



ყოველთვიური ელექტრონული გაზეთი ნოემბერი, 2008

კლინიკის სიახლეები

21 ოქტომბერს გაიხსნა ჩემი ოჯახის კლინიკის ახალი ფილიალი, მისამართი ჭავჭავაძის 33ა. იგი მუშაობს შემდეგი გრაფიკით: ორშაბათი - პარასკევი 9.30 – 18.00, შაბათი 10.00 – 14.00. აქ შესაძლებელია ჩვენს კლინიკაში არსებული ყველა და მრავალი ახალი მომსახურების მიღება. ინფორმაციისათვის დარეკეთ **555 111**.

3 ნოემბრიდან ჭავჭავაძის ფილიალში დაინერგა ნაწლავების ენდოსკოპიური კვლევა. გარდა ამისა, გასტროსკოპია ჩატარდება კვირაში 3-ჯერ ორშაბათს 09.30 – 12.00, ოთხშაბათს 15.00 – 17.00 და შაბათს 10.00 – 14.00. ინფორმაციისათვის დარეკეთ **555 111**.

1 ნოემბრიდან ჭავჭავაძის ფილიალში მედიცინის მეცნიერებათ კანდიდატი, ქირურგი ერეკლე გოცაძე პაციენტებს იღებს ყოველდღე შაბათის გარდა 16.00 – 18.00. ტარდება შემდეგი ქირურგიული მანიპულაციები: ჭრილობების ქირურგიული დამუშავება, გადახვევა, კარბუნკულისა და ფურუნკულის ამოკვეთა, აბსცესის გახსნა. ისეთი პათოლოგიების მკურნალობა, როგორცაა ფლევმონა, მასტიტი, ჰიდრადენიტი, ჩაზრდილი ფრჩხილი, პანარიციუმი, პარაპროექტიტი და მრავალი სხვა. ინფორმაციისათვის დარეკეთ **555 111**.

სამედიცინო იუმორი

თეორია არის ის, რისიც არავის სჯერა შემქმნელის გარდა და. ექსპერიმენტი კი არის ის, რისიც ყველას სჯერა ჩამტარებლის გარდა

ჩემი ოჯახის კლინიკის ჭავჭავაძის ფილიალში ფუნქციონირებს იმუნიზაციის კაბინეტი, რომელშიც შესაძლებელია აიცრათ თქვენ და თქვენი ბავშვი გრიპის, დიფტერიის, ტეტანუსის, ცოფის და სხვა მრავალი დაავადების საწინააღმდეგო ვაქცინით. ინფორმაციისათვის დარეკეთ **555 111**.



ჩემი ოჯახის კლინიკის ჭავჭავაძის ფილიალში ყოველ შაბათს 10.00 – 11.00 კონსულტაციას ჩაატარებენ ორთოპედები ვაჟა გაფრინდაშვილი და ლევან ნაჭყებია. გარდა ამისა, პაციენტებს მიიღებს მამოლოგი ზაზა ზაუტაშვილი. ჩაწერა შესაძლებელია ტელეფონზე **555 111**.



პაციენტის სამხსოვრო

გთავაზობთ გასტროსკოპიისა და ნაწლავების გამოკვლევისთვის მომზადების წესებს, რომლებიც აუცილებლად უნდა დაიცვათ გამოკვლევის წინ.

გასტროსკოპიისათვის მომზადების წესი

- ◇ თუ გამოკვლევა დილით გაქვთ დანიშნული, შეგიძლიათ მიირთვათ საჭმელი წინა დღის 19.00-მდე.
- ◇ თუ გასტროსკოპია დანიშნული გაქვთ 15.00-ის შემდეგ, შეგიძლიათ მიირთვათ საჭმელი წინა დღის 23.00-მდე. გამოკვლევის დღეს დილით მხოლოდ ტკბილი ჩაი ან ყავა.

მსხვილი ნაწლავის გამოკვლევის მომზადების წესი

გვჭირდება 4 პაკეტი ფორტრანსი. ერთი პაკეტი იხსნება ერთ ლიტრ წყალში. სვამთ გამოკვლევის წინა დღეს, დღის 12 საათიდან ღამის თორმეტ საათამდე. გამოკვლევის წინა დღის თორმეტი საათის შემდეგ საკვების მიღება არ შეიძლება, დასაშვებია მხოლოდ სითხეების მიღება, მაგ. ღია ფერის მოტკბო ჩაი.

კოლონოსკოპიისათვის მომზადების წესი

- ◇ გამოკვლევის წინა დღე:
ბოლო კვება 16 საათზე. ერთ საათში დალევთ 4 სუფრის კოვზ აბუსალათინის ზეთს (კასტორკა). ძილის წინ გამწმენდი ოყნები სუფთა წყლამდე.
- ◇ გამოკვლევის დღე:
გამოკვლევამდე 2-3 საათით ადრე კვლავ გამწმენდი ოყნები სუფთა წყლამდე.

სიგმოსკოპიისათვის მომზადების წესი

- ◇ გამოკვლევის წინა დღეს საღამოს 6 საათის შემდეგ საკვებს აღარ იღებთ. ძილის წინ 2 გამწმენდი ოყნა.
- ◇ მეორე დღეს გამოკვლევამდე 2-3 საათით ადრე 2 გამწმენდი ოყნა.

თვის თემა

გრიპი

რა არის გრიპი

გრიპი წარმოადგენს ადვილად გადამდებ ვირუსულ ინფექციას, რომელიც ხასიათდება სასუნთქი გზების მთელი რიგი დაზიანებით, ორგანიზმის საერთო ინტოქსიკაციით და მრავალი სახის გართულებებით. მსოფლიოში ყოველწლიურად გრიპის ვირუსით ან მისი გართულებებით იღუპება 200 000-დან 500 000-მდე ადამიანი. გავრცელება ხდება ჰაერწვეთოვანი გზით. გრიპი მიმდინარეობს აფეთქებების და ეპიდემიების სახით, რომლებიც იწყება მოულოდნელად და ვრცელდება სწრაფად. ეპიდემიის დროს ავადდება მოსახლეობის 50-70%.

პრობლემის გადაჭრის ლოგიკური და მსოფლიოში ყველაზე გავრცელებული საშუალებაა ვაქცინაცია. სერიოზული სამედიცინო საფუძველი გრიპის საწინააღმდეგო ვაქცინაციისთვის მტკიცდება ეკონომიკური და სოციალური ფაქტორებითაც.



რატომ არის აუცილებელი ვაქცინაცია?

გრიპთან ბრძოლის მსოფლიო გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ სწორედ ვაქცინოპროფილაქტიკა წარმოადგენს გრიპის ინდივიდუალური და მასობრივი პროფილაქტიკის ყველაზე ეფექტურ საშუალებას;

გრიპის პროფილაქტიკის არასპეციფიური მეთოდები - გაკაჟება, ნიორი, ანტივირუსული საშუალებები, ზოგადგამაჯანსაღებელი პრეპარატები, ჰომეოპათიური საშუალებები ვერ იცავენ ადამიანს გრიპის ვირუსისგან;

ვაქცინაცია გრიპის თანამედროვე ვაქცინებით იცავს გრიპის დაავადებისგან მოსახლეობის 95%-ზე მეტს;

გრიპის ვირუსი სისტემატიურად იცვლება, ჯანმო (ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია) რეკომენდაციას უწევს გრიპის საწინააღმდეგო ყოველწლიურ ვაქცინაციას.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია გვიჩვენებს: მხოლოდ სწორად და დროულად ჩატარებული მასობრივი ვაქცინაცია უზრუნველყოფს გრიპით ავადობის მაქსიმალურ შემცირებას და მძიმე ხასიათის გართულებების თავიდან აცილებას. შესაბამისად შემცირდება სიკვდილიანობის მაჩვენებლებიც რისკის ჯგუფის ადამიანებში.

ვინ მიეკუთვნება მაღალი რისკის ჯგუფებს?

1. 6 თვიდან - სკოლამდელი ასაკის ბავშვები;
2. 60 წლის და უფროსი ასაკის ადამიანები;
3. ყველა ის პირი, ვისაც აქვს ქრონიკული დაავადებები (გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქი სისტემის, თირკმლის, ღვიძლის სხვადასხვა პათოლოგია, შაქრიანი დიაბეტი, მაღალი არტერიული წნევა, ბრონქული ასთმა, ქრონიკული ბრონქიტი და ა. შ.);
4. მოზრდილები და ბავშვები, დაავადებულები იმუნური სისტემის სხვადასხვა პათოლოგიით, მათ შორის ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსით (აივ) ინფიცირებულები;
5. ორსულები (1-ლი ტრიმესტრის შემდეგ);
6. ყველა ასაკის დიალიზზე მყოფი ადამიანები;
7. ახალშობილების ოჯახის წევრები და განსაკუთრებით დედა, რომელიც არ დაავადდება, არ გადასცემს ბავშვს ინფექციას, ხოლო დედის რძესთან ერთად ბავშვი მიიღებს გრიპის საწინააღმდეგო ანტისხეულებს;
8. სპორტსმენები და საზღვარგარეთ ხშირად მოგზაურები;
9. ხალხმრავალ ადგილებში მომუშავე ადამიანები.

განცხადება ექიმის მოსაცდელში:

პაციენტებს, რომლებიც ექიმს უცდიან, უმორჩილესად ვთხოვთ,



ერთმანეთს სიმპტომებს ნუ გაუზიარებთ. ეს ძალიან ართულებს დიაგნოზის დადგენას.

როდის უნდა ჩატარდეს ვაქცინაცია?

ვაქცინაციის ოპტიმალური პერიოდი ემყარება შემდეგ ფაქტორებს:

- გრიპისგან სრულყოფილი დაცვის ჩამოყალიბებამდე ორგანიზმს სჭირდება აკრიდან 10-14 დღე;
- იმუნიტეტი ინახება 6-თვიდან ერთ წლამდე;
- გრიპით ავადობის მომატება ჩვენს ქვეყანაში ჩვეულებრივად ხდება იანვარ-მარტში ყოველწლიურად;
- გრიპის საწინააღმდეგო ვაქცინაციის ოპტიმალური პერიოდია: ოქტომბერი-დეკემბერი, თუმცა ვაქცინაციის ჩატარება ნებისმიერი სეზონის დროს შეიძლება.

რას წარმოადგენს გრიპის ვაქცინა?

გრიპის საწინააღმდეგო თანამედროვე ვაქცინები სრულად პასუხობენ გასუფთავების და ეფექტურობის საერთაშორისო სტანდარტებს. ამ ვაქცინების გამოყენებისას გვერდითი მოვლენების რიცხვი პრაქტიკულად მინიმალურია. ვაქცინაციიდან 2 კვირაში იმუნიტეტი სრულად ყალიბდება.

ვაქცინაცია მკვეთრად ამცირებს გრიპით დაავადებულთა რაოდენობას, ხოლო დაავადების შემთხვევაში აადვილებს დაავადების მიმდინარეობას, ამცირებს მის ხანგრძლივობას და გართულებებს.

მედიცინის ახალი ამბები

ამერიკელ მეცნიერთა ცნობით, MP3 ფლეერები ურთიერთქმედებენ პეისმეიქერებთან და იმპლანტირებულ დეფიბრილატორებთან და დეაქტივაციას უკეთებენ მას. ამიტომ ექიმები ურჩევენ პაციენტებს მსგავსი აპარატურით,



არ ჩაიდონ ჯიბეში და არ ჩამოიკიდონ გულზე MP3 ფლეერები. ამავე კვლევით მსგავსი უარყოფითი ეფექტი არ აღინიშნებოდა iPods, Bluetooth, iPhones ან მეთალოდეტექტორების შემთხვევაში [William Maisel, senior author of the study and director of the Medical Device Safety Institute at Beth Israel Medical Center in Boston, Massachusetts].

ახალი კვლევები ადასტურებს, რომ კალიუმის ნაკლებობა ზრდის გულის შეტევის რისკს. მეცნიერები მოუწოდებენ მოსახლეობას, მიირთვან კალიუმის შემცველი პროდუქტები, როგორცაა ბანანი, ციტრუსები და ბოსტნეული. შეამცირონ სუფრის მარილის შემცველობა რაციონში. გარდა ამისა, აღმოჩენილია WNK1 გენი, რომელიც პასუხს აგებს კალიუმის ზემოქმედებაზე არტერიულ წნევაზე. ამჟამად კვლევები მიმდინარეობს იმის გასარკვევად თუ როგორ მოქმედებს კალიუმის ფიქსირებული რაოდენობა არტერიულ წნევასა და მოცემული გენის ექსპრესიაზე [Dr. Susan Hedayati, University of Texas Southwestern Medical Center at Dallas].

ჯანსაღი ცხოვრების სამახსოვრო

საიდუმლო არ არის, რომ სწორი კვება ჯანსაღი ცხოვრების ერთ ერთი აუცილებელი კომპონენტია. ამისათვის სულაც არ არის აუცილებელი, მთელი ხელფასი განსაკუთრებულ საკვებში გადავიხადოთ. გთავაზობთ რამოდენიმე მარტივ და ეკონომიურ რჩევას სწორი კვების შესახებ:

- ◇ არცთუ ძვირიანმა, მაგრამ ვიტამინებით მდიდარმა მცენარეულმა საკვებმა თქვენს რაციონში ძირითადი ადგილი უნდა დაიკავოს. ეს ეხება ნებისმიერ სეზონურ ხილსა თუ ბოსტნეულს, რომელიც საქართველოში უხვად მოიპოვება;
- ◇ მიიღეთ ცილები იაფიანი წყაროებიდან, როგორცაა სოიო, ბარდა, ლობიო და სხვა პარკოსნები. შეეცადეთ თქვენი ულუფა შედგებოდეს 30% ხორცისა და 70% ბარდისაგან. ეს სრულიად აკმაყოფილებს ორგანიზმის მოთხოვნილებას პროტეინებსა და მიკროელემენტებზე;
- ◇ იკვებეთ სახლში და ჩვევად აქციეთ სამსახურში ლანჩის თან წაღება. ეს მნიშვნელოვნად ზოგავს თქვენს კუჭს და ბიუჯეტს;



◇ სუპი დღესაც რჩება ყველაზე მარტივ და სასარგებლო საკვებად. საკვები ნივთიერებები თხევადი ფორმით ადვილად შეიწოვება, გარდა ამისა, კონსისტენციის გამო სუპი მშვენიერი საშუალებაა წონის დასაკლებად.

იმედია, გამოგადგებათ ჩვენი მარტივი რჩევები. გისურვებთ სასიამოვნო და სასარგებლო სადილს.

კითხვა-პასუხი

კითხვა: გამარჯობათ, სამწუხაროდ, არ ვარ დაზღვეული, შემიძლია თუ არა თქვენს კლინიკაში მომსახურების მიღება?

პასუხი: რა თქმა უნდა, შეგიძლიათ მობრძანდეთ ჩვენს ნებისმიერ კლინიკაში, სადაც მიიღებთ როგორც ოჯახის ექიმის, ასევე სხვადასხვა სპეციალისტების მომსახურებას. წინასწარ ჩასაწერად დარეკეთ ტელეფონზე 555 111, სადაც დაგინიშნავენ ვიზიტის ზუსტ დროს და გაგცემენ პასუხს ჩემი ოჯახის კლინიკასთან დაკავშირებულ ნებისმიერ კითხვაზე.