

სასუნთქი გზების ვირუსების (როგორცაა, მაგალითად, COVID-19) გავრცელების შესამცირებლად მნიშვნელოვანია ვაქცინაცია, ხელების ხშირად დაბანა და ფიზიკური დისტანცია. დაინფიცირების შემთხვევაში ვირუსის მოგერიება მთლიანად ჩვენს იმუნურ სისტემაზე დამოკიდებული, რომლის სწორ და ეფექტურ ფუნქციონირებასაც შეგვიძლია რეგულირება, მარტივი ქმედებებით შევუწყობთ ხელი. იმუნური სისტემა ჩვენს ორგანიზმს ყოველდღიურად იცავს ინფექციის გამომწვევი მრავალი აგენტისგან. ძლიერ იმუნურ სისტემას შეუძლია თავიდან აგვარიდოს ავადმყოფობა. უაღრესად მნიშვნელოვანია ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაცვა, რაც გულისხმობს ჯანსაღ კვებას, ფიზიკურ აქტიურობას, მოწესრიგებულ ძილს და სხვა კომპონენტებს.



N1. ჯანსაღი კვება

სწორი კვება აუცილებელია ჯანსაღი ცხოვრების წესის მისაღწევად. ჩვენი სხეული ყოველდღიურად მოითხოვს დაბალანსებულ კვებას, რათა შეინარჩუნოს ადეკვატური რაოდენობით ვიტამინები, საკვები ნივთიერებები და მინერალები.



ჯანსაღი და დაბალანსებული კვება გულისხმობს შამდამი ნივთიერებების მიღებას:
 ვიტამინები, მინერალები და ანტიოქსიდანტები,
 ნახშირწყდები, ციდები, ჯანსაღი ცხიმები.

დაბალანსებული კვება მოიცავს სხვადასხვა სახის საკვებს შამდამი ჯგუფებიდან:

- ხილი;
- რძის ნაწარმი;
- ბოსტნეული;
- ცილოვანი პროდუქტები.
- მარცვლეული;

რა დადაბით გავლენას ახდენს ჩვენს ცხოვრებაზე ჯანსაღი და დაბალანსებული კვება?



ჯანმრთელობის შენარჩუნება



გულის ჯანმრთელობის შენარჩუნება



ჭარბი წონის პრევენცია



გუნება განწყობილების გაუმჯობესება



მეხსიერების გაუმჯობესება



დიაბეტის მართვა

იმისათვის, რომ ჩვენი ორგანიზმისთვის ყველა საჭირო კომპონენტი მივიღოთ, აუცილებელი არ არის ძვირადღირებული საკვები დანაშაუბის შექმნა. ვიტამინების მიღება უამრავი პროდუქტიდან შეგვიძლია.

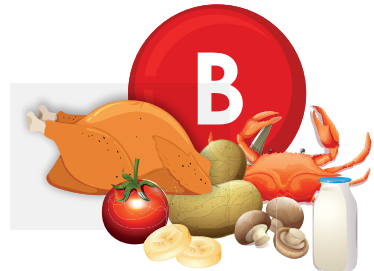
A ვიტამინი:

მწვანე ფოთლოვანი, ნარინჯისფერი და ყვითელი ბოსტნეული, როგორცაა, მაგ., სტაფილო და ისპანახი.



B ვიტამინი:

B ჯგუფის ვიტამინებით მდიდარია: ხორცი (მ.შ. შინაური ფრინველის ხორცი), ბარდა, ლობიო, ბურღულეული, ბრინჯი, სოიო, კვერცხი, პარკოსნები, ბროკოლი, კომბოსტო, კარტოფილი, მარცვლეული, სოკო, თხილეული, რძე და რძის პროდუქტები, თევზი, ავოკადო, ბანანი, ოსპი, ისპანახი, სალათის ფოთოლი და სხვ.



C ვიტამინი:

C ვიტამინით განსაკუთრებით მდიდარია ციტრუსი (როგორცაა ფორთოხალი და გრეიპ-ფრუტი), ასევე წითელი და მწვანე წინაკა, კივი, ბროკოლი, მარწყვი, პომიდორი და სხვ.



D ვიტამინი:

D ვიტამინს ბუნებრივად ცოტა საკვები პროდუქტი შეიცავს, მათ შორისაა ზოგიერთი თევზი, როგორცაა ორაგული, თინუსი და სკუმბრია. სასარგებლოა ასევე რძე, საქონლის ღვიძლი, ყველი, კვერცხის გული და დილის მზეზე ყოფნა 10-15 წუთით.



E ვიტამინი:

E ვიტამინით მდიდარია მცენარეული ზეთები (როგორცაა მზესუმზირის ზეთი), თხილეული (მაგ. ნუში), თესლები (როგორცაა მზესუმზირის თესლი) და მწვანე ბოსტნეული (მაგ., ბროკოლი).



K ვიტამინი:

E ვიტამინით მდიდარია მცენარეული ზეთები (როგორცაა მზესუმზირის ზეთი), თხილეული (მაგ. ნუში), თესლები (როგორცაა მზესუმზირის თესლი) და მწვანე ბოსტნეული (მაგ., ბროკოლი).



გაჰყვებოდა აზი, ხომ გაჰყვებოდა ვიტამინები ორგანიზმს COVID-19-თან ბრძოლაში ეხმარება, სიმართლეს ახ შეესაბამება; უბრალოდ, ამის მტკიცებულება ახ ახსებობს. ვიტამინების თვითნებურად მიღება საზიანოც კი შეიძლება იყოს, ამიტომ ჰეკომენდებული ახ ახის მათი მიღება ექიმის დანიშნულების გახეშე.

N3. მოწესრიგებული ძილი



ძილი ჩვენი ჯანმრთელობის, სილამაზის და ენერჯის მთავარი წყაროა.

მოწესრიგებული ძილი აუცილებელია ორგანიზმისთვის, იგი ჩვენი ჯანმრთელობის ერთ-ერთი წინაპირობაა.

კარგი ძილისთვის მნიშვნელოვანია არა მხოლოდ ძილის ხანგრძლივობა, არამედ მისი ხარისხიც.

ასაკობრივი ჯგუფი		რეკომენდებული ძილის საათები დღე-ღამეში
ახალშობილი	0-3 თვის	14-17 საათი
ჩვილი	4-12 თვის	12-16 საათი
პატარა ბავშვი	1-2 წლის	11-14 საათი
სკოლამდელი	3-5 წლის	10-13 საათი
სკოლის ასაკი	6-12 წლის	9-12 საათი
მოზარდი	13-18 წლის	8-10 საათი
ზრდასრული	18-60 წლის	7 საათი
	61-64 წლის	7-9 საათი
	65 წელზე მეტის	7-8 საათი

- ✓ ძილი ორგანიზმს აუცილებელი ენერჯის აღდგენასა და სწორად ფუნქციონირებაში ეხმარება;
- ✓ ძილის დროს ორგანიზმში გამოიყოფა ჰორმონებიც, რომლებიც მადას, მეტაბოლიზმს და გლუკოზის დაშლის პროცესს არეგულირებს;
- ✓ გავლენას ახდენს წონაზე;
- ✓ ძილი გავლენას ახდენს ადამიანის გუნება-განწყობილებაზე და შრომისუნარიანობაზე;
- ✓ ძილი და ფსიქიკური ჯანმრთელობა მჭიდრო კავშირშია. ძილის ნაკლებობა გავლენას ახდენს ფსიქოლოგიურ მდგომარეობაზე და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების მქონე ადამიანებს უფრო მეტად აწუხებთ უძილობა ან ძილის სხვა დარღვევები, სტრესი კი იმუნურ სისტემას თრგუნავს და სხვადასხვა ინფექციების მიმართ უფრო მგრძობიარეს ხდის. ქრონიკული სტრესის დროს ავად გახდომის რისკი მატულობს.

როგორ მოვიწესრიგოთ ძილი?



ძილის ხუტინის მოწესხიგება



ძილისთვის მომზადება



7-8 საათი ძიდი;



გახემოს მოწესხიგება



თამბაქოს მოხმარების შეზღუდვა



ფიზიკური აქტიურობისგან თავის შეკავება



ადკოპოდზე უახის თქმა



„წათვდეუმების“ შეზღუდვა



კოფეინის მიღების შეზღუდვა

რეკომენდაციები ძილის წინ:

დაიცავით ძილის თანმიმდევრული გრაფიკი. ადექით ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს, მათ შორის დასვენების დღეებში;

დაინიშნეთ ძილის სასურველი დრო ისე, რომ ძილისთვის მინიმუმ 7-8 საათი გვქონდეს გათვალისწინებული;

არ ეცადოთ დაძინებას, თუ არ გეძინებათ;

თუ დაწოლიდან 20 წუთის შემდეგაც ვერ იძინებთ, წამოდექით საწოლიდან. დაკავდით ისეთი აქტივობებით რომელიც ფიზიკურ დატვირთვას და ძლიერი შუქის ზემოქმედებას (მაგ., გაჯეტების განათება) არ მოითხოვს. მნიშვნელოვანია, რომ არ ისარგებლოთ სოციალური ქსელებით ან/და კომპიუტერული თამაშებით;

ჩამოაყალიბეთ ძილის წინ განტვირთვის რუტინა (თქვენთვის სასიამოვნო აქტივობები, როგორცაა მუსიკის მოსმენა, წიგნის კითხვა, ხატვა და სხვ.);

გამოიყენეთ თქვენი საწოლი მხოლოდ ძილისთვის;

თქვენი საძინებელი განტვირთვის სივრცე უნდა იყოს, ოთახის ტემპერატურა კი - გრილი და კომფორტული;

გამორთეთ ელექტრომონწყობილობები ძილის წინ მინიმუმ 30 წუთით ადრე;

თუ გვიან ღამით მოგშვივდებათ, მიირთვით მსუბუქი, ჯანსაღი საკვები;

მოერიდეთ ალკოჰოლის მიღებას ძილის წინ;

შეამცირეთ ძილის წინ სითხის მიღება.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ძილისთვის მოკდებუდ საათებს შემდგომში „კაჩგად გამოძინება“ ვეჩ ანაზღაუხებს. აუცილებელია, ძილის ხეჭიმის მოწესხიგება ნებისმიეჩი ადამიანისთვის, განუჩჩევდად მისი ასაკისა და ჯანმთედობის მდგომაჩეობისა.

ხელის ჰიგიენა, დისტანცია, ვაქცინაცია

აირჩვეთოვანი გზით გადაეღები დაავადებათგან
(მათ შორის კოვიდისგან) დაცვის საშუალებები



150 წელზე მეტია, რაც ხელების ჰიგიენა დაავადებების პრევენციის ძალიან ეფექტურ საშუალებად ითვლება.

ყოველწლიურად დაახლოებით ნახევარი მილიონი აღამიანი იღუპება ისეთი დაავადებებისგან, რომელთა პრევენციაც ხელების დაბანით იყო შესაძლებელი.

ხელები აუცილებლად უნდა დავიბანოთ:

- ✓ საკვების მომზადებამდე და ჭამამდე;
- ✓ ტუალეტით სარგებლობის შემდეგ;
- ✓ საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილზე ყოფნის შემდეგ;
- ✓ ცხვირის მოწმენდის, დაცემინების ან დახველების შემდეგ.
- ✓ სახეზე შეხებამდე;
- ✓ ნიღბის გამოყენების შემდეგ;
- ✓ ჰიგიენური საფენების შეცვლის შემდეგ;
- ✓ ცხოველებთან ან/და ავადმყოფთან კონტაქტის შემდეგ;
- ✓ ნაგავთან შეხების შემდეგ.

დაიმახსოვო!

1-2 მეტრიანი დისტანციის დაცვით მცხიდება წვეთოვანი ინფექციების გავრცელების რისკი.



ვაქცინაცია / იმუნიზაცია

იმუნიზაცია ინფექციური დაავადებებისგან დაცვის (პროფილაქტიკის) ყველაზე ეფექტური საშუალებაა. ვაქცინაცია ე.წ. „ხელოვნური იმუნიზაციაა“, იგივეა, რაც ვაქცინაციის გზით სტიმულირებული (გამომუშავებული) იმუნიტეტი. იმუნიზაციის შემდეგ ორგანიზმის იმუნური სისტემა იმახსოვრებს დაავადების გამომწვევ პოტენციურ აგენტებს და მომავალში მარტივად უმკლავდება მათ. ვაქცინების ეფექტურობა და მოქმედების მექანიზმები განსხვავდება, - ზოგი 92-95%-ით გვაცილებს ინფექციას თავიდან, ზოგი კი მძიმე დაავადებისგან გვიცავს.

დღეს ინფექციის საწინააღმდეგო 20-ზე მეტი ვაქცინა არსებობს, რომელთა ნაწილით ყოველწლიურად 3 მილიონამდე ადამიანის სიცოცხლის გადარჩენა შესაძლებელია. ვაქცინების შექმნამდე მილიონობით ბავშვის სიცოცხლე ეწირებოდა ისეთ ინფექციებს, როგორცაა: ყვავილი, წითელა, წითურა, ყვიანახველა, ყბაყურა, პოლიომიელიტი და სხვ.

Covid-19-ს პანდემიამ 2022 წლის აპრილის თვის ჩათვლით 500 მილიონზე მეტი ინფექცია და 6 მილიონზე მეტი ადამიანის სიკვდილი გამოიწვია. გარდა ამისა, კაცობრიობას ძალიან დიდი სოციალ-ეკონომიური ზარალიც მიადგა. საბედნიეროდ, დღეისათვის ეფექტიანი ვაქცინები ხელმისაწვდომია, რაც მნიშვნელოვნად ამცირებს როგორც ინფექციების, ასევე გართულებული და კოვიდით გამოწვეული სიკვდილიანობის შემთხვევებს.

ახ უნდა დაგვაიწყდეს გეგმუხი/კალენდარული ვაქცინებიც!

ჩივი დაავადებების პრევენცია სწორედ გეგმუხი ვაქცინაციითაა შესაძლებელი.



ანტიბიოტიკები და ანტივიკრობული რეზისტენტობა

ხშირად ადამიანები სხვადასხვა მედიკამენტს თუ საკვებ დანამატს (ვიტამინებს, წამლებს) იღებენ „იმუნიტეტის გასაძლიერებლად“, დაავადების პრევენციის მიზნით ან მკურნალობისთვის. სინამდვილეში, იმუნიტეტის ხელშეწყობის გზა მხოლოდ ერთია - მას ჯანსაღი ცხოვრების წესი ეწოდება. დაავადებების პრევენციის თუ მკურნალობის საშუალებების მიღებისას განსაკუთრებული სიფრთხილე უნდა გამოვიჩინოთ და არასდროს მივიღოთ მედიკამენტები ექიმის დანიშნულების გარეშე.

ექიმი წამალს ჯანმრთელობის მდგომარეობის შეფასების შემდეგ ნიშნავს, დაავადების გამომწვევი კი შეიძლება იყოს: **ვირუსი**, **ბაქტერია** ან **სოკო**. მართალია, სამივე ინფექციურ აგენტებად ითვლება, მაგრამ მათ მიერ გამოწვეული დაავადებების მკურნალობა ერთმანეთისგან რადიკალურად განსხვავდება.

ბაქტერიებს მხოლოდ ანტიბაქტერიული საშუალებები, ანუ, ანტიბიოტიკები კლავს. ფართოდ გავრცელებული აზრი, რომ ანტიბიოტიკები ვირუსებს ებრძვის, სიმართლეს არ შეესაბამება. ვირუსების წინააღმდეგ სხვა მედიკამენტების ჯგუფი - ანტივირუსული პრეპარატები გამოიყენება. სოკოვანი ინფექციებისთვის ანტიფუნგალურ წამლებს ვიყენებთ. მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ არც ერთი ზემოთ ჩამოთვლილი პრეპარატი არ არის ეფექტური, თუ დანიშნულებისამებრ არ გამოვიყენებთ.

უნდა მიიღონ თუ ახა Covid-19-ით დაავადებულებმა ანტიბიოტიკები?

Covid-19-ს SARS-CoV-2-ის ვირუსი იწვევს, შესაბამისად, მის წინააღმდეგ ანტიბიოტიკების გამოყენება არაეფექტური იქნება. ზოგჯერ სასუნთქი გზების ვირუსულ ინფექციას ბაქტერიული ინფექციაც ერთვის თან. ამ დროს ექიმები პაციენტებს ანტიბიოტიკებს უნიშნავენ, თუმცა ეს იშვიათ შემთხვევაში ხდება.

ჩა საფრთხეს ვიქმნით ანტიბიოტიკების ახასაჭიხოებისამებხ მიღებით?

მათი არამიზნობრივი გამოყენება ზრდის ანტიბიოტიკებისადმი რეზისტენტობის (გამძლეობის) ჩამოყალიბებას, რაც იმას ნიშნავს, რომ ბაქტერიები მდგრადი ხდება ანტიბიოტიკების მიმართ და როდესაც ისინი მართლა დაგვჭირდება, შეიძლება მკურნალობამ შედეგი აღარ გამოიღოს.

ღაიმახსოვხეთ! ბაქტერიულ ინფექციას ანტიბიოტიკებით მკუხნადობენ, ვირუსის დროს კი ანტიბიოტიკები ახაეფექტუხია და შეიძლება საზიანოც კი იყოს.

იცხოვრე ჯანსაღი ცხოვრების წესით!



პუბლიკაცია მომზადებულია პროექტის „ბავშვის უფლებათა კოდექსის განხორციელება საქართველოში“ ფარგლებში, რომელიც დაფინანსებულია ავსტრიის განვითარების სააგენტოს (ADA) მიერ ავსტრიის განვითარების თანამშრომლობის ფინანსური მხარდაჭერით.

World Vision
GEORGIA

✉ info@worldvision.ge
🌐 www.worldvision.ge
f WorldVisionInGeorgia
📷 worldvisiongeorgia
📺 World Vision Georgia