

გაუფრთხილდით თირკმელებს მიეცით მათ საშუალება, გემსახურონ

ევროპაში ყოველი მეათე მოზრდილს დაქვეითებული აქვს თირკმელის ფუნქცია, თუმცა ამის შესახებ ბევრმა მათგანმა არც იცის.

წმირად თირკმელების დაავადება სრულიად შეუმჩნევლად ვითარდება და პირველი სიმპტომები უკვე შორს წასული ეტაპზე გამოვლინდება. სამწუხაროდ, თირკმლის ფუნქციის დაკარგვა შეუქცევადია და მისგან სრული განკურნება შეუძლებელია. თირკმლის კამანის მიზანია თქვენი ყურადღება მიაპყროს თირკმლის დაავადების პრობლემას და უკეთ გააცნოთ ამ ზღაპრული ორგანოს უდიდესი მნიშვნელობა.

დაეხმარეთ თქვენს თირკმელებს თქვენთვის უკიდურესად საჭირო სამუშაოს შესასრულებლაში. არასოდეს არ არის დაგვიანებული ჯანსაღი ცხოვრების წესის არჩევა. თირკმელებს ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში მნიშვნელოვანია დაბალანსებული დიეტა და რეგულარული ვარჯიში. ოჯახის ექიმის მეთვალყურეობით ყოველწლიურად უნდა ჩატარდეს თირკმელების გამოკვლევა დიაბეტით ან ჰიპერტენზიით განპირობებული განსაკუთრებით მაღალი რისკის მქონე პაციენტებში. რაც უფრო ადრეულ ეტაპზე გამოვლინდება თირკმელების დაავადება, მით მეტია მათი მკურნალობის საშუალება.

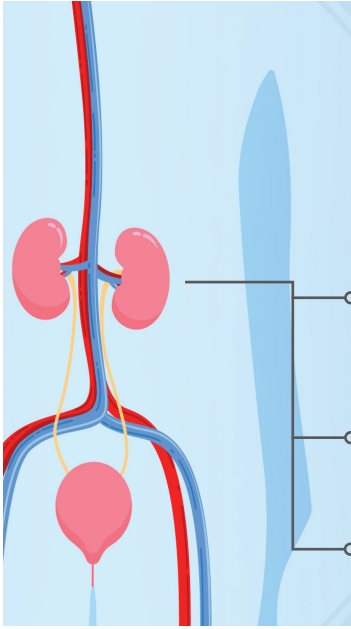
თვალი ადევნეთ თირკმელებს!

ირმა ჭონონელიძე

საქართველოს დიალიზის, ნეფროლოგიისა და თირკმლის ტრანსპლანტაციის კავშირის თავმჯდომარე



თქვენი თირკმელები - არასათანადოდ დაფასებული



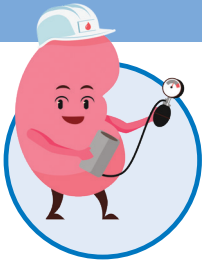
თირკმელები ლიობიოს ფორმის წყვილი ორგანოა, განლაგებული ნეკნების ოდნავ ქვემოთ. ისინი თითქოს პატარებია, მაგრამ ასრულებენ რამდენიმე მნიშვნელოვან ფუნქციას:

თირკმელები ფილტრავს ჩვენს სისხლს და შარდით გამოყოფს უსარგებლო ნარჩენ პროდუქტებს და ტოქსინებს. დღიურად ჩვენი სისხლი დაახლოებით 300-ჯერ გაივლის თირკმელებში.

თირკმელები არეგულირებს სისხლის წნევას და ინარჩუნებს ჩვენს ორგანიზმში წყლისა და მინერალების ბალანსს.

თირკმელები გამოიმუშავებენ აუცილებელ ჰორმონებს, არეგულირებენ ერთი თროციტების პროდუქციას და ინარჩუნებენ ჩვენი ძვლებს ჯანმრთელობას.

იზრუნეთ თირკმელებზე



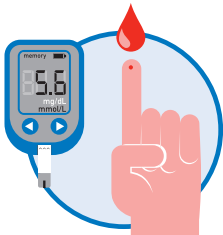
დააკვირდით სისხლის წნევას

თუ გაწუხებთ მაღალი წნევა, გადახედეთ თქვენი ცხოვრებას წესს და გაესაუბრეთ თქვენი ოჯახის ექიმს.



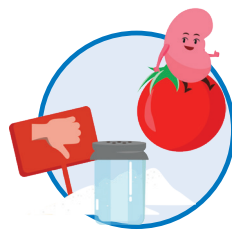
მოერიდეთ ჭარბ წონას

სიმსუქნე ზრდის მრავალი დაავადების რისკს და ამკირებს ს ი ც ო ც ნ ლ ი ს ხ ა ნ გ რ ძ ლ ო ი ვ ო ბ ა ს . შეეცადეთ მიაღწიოთ და შეინარჩუნოთ ჯანსაღი წონა.



აკონტროლეთ სისხლში შაქარი

შაქრიანი დიაბეტი თველებს თქვენს ერთ-ერთ მთავარ მოწუხად. დააკვირდით თქვენს დიეტას და თავი შეიკავეთ შაქრის ჭარბი მოხმარებისგან (მაქს. 25 გრამი (დღეში)).



იკვებეთ ჯანსაღად

რეკომენდებულია ატლად დაშნადებული კრძები, მდიდარი ბოსტნეულით, ხლით, თევზით და გაუჭრული ფქვილის პროდუქტები შეამკრეთ მარილის მოხმარება; მარილის ნაკვლად გამოიკრეთასწლელებში

რას არის თირკმელის ქრონიკული დაავადება (თქედ)?

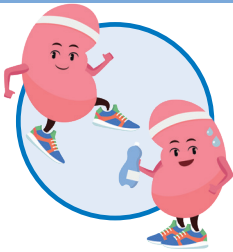
თქედს დროს ხდება თირკმელების ფუნქციის თანდათანობითი შემცირება. დროის მანძილზე ეს პროცესი ნელონელო ვითარდება. თქედს განაკურნება არ ხერხდება, მაგრამ შესაძლებელია ფუნქციის დაკარგვის შეწყვეტა და გულის დაავადების რისკის მინიმუმამდე შემცირება. როდესაც თქედ პროგრესირებს და თირკმელების მდგომარეობა თანდათანობით უარესდება, სისხლში ნარჩენებს დაგროვება სიცოცხლისთვის საშიში ხდება. დება დიალიზის ან თირკმლის გადანერგვის საჭიროება. თუ თირკმლის დისფუნქცია ადრეულ ეტაპზე გამოვლინდა, მისი პროგრესირება შეიძლება შეწყვეტილი იქნას ან შეჩერდეს.

როგორ ამოვიცნო თქედ?

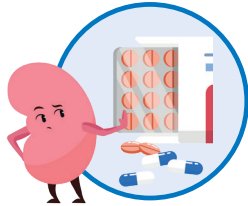
ადამიანს თირკმელები თავიდან შეუწყნევლად ზიანდება. პირველის იმპლანტაციის გამოვლინამდე შეუძლებელია დაზიანება უკვე სახეზე. თქედ მოქმედებს მთელი სხეულზე! შეიძლება გამოვლინდეს: ტერფების ან ფეხების შეშუპება, დაღლილობა, ჰერის უმცირესობა, კანის ქვილი, გულისძრვა, უმადობა, კუნთების სპაზმი, კონკრეტული პრობლემები, მაღალი წნევა და გულის პრობლემები. **სისხლისა და შარდის მარტივი ტესტი იძლევა ინფორმაციას თქედის თირკმელების ჯანმრთელობის შესახებ:**

- **სისხლის ტესტი** - კრეატინინი არის ნარჩენი პროდუქტი, რომელიც ჯანმრთელ მდგომარეობაში იფილტრება და გამოიყოფა თირკმელებით. სისხლში კრეატინინის მაღალი დონე მიუთითებს თირკმელების ფუნქციის დაქვეითებაზე. კრეატინინის მაჩვენებლით გამოითვლება გლომერული ფილტრაციის სიჩქარე (გფს). გფს დიაგნოზს, პროგნოზსა და მკურნალობის მიმდევრობას მარტყობს.
- **შარდის ტესტი** - კაუ თირკმელებს ფილტრაციის უნარი დაქვეითებულია, ცილა ვეღარ ნარჩუნდება სხეულში. შარდში ცილა - ალბუმინის არსებობა მიუთითებს თირკმელების ფუნქციის დაქვეითებაზე.

საბოლოოდ, მრავალი რისკის ფაქტორი თქედს ხელში და თქედს შეუძლია თბევრი რამ გაკვიროთ საკუთარი თირკმელების ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად:



იყავით აქტიური
 ჯანდაცვის მთავალი ორგანიზაცია გვიჩვენებს კვირაში მინიმუმ 150 წუთი ზომიერ ვარჯიშს, რაც შეესაბამება ყოველდღიურად 20 წუთიან გასეირნებას.



მედიკამენტების გამოყენებისას იყავით ფრთხილად
 არ მიიღოთ ტკივილგამაყუჩებლები რეკომენდებული ან დანიშნული დოზაზე მეტი.



შეწყვიტეთ მოწევა
 ნიკოტინი ზრდის სისხლის წნევას და აზიანებს თირკმელების ფილტრაციის სისტემას.



აკონტროლოთ თქვენი თირკმელების ჯანმრთელობა
 დიაბეტის, მაღალი წნევის ან ჭარბი წონის რისკის მქონე პაციენტებს ყოველწლიურად უნდა შეიმოქმედონ თირკმელების დიაგნოზის ადამიანებისთვისაც მონაშეწონილი რეგულარული კონტროლი.

რა აზიანებს თირკმელებს?

თირკმელებისთვის განსაკუთრებით საზიანოა სისწლოში შაქრის მაღალი დონე (დიაბეტი) და მაღალი არტერიული წნევა. ასევე თირკმელებზე უარყოფითად მოქმედებს სიმსუქნე, მოწევა და ტკვილოგამაყრებლების ხანგრძლივი გამოყენება. ნებისმიერს, ვინც ხანგრძლივად იღებს მედიკამენტს, შესაძლოა დასჭირდეს თირკმელების ფუნქციის მონიტორინგი.

თუ თქვენ გაქვთ ერთი ან მეტი რისკ-ფაქტორი, მიმართეთ ექიმს თირკმელების კონტროლიდთვის.

გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან გასურთ გამოკვლევა?

დაუკავშირდითი ოჯახის ექიმს, სპეციალისტს ან ახლომდებარე კლინიკას.

დაწესებულების ბეჭედი



ინიციატივით ERA European Renal Association
c/o PKF Littlejohn, 15 Westferry Circus, Canary Wharf,
London E14 4HD, United Kingdom
info@strongkidneys.eu

თანამშრომლობით



www.strongkidneys.eu