავარაუდოს _____ %	ჟანგბადის სატურაცია: _____ %
თარიღი:	თარიღი:	თარიღი:
წონა: _____ კგ	FEV1: _____ ლ; სავარაუდოს _____ %	ჟანგბადის სატურაცია: _____ %
თარიღი:	თარიღი:	თარიღი:
წონა: _____ კგ	FEV1: _____ ლ; სავარაუდოს _____ %	ჟანგბადის სატურაცია: _____ %

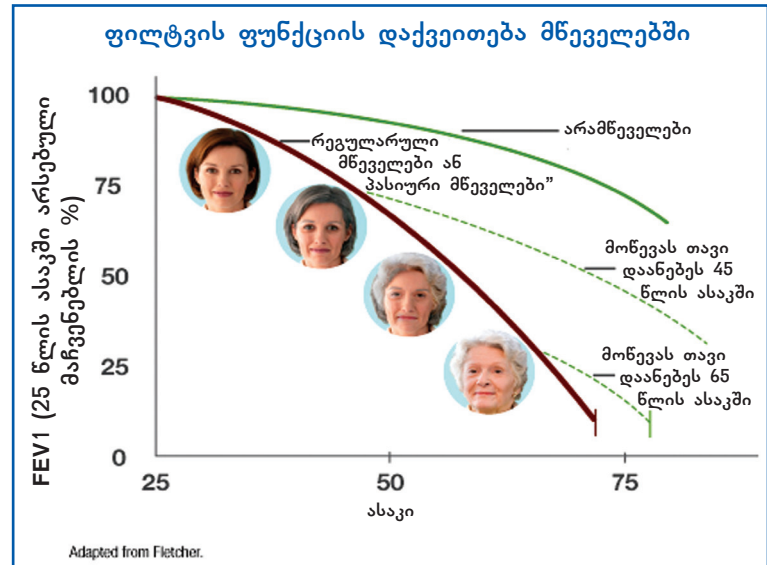
თამბაქოსთვის თავის დანებება ჰირველი და უმთავრესი ნაბიჯია ფქმღ-ის ჰრევენციისა და მკურნალობისთვის

თუ ფქმღ გაქვთ და მონვეას განაგრძობთ, ფილტვების მდგომარეობა გაგიუარესდებათ და დაავადება საბედისწერო გახდება. ფქმღ-ის გაღრმავება რომ შეაჩეროთ, ერთადერთი გზა მონვეის შეწყვეტაა.

თუ ენევით, მაგრამ ფქმღ ჯერ არ გაქვთ, დაავადების თავიდან ასაცილებლად საუკეთესო გზაც მონვეის შეწყვეტაა.

გარდა ფქმღ-ისა, თამბაქო იწვევს:

- კიბოს (ფილტვის, ყელის, ენის);
- იმპოტენციასა და უნაყოფობას;
- გულის დაავადებას;
- განვითარების მანკებს;
- კანის დაბერებას;
- კბილების დაზიანებას.



ჰკითხეთ ექიმს, რით შეუძლია თანამედროვე მედიცინას დაგეხმაროთ მონწევისთვის თავის დანებებაში.

სპეციალური მედიკამენტები და პროფესიონალის ფსიქოლოგიური მხარდაჭერა მნიშვნელოვნად ზრდის თამბაქოსთვის თავის დანებების წარმატების შანსს.

მონწევისთვის თავის დანებება არასოდეს არის გვიან.

მე და თამბაქო (ავსჯავს სამედიცინო პერსონალი)		
<p>თარიღი: მწველობის სტატუსი:</p> <p><input type="checkbox"/> არამწვეელი</p> <p><input type="checkbox"/> ყოფილი მწვეელი</p> <p><input type="checkbox"/> ამჟამად მწვეელი</p>	<p>თამბაქოსთვის თავის დანებების გეგმა:</p> <p><input type="checkbox"/> დიახ; <input type="checkbox"/> არა;</p> <p>მედიკამენტი: <input type="checkbox"/> დიახ; <input type="checkbox"/> არა;</p> <p>თამბაქოსთვის თავის დანებების თარიღი: _____</p>	<p>სტატუსის ცვლილება:</p> <p>თარიღი: _____</p>
<p>სტატუსის ცვლილება:</p> <p>_____</p> <p>თარიღი: _____</p>	<p>თამბაქოსთვის თავის დანებების გეგმა:</p> <p><input type="checkbox"/> დიახ; <input type="checkbox"/> არა;</p> <p>მედიკამენტი: <input type="checkbox"/> დიახ; <input type="checkbox"/> არა;</p> <p>თამბაქოსთვის თავის დანებების თარიღი: _____</p>	<p>სტატუსის ცვლილება:</p> <p>_____</p> <p>თარიღი: _____</p>

ფქოდ-ის მართვის გეგმა

ფქოდ-ის სამკურნალო მედიკამენტები თქვენი ფილტვების მდგომარეობაზე სხვადასხვა გზით მოქმედებენ. კერძოდ, მათი ნაწილი ამცირებს ბრონქების შევიწროებას და ამით ჰაერის ნაკადს თავისუფალი მოძრაობის საშუალებას აძლევს. სხვები ბრონქებში მიმდინარე ანთებით პროცესს და შეშუპებას ებრძვის. ზოგიერთი მედიკამენტი ფქოდ-ის დროს ფილტვებში ნახველის და ლორწოს ქარბად წარმოქმნის პროცესზე მოქმედებს, ნახველის რაოდენობას ამცირებს, მის ადვილად ამოღებას უწყობს ხელს ან ფილტვებში ინფექციას ებრძვის. ფქოდ-ის დროს ასეთი პროცესები საკმაოდ ხშირია და გამწვავებების მიზეზი ხდება.

მედიკამენტები, რომლებიც ფქოდ-ის დროს გამოიყენება, ორ ძირითად ჯგუფად შეიძლება დაიყოს: **შეტვის მომხსნელი**, რომლებიც ძალიან სწრაფად იწყებს მოქმედებას და მათი მიღება სიმპტომების სწრაფად შემსუბუქების მიზნით არის რეკომენდებული და **მაკონტროლებელი** პრეპარატები, რომლებიც ყოველდღიურად ბრონქების გახსნილ მდგომარეობაში შენარჩუნების მიზნით უნდა გამოვიყენოთ.

შენიშვნები (მედიკამენტების გვერდითი ეფექტები, შეკითხვები ექიმთან განსახილველად)

თარიღი: _____

ჩემი ყოველდღიური საინჰალაციო მედიკამენტები (ავსებს სამედიცინო პერსონალი)				
	მედიკამენტის დასახელება	დოზა	მიღების რეჟიმი და გზა	მოსხნის თარიღი (თუ საჭიროა)
შეტვის მომხსნელი				
გახანგრძლივებული მოქმედების				
საინჰალაციო სტეროიდი				
კომბინირებული				
ნებულაიზერი				
სხვა მედიკამენტები ფქოდ-ისთვის				
მედიკამენტის დანიშვნის მიზანი	მედიკამენტის დასახელება	დოზა	მიღების რეჟიმი და გზა	ხანგრძლივობა
ჟანგბადი				
მოსვენებულ მდგომარეობაში:	გაზრდილი ფიზიკური აქტიურობის დროს:	ძილში:		

ცვლილება დანიშნულებაში

ყოველდღიური საინჟალაციო მედიკამენტები (ავსებს სამედიცინო პერსონალი)					
დანიშვნის თარიღი	მედიკამენტის დანიშვნის მიზანი	მედიკამენტის დასახელება	დოზა	მიღების რეჟიმი და გზა	მოხსნის თარიღი (თუ საჭიროა)
სხვა მედიკამენტები ფქოდ-ისთვის					
დანიშვნის თარიღი	მედიკამენტის დანიშვნის მიზანი	მედიკამენტის დასახელება	დოზა	მიღების რეჟიმი	ხანგრძლივობა

ჩემი ყოველდღიური მედიკამენტები (შეავსეთ თქვენ თვითონ)							
მედიკამენტი, ფორმა, დოზების რაოდენობა	ახალი კოლოფის გახსნის თარიღი	ახალი კოლოფის გახსნის თარიღი	ახალი კოლოფის გახსნის თარიღი	ახალი კოლოფის გახსნის თარიღი	ახალი კოლოფის გახსნის თარიღი	ახალი კოლოფის გახსნის თარიღი	ახალი კოლოფის გახსნის თარიღი

ინჰალატორების გამოყენება

ფილტვებს წამალმა ადვილად რომ მიაღწიოს და დანარჩენ ორგანიზმზე არასასურველი გავლენა შემცირდეს, ფქოდ-ისთვის განკუთვნილი ზოგიერთი პრეპარატი შესასუნთქი ფორმით ინჰალატორის სახით გამოდის. ესენი ძალიან ეფექტური პრეპარატებია, ოღონდ მხოლოდ მაშინ თუ ხმარების წესებს ზუსტად იცავთ და ისინი ფილტვებში ხვდება და არა გარემომცველ ჰაერში. მოდით, ინჰალატორების მოხმარების წესებს ერთად გადავხედოთ.

ინჰალატორების ორი ძირითად ტიპი არსებობს: დოზირებული ინჰალატორი (MDI) და მშრალი ფხვნილის ინჰალატორი (DPI). MDI-ის ყოველი გამოყენებისას შესაძლებელია წამლის ფიქსირებული დოზის მიწოდება. ანალოგიურია DPI, მხოლოდ მასში წამალი ფხვნილის სახით არის წარმოდგენილი. დოზირებული ინჰალატორი წამლის კანისტრისა და სატურჩისგან შედგება. ინჰალატორზე დაჭერის შედეგად ადგილი აქვს წამლის გამოფრქვევას.

მშრალი ფხვნილის ინჰალატორები (DPI)

მშრალი ფხვნილის ინჰალატორი (DPI) დოზირებული ინჰალატორის (DPI) ანალოგიურია, მაგრამ მასში გამოყენებული წამალი ფხვნილის სახით არის წარმოდგენილი. DPI ინჰალატორის გამოყენება ზოგჯერ უფრო იოლია, რადგანაც მისი ამუშავება თქვენს სუნთქვასთან ერთად ხდება და თქვენ არ გჭირდებათ სუნთქვის დროში აწყობა. უბრალოდ სწრაფად უნდა შეისუნთქოთ, რათა წამალმა დაიწყოს თქვენს ფილტვებში მოძრაობა. თუმცა, არის გარკვეული პრობლემებიც, რომლებიც შეიძლება DPI-ს მოხმარებისას გაჩნდეს: თუ თქვენ DPI-ს მახლობლად ამოისუნთქავთ, ფხვნილი

შესაძლებელია გაიფანტოს და წამლის მეტი წილი თქვენს პირის ღრუში დარჩეს. ამას გარკვეული გვერდითი ეფექტები მოყვება. და ბოლოს, ზოგიერთ ადამიანში ფხვნილის შესუნთქვა ფილტვების გალიზიანებას იწვევს.

MDI-ის სწორი გამოყენების წესები (აუცილებლად განიხილეთ ექიმთან ან ექთანთან ერთად და დარწმუნდით რომ აითვისეთ):

- 1) მოხსენით თავსახური;
- 2) ინჰალატორი დაიკავეთ სატუჩით ქვემოთ;
- 3) შეანჯღრიეთ ინჰალატორი;
- 4) სატუჩე დაიჭირეთ თქვენი ტუჩებიდან 2-3 თითის მოშორებით;
- 5) მსუბუქად ამოისუნთქეთ;
- 6) თავი ოდნავ უკან გადახარეთ და ფართოდ გააღეთ პირი;
- 7) ინჰალატორის დაჭერასთან ერთად დაიწყეთ ნელი, ღრმა შესუნთქვა;
- 8) გააგრძელეთ ნელი ღრმა შესუნთქვა 5 წმ-ის განმავლობაში;
- 9) სუნთქვა შეიკავეთ 10წმ-ის განმავლობაში;
- 10) თუ ექიმმა ერთზე მეტი შესუნთქვა გამოგიწერათ, გაიმეორეთ მე-3-9 საფეხურები.



როცა საქმე მწვავეა

ფქოდ-ის ფონზე შესაძლოა თავი იჩინოს გამწვაებამ, როცა სიმპტომები მკვეთრად იმატებს და 24 საათზე მეტხანს გრძელდება. გამწვაების შემდეგ მდგომარეობის გაუმჯობესებას შესაძლოა საკმაო ხანი დასჭირდეს, ზოგჯერ კი გამწვაება ფილტვის ფუნქციის შეუქცევადი დაზიანების მიზეზიც ხდება.

გამწვაების ალბათობის შემცირება საკმაოდ მარტივი ხერხებით შეიძლება:

1. **ძალიან ხშირად გამწვაება სასუნთქი გზების ინფექციებთან (გრიპსა და გაციებასთან) არის დაკავშირებული**, ამიტომ:
 - ჩაიტარეთ ანტიბიოტიკოკური ვაქცინაცია და ყოველწლიურად აიცერით გრიპზე;
 - ხშირად დაიბანეთ ხელები, გამოიყენეთ ხელის სადეზინფექციო ხსნარი და დაიცავით ჰიგიენა, რომ ინფექციის ალბათობა შეამციროთ.
2. **სხვა შემთხვევაში გამწვაებები ჰაერის დაბინძურებითაა გამოწვეული**, ამიტომ:
 - თავი დაანებეთ მონევას, არავის მისცეთ უფლება, თქვენთან ახლოს მოწიოს;
 - თუ განსაზღვრულ დღეებში გარეთ ჰაერი დაბინძურებულია, შინ დარჩით და ფანჯრები დახურეთ.
3. ნამლები ზუსტად ისე მიიღეთ, როგორც ექიმმა დაგინიშნათ. სთხოვეთ ექიმს, შეამოწმოს, სწორად იყენებთ თუ არა ინჰალატორს.
4. ეცადეთ, ორგანიზმი მოიძლიეროთ. რეგულარულად ისეირნეთ, ივარჯიშეთ და ჯანსაღი საკვები მიირთვიეთ.

მნიშვნელოვანია: საკუთარი გულისცემის და სუნთქვის სიხშირის ცოდნა

როგორც ფქოდ-ით დაავადებული ადამიანისთვის, თქვენთვის ძალზედ მნიშვნელოვანია იცოდეთ საკუთარი გულისცემისა და სუნთქვის სიხშირე იმ დროს, როდესაც თავს კარგად გრძნობთ. ამ მონაცემებს თქვენი “საწყისი” მაჩვენებლები ეწოდებათ.

როდესაც იგრძნობთ გამწვავების მოახლოებას, დაითვალეთ საკუთარი გულისცემისა და სუნთქვის სიხშირე. შეადარეთ შედეგები საწყის მაჩვენებლებს.

იმის ცოდნა, გაიზარდა თუ არა გულისცემისა და სუნთქვის სიხშირე, დაგეხმარებათ ექიმთან დაავადების გამწვავებაზე საუბარში. ექიმი კი ამ ინფორმაციას გამოიყენებს გადაწყვეტილების მისაღებად, როგორ უმკურნალოს თქვენს გამწვავებას.

როგორ დავთვალთ სუნთქვა და გულისცემა?

- 1) ხელი დაიდეთ გულმკერდის ზედა ნაწილზე ისე, რომ იგრძნოთ მისი მოძრაობა. გულმკერდის ერთი ასვლა-ჩასვლა ერთი სუნთქვითი მოძრაობაა;
- 2) დანიშნეთ წამმზომი. დაითვალეთ სუნთქვითი მოძრაობების რაოდენობა 30 წმ-ში და გაამრავლეთ ორზე.

ზრუნვა ფილტვების ჯანმრთელობაზე (ავსებს სამედიცინო პერსონალი)		
გრიპის საწინააღმდეგო ვაქცინა	თარიღი:	შემდგომი ვაქცინაციის თარიღი:
პნევმოკოკის საწინააღმდეგო ვაქცინა	თარიღი:	შემდგომი ვაქცინაციის თარიღი:

ჩვენი სამოქმედო გეგმა

ლიად დატოვებული გრაფები უნდა შეავსოს თქვენმა ექიმმა.

მწვანე ზონა: მე დღეს კარგად ვარ	როგორ ვიქცევი
<ul style="list-style-type: none"> • აქტიურობის და ფიზიკური დატვირთვის ჩვეულებრივი დონე; • ხველა და ნახველი ჩვეული ინტენსივობით; • ღამე კარგად გძინავთ; • მადა დამაკმაყოფილებელია. 	<ul style="list-style-type: none"> • მიიღეთ ყოველდღიურად მედიკამენტები; • უანგბადი გამოიყენეთ დანიშნულებისამებრ; • გააგრძელეთ რეგულარული ფიზიკური აქტიურობის/კვების გეგმა; • ყოველთვის მოერიდეთ თამბაქოს კვამლს, შესასუნთქ გამლიზიანებელ ნივთიერებებს.



<p>ყვითელი ზონა: დღეს ჩემთვის ცუდი დღე იყო ან მქონდა ფქოდ-ის გამწვავება*</p>	<p>როგორ ვიქცევი</p>
<ul style="list-style-type: none"> • სუნთქვის გაძნელება ჩვეულებრივზე მეტად; • ნაკლები ენერგია ყოველდღიური საქმიანობისათვის; • ნახველის გამოყოფის გაძლიერება ან გასქელება; • ნახველის ფერის ცვლილება; • ქვემო კიდურების შეშუპება ჩვეულებრივზე მეტად; • ჩვეულებრივზე ინტენსიური ხველა; • ისეთი თვითშეგრძნება, თითქოს “გულმკერდი გაცვივდა”; • ცუდი ძილი და სიმპტომების გამო ღამით გაღვიძება; • მადის გაუარესება; • ყოველდღიური მედიკამენტების ეფექტურობის შემცირება. 	<ul style="list-style-type: none"> • გააგრძელეთ ყოველდღიურად მედიკამენტების მიღება; • შეტყვის მომხსნელი ინჰალატორი შეისუნთქეთ _____ სთ-ში ერთხელ; • დაიწყეთ პრედნიზოლონი: _____ • დაიწყეთ ანტიბიოტიკი: _____ • მიიღეთ ჟანგბადი დანიშნულებისამებრ; • უფრო მეტად დაისვენეთ; • ისუნთქეთ წინ წამოწეული ტუჩებით; • ყოველთვის მოერიდეთ თამბაქოს კვამლს, შესასუნთქ გამლიზიანებელ ნივთიერებებს; • დაურეკეთ ექიმს, თუ სიმპტომები არ უმჯობესდება.
<p>* დაუყოვნებლივ დაურეკეთ ექიმს, თუ ჩივილები გრძელდება და არ უმჯობესდება (იხ. წითელი ზონა)</p>	

<p>ნითელი ზონა: გადაუდებელი სამედიცინო დახმარება მჭირდება</p>	<p>როგორ ვიქცევი</p>
<ul style="list-style-type: none"> • სუნთქვის ძლიერი უკმარისობა მოსვენებულ მდგომარეობაშიც კი; • სუნთქვის გაძნელების გამო ნებისმიერი საქმიანობის შეუძლებლობა; • სუნთქვის გაძნელების გამო ძილის შეუძლებლობა; • ცხელება ან შემცივნება; • ძლიერი გაბრუების ან აბნევის შეგრძნება; • ტკივილი გულის არეში; • სისხლიანი ხველა. 	<ul style="list-style-type: none"> • გამოიძახეთ სასწრაფო სამედიცინო დახმარება ან სთხოვეთ ვინმეს მიგიყვანოთ გადაუდებელი დახმარების დაწესებულებაში; • გაზარდეთ ჟანგბადის მოხმარება: _____მდე; • მიიღეთ პრედნიზოლონი: _____

რა არ უნდა გააკეთოთ გამწვავების დროს

- არ მიიღოთ ეუფილინი ან არ გაზარდოთ მისი დოზა ექიმის დანიშნულების გარეშე;
- არ მიიღოთ კოდეინი ან ხველის დამთრგუნველი რომელიმე სხვა პრეპარატი;
- არ გამოიყენოთ ცხვირის წვეთები 3 დღეზე მეტი ხნის განმავლობაში;
- არ მოწიოთ;
- თუ ჩივილები გიგრძელდებათ, არ დააყოვნოთ ექიმთან დაკავშირება 24 საათზე მეტად.

ფქოლ-ის გამწვავებების ისტორია - შეავსეთ თქვენ თვითონ

გამწვავების თარიღი	რომელი მედიკამენტები დამჭირდა	საავადმყოფოში მკურნალობა
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> დიახ <input type="checkbox"/> არა თარიღი: _____
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> დიახ <input type="checkbox"/> არა თარიღი: _____
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> დიახ <input type="checkbox"/> არა თარიღი: _____

იზიქრეთ სარეთო ჯანმრთელობაზეც

რადგან ფქოდ ძირითადად ხანდაზმულ ასაკში ვითარდება, ფქოდ-ით დაავადებულ მრავალ პაციენტს პარალელურად სხვა დაავადებებიც აქვს, როგორცაა:

- გულისა და სისხლძარღვების დაავადება
- სისხლის მაღალი წნევა
- ოსტეოპოროზი
- ჩონჩხისა და კუნთების დაავადებები
- დეპრესია და/ან შფოთვა
- სიმსუქნე ან წონის ნაკლებობა
- შაქრიანი დიაბეტი

ჰკითხეთ თქვენს ექიმს ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული იმ საკითხებისა და სიმპტომების შესახებ, რომლებიც განუხებთ. არსებობს მკურნალობის სხვადასხვა საშუალებები, რომლებიც დაგეხმარებათ თავი უკეთ იგრძნოთ და იყოთ უფრო აქტიური.

სხვა დაავადებები (ავსებს სამედიცინო პერსონალი)			
<input type="checkbox"/> ანემია	<input type="checkbox"/> შფოთვა/პანიკა	<input type="checkbox"/> სახსრების ანთება	<input type="checkbox"/> სისხლის თრომბი
<input type="checkbox"/> სიმსივნე	<input type="checkbox"/> დეპრესია	<input type="checkbox"/> დიაბეტი	<input type="checkbox"/> გასტრო-ეზოფაგური რეფლუქსი
<input type="checkbox"/> გულის დაავადება	<input type="checkbox"/> მაღალი არტერიული წნევა	<input type="checkbox"/> უძილობა	<input type="checkbox"/> თირკმელების/პროსტატის პათოლოგიები
<input type="checkbox"/> ოსტეოპოროზი	<input type="checkbox"/> სხვა		

დანიშნულება სხვა დაავადებებთან დაკავშირებით

თარიღი _____

ყოველდღიურად მისაღები მედიკამენტები (ავსებს სამედიცინო პერსონალი)			
მედიკამენტის დანიშვნის მიზანი	მედიკამენტის დასახელება	დოზა	მიღების რეჟიმი და გზა

შენიშვნები და რეკომენდაციები თანმხლებ დაავადებებთან დაკავშირებით:



უფრო ჯანსაღი ცხოვრებისთვის

ცხოვრების წესის მარტივი ცვლილებებით მხოლოდ ფაოლ-ის სიმპტომებს კი არ შეიმსუბუქებთ, არამედ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ სხვა პრობლემებსაც შეამცირებთ. მაგალითად, თქვენ შეგიძლიათ:

- ივარჯიშოთ და იყოთ აქტიური;
- მონაწილეობა მიიღოთ რეაბილიტაციის პროგრამაში;
- მიაღწიოთ და შეინარჩუნოთ ჯანსაღი წონა;
- იკვებოთ ჯანსაღად;
- შეწყვიტოთ თამბაქოს მოწევა.



ამით თქვენს გულს, ძვლებს და ა.შ. ისევე დაეხმარებით, როგორც ფილტვებს!

ცხოვრების ჯანსაღ წესთან დაკავშირებული რეკომენდაციები (ავსებს სამედიცინო პერსონალი)

<p>ფიზიკური აქტიურობის გეგმა</p> <p><input type="checkbox"/> დიახ; <input type="checkbox"/> არა</p>	<p><input type="checkbox"/> ფეხით სიარული;</p> <p><input type="checkbox"/> სხვა _____ნთ/დღეში _____დღე კვირაში</p>	<p>პულმონური რეაბილიტაცია</p> <p><input type="checkbox"/> დიახ; <input type="checkbox"/> არა</p>
<p>კვების გეგმა <input type="checkbox"/> დიახ; <input type="checkbox"/> არა</p>	<p>სამიზნე წონა:</p>	
<p>რეკომენდაციები:</p>		

ცხოვრების გაჯანსაღების ჩემი გეგმა

(შეადგინეთ თქვენს ექიმთან ერთად):

თარიღი: _____

რა ცვლილება მინდა განვახორციელო: _____

მიზანი შემდეგი თვისთვის: _____











კონკრეტულად რა ნაბიჯებს გადავდგამ იმისთვის, რომ მივაღწიო მიზანს (რა, როდის, სად, რამდენი, რა სიხშირით): _____

რამ შეიძლება გაართულოს ჩემს მიერ მიზნის მიღწევა: _____

რას ვგეგმავ ამ სირთულეების გადასაჭრელად: _____

ვის ვთხოვო დახმარება საკუთარი მიზნების მისაღწევად: _____

რამდენად დარწმუნებული ვარ გეგმის შესრულებაში (ქულები 1-10, სადაც 10 ნიშნავს აბსოლუტურ დარწმუნებულობას)

 1	 2	 3	 4	 5	 6	 7	 8	 9	 10
დარწმუნებული ვარ, რომ ვერ მოვახერხებ									აბსოლუტურად დარწმუნებული ვარ, რომ შევასრულებ

გადახედვის თარიღი: _____

(საჭიროების შემთხვევაში ანალოგიური გრაფები გადაიტანეთ სუფთა ფურცელზე და ჩააკარით დღიურში).

ფომდ-ის ზეგავლენა ჩემი ცხოვრების ხარისხზე

სამედიცინო კვლევების საბჭოს მოდიფიცირებული ტესტი mMRC (Modified Medical Research Council Questionnaire) სუნთქვის უკმარისობის ხარისხის და, შესაბამისად, ფქოდის ცხოვრების ხარისხზე ზეგავლენის შეფასების საშუალებას გვაძლევს. შეავსეთ ექიმთან ყოველი ვიზიტის წინ და თარიღი და ჯამური ქულა შეიტანეთ შესაბამის ცხრილში

ქულა	ფიზიკურ აქტიურობასთან დაკავშირებული სუნთქვის უკმარისობის ხარისხი
0	ჰაერის უკმარისობა ვითარდება მხოლოდ ძლიერი ფიზიკური დატვირთვის ფონზე
1	ჰაერის უკმარისობა კიბეებზე სწრაფად ასვლის ან მცირე აღმართის ავლის შემდეგ მენწყება.
2	ჰაერის უკმარისობის გამო ჩემი ასაკის ადამიანებთან შედარებით უფრო ნელა ავდივარ სიმაღლეზე, ან ჩვეულებრივ ტემპში 15 წუთის მანძილზე სიარულის შემდეგ დასასვენებლად შეჩერება მიხდება
3	სუნთქვის უკმარისობის გამო ვჩერდები 100 მეტრის გავლის შემდეგ ან კიბეებზე ასვლისას რამდენიმე წუთში
4	ჰაერის უკმარისობა ხელს მიშლის სახლიდან გასვლაში, ან ჰაერის უკმარისობა გახდა-ჩაცმის დროს მენწყება.

თარიღი										
mMRC ქულა										

ფაოლ-ის შეფასების ტესტი (CAT)

ეს კითხვარი თქვენს ჯანმრთელობასა და ყოველდღიურ ცხოვრებაზე ფაოლ-ის ზეგავლენას აფასებს. თითოეული პასუხისთვის აღნიშნეთ ყველაზე შესაბამისი ქულა და ტესტის ბოლოს დააჯამეთ ქულები. შეავსეთ ექიმთან ყოველი ვიზიტის წინ და თარიღი და ჯამური ქულა შეიტანეთ შესაბამის ცხრილში.

არასოდეს ვახველებ	1 2 3 4 5	მუდმივად ვახველებ	<input type="text"/>
საერთოდ არ მაქვს ნახველი	1 2 3 4 5	ფილტვები სავსე მაქვს ნახველით	<input type="text"/>
საერთოდ ვერ ვგრძნობ გულმკერდის შებოჭილობას	1 2 3 4 5	გულმკერდში ძლიერ შებოჭილობას ვგრძნობ	<input type="text"/>
როდესაც ავდივარ კიბეზე ერთ სართულზე ან აღმართზე, არ მაქვს სუნთქვის უკმარისობა	1 2 3 4 5	მაქვს სუნთქვის ძლიერი უკმარისობა ერთ სართულზე ან აღმართზე ასვლისას	<input type="text"/>
საერთოდ არ ვარ შეზღუდული სახლში საქმიანობის დროს	1 2 3 4 5	ძლიერ შეზღუდული ვარ სახლში საქმიანობისას	<input type="text"/>
მიუხედავად ფილტვების მდგ-ბისა უპრობლემოდ გავდივარ გარეთ	1 2 3 4 5	უშიშრად ვერ გავდივარ გარეთ ფილტვების მდგომარეობის გამო	<input type="text"/>
ლამით კარგად მძინავს	1 2 3 4 5	ლამით მშვიდად არ მძინავს ფილტვების მდგომარეობის გამო	<input type="text"/>
საკმაოდ ენერგიული ვარ	1 2 3 4 5	საერთოდ არ მაქვს ენერგია	<input type="text"/>

თარიღი													
CAT ქულათა ჯამი													

შენიშვნებისათვის:

შენიშვნებისათვის:
