

COVID-19 და არაგადამდები დაავადებები

უკვე არსებობს ნათელი მინიშნებები, რომ COVID-19-ით გამოწვეული სიკვდილობა ყველაზე მაღალია ხანდაბმულ და თანმხლები არაგადამდები დაავადებების მქონე პაციენტებში.

ადამიანებისთვის, რომლებსაც აქვთ არაგადამდები დაავადებები:

- COVID-19-ის მძიმე ფორმით განვითარების რისკი იზრდება ასაკთან ერთად;
- მიუხედავად იმისა, რომ ნებისმიერი ასაკის ადამიანს შესაძლოა განუვითარდეს სერიოზული გართულებები, უფრო მაღალი რისკის ქვეშ არიან:
 - 40 წელზე უფროსი ადამიანები; რისკი კიდევ უფრო იზრდება 60 წლის ზევით;
 - ადამიანები, რომლებსაც აქვთ შემდეგი არაგადამდები დაავადებები:
 - ჰიპერტენზია
 - დიაბეტი
 - გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები (ადამიანებს რომლებსაც ჰქონდათ ან აქვთ გულის უკმარისობისა და ინფარქტის განვითარების რისკი)
 - სასუნთქი გზების ქრონიკული დაავადებები (ფქოლ, ასთმა)
 - კიბო

ჯანმრთელი ცხოვრების წესი სხეულის ყველა ფუნქციას გააუმჯობესებს, იმუნიტეტის ჩათვლით. ჯანსაღი კვება (ბევრი ხილი და ბოსტნეული), ფიზიკური აქტივობა, მოწვევისთვის თავის დანებება, ალკოჰოლის მიღების შემცირება ან სრულიად ამოღება და საკმარისი ძილი ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი კომპონენტებია.

COVID-19-ის გავრცელების და გართულებების რისკი მაღალია:

- ნებისმიერი მდგომარეობა, რომლის დროსაც იზრდება ჟანგბადის საჭიროება ან მცირდება მისი ეფექტურად მოხმარების შესაძლებლობა, პაციენტს აგდებს ორმხრივი ვირუსული პნევმონიის განვითარების მაღალი რისკის ქვეშ
- მწვევლებში, რადგან მოწვევის დროს თითები (და შესაძლოა დაბინძურებული სიგარეტი) ახლო კონტაქტში მოდის ტუჩებთან და იზრდება დაავადების გავრცელების რისკი. ასევე, მწვევლებს შესაძლოა უკვე ჰქონდეთ ფილტვების დაავადება ან ფილტვების შემცირებული მოცულობა, რაც მნიშვნელოვნად ზრდის COVID-19-ის გართულებების რისკს
- მწვევლებში, რომლებიც იყენებენ ჩილიმსა და სხვა მსგავს პროდუქტებს, რაც, როგორც წესი, გულისხმობს მოსაწვევი დანადგარის გაზიარებას და, შესაბამისად, ხელს უწყობს COVID-19-ის გავრცელებას
- ადამიანებში, რომლებსაც აქვთ სუსტი იმუნური სისტემა (მაგალითად, ვისაც აქვს იმუნოდეფიციტის მდგომარეობა, ვინც იტარებს ანტიბიოტიკურ მკურნალობას და სხვ.)

რჩევები პაციენტებისთვის, რომლებსაც აქვთ ჰიპერტენზია, დიაბეტი და სხვა არაგადამდები დაავადებები

1. გააგრძელეთ ექიმის მიერ დანიშნული მედიკამენტების მიღება და გაითვალისწინეთ ექიმის რჩევები
2. შეძლებისდაგვარად მოიმარაგეთ წამლების 1 თვის ან მეტი დოზა
3. შეინარჩუნეთ სულ მცირე 1.5 მეტრიანი დისტანცია ადამიანებთან, რომლებიც ახველებენ ან აქვთ გაციების სხვა ნიშნები
4. ხშირად დაიბანეთ ხელები საპნით და წყლით ან დაიმუშავეთ სპიტრის შემცველი ხსნარით
5. შეწყვიტეთ მოწვევა და, ასევე, არ გამოიყენოთ სტრესთან გამკლავების მეთოდები, როგორცაა არასწორად არის მიჩნეული ალკოჰოლი და სხვა ნარკოტიკები
6. შეინარჩუნეთ ფსიქიკური ჯანმრთელობა, დაიცავით ცხოვრების ჯანსაღი წესი - იკვებეთ ჯანსაღად, ივარჯიშეთ



დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი
GEORGIAN NATIONAL CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PUBLIC HEALTH

მეტი ინფორმაციისთვის, ეწვიეთ: StopCoV.ge; moh.gov.ge; ncdc.ge

facebook.com/ncdcgeorgia

ცხელი ხაზი: 15 05; 116 001; 144

ფსიქოლოგიური დახმარების ცხელი ხაზი: 2 911 000

28.04.2020