



რეკომენდაციები ზოგადი პრაქტიკის ექიმებისთვის

განიხილეთ თქვენი ცოდნა შემდეგ ასპექტებში:

1. თბური ტალღებისგან გამოწვეული დაავადების, მისი კლინიკური მანიფესტაციის, დიაგნოზის და მკურნალობის მექანიზმები.
2. ინსულტის ადრეული სიმპტომების ამოცნობა.
3. შესაბამისი გამაგრებელი და სარეანიმაციო ზომების წამოწყება; ადრეული ნიშნების და სტაციონარული მკურნალობის თაობაზე გთხოვთ იხილოთ ცალკეული საინფორმაციო ფურცელი ინსულტის და გულთან დაკავშირებული სხვა საშუალო სიმძიმის დაავადებების მკურნალობაზე.
4. რისკის ქვეშ მყოფი პაციენტების იდენტიფიცირება და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების მკურნალობის და პრევენციის შესაბამისი განათლების წამოწყება. ხანში შესული ადამიანების, დასნებოვნებულების და ჩვილების პატრონების ინფორმირება მნიშვნელოვანია.
5. ქრონიკული დაავადებების მქონე ადამიანებისთვის რჩევის მიცემა (სიცხებზე ყოფნის შემცირება, სითხეების მიღება, მედიკამენტების მიღება).
6. ინფორმირებულობის ამაღლება გამოწვეული წამლების გვერდითი ეფექტების შესახებ და დოზების მორგება საჭიროების შემთხვევაში.

გაანათლებთ, მიანოლდით ინფორმაცია და გაუწიეთ რჩევა პაციენტებს შემდეგი ასპექტების შესახებ:

7. საზოგადოებისთვის განკუთვნილ ლიფტებში მოწოდებული რეკომენდაციების გათვალისწინების მნიშვნელობა;
8. მედიკამენტების და სითხის მიღება ექიმის რეკომენდაციების მიხედვით;
9. უფრო მეტი დეტალებისათვის სამედიცინო და სოციალური სერვისების, დამხმარე ცხელი ხაზების და სასწრაფო სამედიცინო დახმარებისათვის მიმართვა.

ცხელი ხაზი: 599049910
ვებგვერდი: www.wave.redcross.ge



თბური ტალღა

სახიფათოა
ჭანმრთელობისთვის!

რეკომენდაციები ზოგადი პრაქტიკის ექიმებისთვის



თბური ტალღა სახიფათოა ჯანმრთელობისთვის!

რა არის თბური ტალღები და რა საშიშროებით ემუხრება ის თბილისის მოსახლეობას:

თბური ტალღა ბუნების სამიში მოვლენაა და ხანგრძლივი დროით ექსტრემალურად მაღალი ტემპერატურის არსებობას ნიშნავს.

თბური ტალღების საფრთხე სხვადასხვა ქვეყანაში სხვადასხვა სიმძლავრისა და დამოკიდებულია ტემპერატურის მაქსიმუმზე, ტენიანობის დონეზე, ცხელი დღეების ხანგრძლივობაზე და სხვა ატმოსფერულ ფაქტორებზე.



თბური ტალღა - საშიშია ჯანმრთელობისთვის!

მაღალ ტემპერატურას ჯანმრთელობაზე სხვადასხვა სახის უარყოფითი გავლენა აქვს. მისი ზეგავლენით შესაძლებელია როგორც დაავადების ჩამოყალიბება, ისე უკვე არსებული ქრონიკული დაავადებების გამწვავება და სიკვდილიც კი (!).

ექსტრემალურად მაღალმა ტემპერატურამ შეიძლება გამოიწვიოს:

- მზის დაკვრა,
- თბური გამოფიტვა,
- თბური კრუნჩხვა,
- გამონაყარი კანზე.

მაღალი ატმოსფერული ტემპერატურის პირობებში მწვავედება ქრონიკული დაავადებები, განსაკუთრებით, გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემის პათოლოგიები.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია გვაფრთხილებს, რომ მაღალი ატმოსფერული ტემპერატურის პირობებში განსაკუთრებული სიფრთხილის გამოჩენაა საჭირო ტრავმების შემთხვევაში, ფსიქიკური აშლილობების დროს და მაღალი ტემპერატურით გამოწვეული პათოლოგიური მდგომარეობების დროს.

გლობალური დათბობით განპირობებული სიკვდილობის ყოველწლიურმა მაჩვენებელმა 2004 წლისთვის 140 000-ს მიაღწია. 2003 წლის სტატისტიკა მოწმობს, რომ ევროპაში თბური ტალღების მიზეზით 70 000 ადამიანი გარდაიცვალა.

მდგომარეობა	სიმპტომები	მართვა
სიცხის გამონაყარი	პატარა, წითელი, ქავილის გამომწვევი პაპულები სახეზე, კისერზე, გულმკერდის ზედა ნაწილზე, მკერდის ქვეშ, ბარძაყების შიდა ნაწილზე, და საზარდულის მიდამოში.	გამონაყარი გადის ყოველგვარი სპეციფიური მკურნალობის გარეშე. მოერიდეთ გაოფლიანებას კონდიციონერულ გარემოში ყოფნით, ხშირი შხაპების მიღებით და მუსუბუქი ტანსაცმლის ტარებით. უზრუნველყავით დაზიანებული მიდამოს სიმშრალე. ტოპიკური ანტიჰისტამინები და ანტისეპტიკური პრეპარატები შეიძლება გამოვიყენოთ დისკომფორტის შემცირებისთვის და მეორადი ინფექციის პრევენციისთვის.
სიცხის ედემა	ქვედა კიდურების ედემა, ძირითადად კოჭების, ვითარდება, ცხელი სეზონის დასაწყისში. ეს გამოწვეულია სიცხესთან დაკავშირებული პერიფერიული ვაზოდილატაციით და წყლისა და მარილის შეკავებით.	ჩვეულებისამებრ, მკურნალობა არ არის საჭირო, რადგან ედემა თავისით ცხრება აკლიმატიზაციის გავლის შემდეგ. დიურეტიკები არ არის რეკომენდებული.
სითბური სინკოპი (გულის წასვლა)	ეს მოიცავს ცნობიერების მოკლენიან დაკარგვას ან ორთოსტატულ თავბრუსხვევას. გავრცელებულია პაციენტებში, ვისაც კარდიო ვასკულარული დაავადებები აქვთ ან ვინც დიურეტიკებს იღებს, სანამ აკლიმატიზაციას განიცდიან. დაკავშირებული დეჰიდრატაციასთან, პერიფერიულ ვაზოდილატაციასთან და ვენური სისხლის მიმოქცევის შენელებასთან რაც ცვლილებებს იწვევს კარდიალური სისტემის კუთხით.	პაციენტი უნდა იმყოფებოდეს გრილ ადგილას და უნდა იყოს წამოწოლილი ზურგზე. მისი ფეხები და თქოები უნდა იყოს განათავსებული მაღლა იმისათვის, რომ გაიზარდოს ვენური სისხლის მიმოქცევა. სინკოპეს (გულის წასვლის) სხვა სერიოზული მიზეზები უნდა გამოირიცხოს.

მდგომარეობა	სიმპტომები	მართვა
სითბური კრუნჩხვები (კრამპი)	ჩნდება მტკივნეული სპაზმები კუნთებში, ყველაზე ხშირად ფეხებში, მუცელში და ხელში, ჩვეულებისამებრ ფიზიკური ვარჯიშის ბოლოს. ეს შეიძლება დაკავშირებული იყოს დეჰიდრატაციასთან, ელექტროლიტების დაკარგვასთან ძლიერი ოფლიანობის შედეგად და კუნთების დაღლილობასთან.	რეკომენდებულია დაუყოვნებლივ მოსვენება გრილ ადგილას. გაჩემეთ კუნთები და ნელა გაიკეთეთ მასაჟი. შესაძლოა საჭირო გახდეს ორალური ჰიდრატაცია ელექტროლიტების შემცველი ხსნარის გამოყენებით. თუ სითბურიკრუნჩხვები გაგრძელდა ერთ საათზე უფრო დიდხანს, მაშინ საჭიროა სამედიცინო ინტერვენცია.
სითბური გადაღლა	სიმპტომები მოიცავს ინტენსიურ წყურვილს, სისუსტეს და დისკომფორტს, შფოთვის, თავბრუსხვევას, გულის წასვლას და თავის ტკივილს. სხეულის ტემპერატურა შესაძლოა იყოს ნორმალური, სუბ-ნორმალური ან ოდნავ მომატებული (40 გრადუსზე ნაკლები). პულსი არის სუსტი და ცოტათი აჩქარებული; ადამიანს აქვს ორთოსტატული ჰიპოტენზია და სწრაფი, ზერეფე სუნთქვა. არ აღინიშნება მენტალური სტატუსის ცვლილება. ეს შესაძლოა დაკავშირებული იყოს წყლის და/ან მარილის დაკარგვასთან, რაც ცხელ გარემოში ყოფნის და ძლიერი ფიზიკური ვარჯიშის შედეგია.	გადინაცვლეთ გრილ ადგილას, ჩრდილში. პაციენტის ტანსაცმელი უნდა გახადოთ. უნდა დავადოთ ცივი, სველი საფენი, შევამკუროთ ცივი წყალი და გამოვიყენოთ ვენტილატორი. დააწვინეთ პაციენტი და ზემოთ მოათავსეთ მისი ფეხები და თქოები, რომ გაიზარდოს ვენური სისხლის მიმოქცევა. დაიწყეთ ორალური ჰიდრატაცია. თუ გულისრევა ხელს გიშლით ორალურ ჰიდრატაციაში, მაშინ გაითვალისწინეთ ინტრავენური ჰიდრატაცია. თუ ჰიპერთერმია 39 გრადუსზე მეტია, ან სახეზეა მენტალური სტატუსის ცვლილება და მდგრადი ჰიპოტენზია, მაშინ უმკურნალოთ როგორც სითბურ დარტყმას და გადაიყვანეთ საავადმყოფოში.