ჯანსაღი ცხოვრების წესი და ღვიძლის დაავადებები

ავტორი: ლიანა ოქრომჭედლიშვილი

რა ვიცით ღვიძლის დაავადებების შესახებ? ამ თემის დამუშავება დღეს ჩვენს ქვეყანაში არსებულმა მდგომარეობამ შთაგვაგონა. გამუდმებით გვესმის ტელევიზიიდან, ვკითხულობთ გაზეთებში, ვგებულობთ სოფელში, რომ ღვიძლის დაავადებები განსაკუთრებით "c" ჰეპატიტი პრობლემაა მოსახლეობისათვის, რადგან დაავადებულებს არა აქვთ მკურნალობის ხარჯების გადახდის შესაძლებლობა. გადავწყვიტეთ, გაგვერკვია, რა იცოდნენ მოსწავლეებმა ღვიძლის ჰეპატიტების შესახებ.

თემა: რა ვიცით ღვიძლის დაავადების შესახებ	
ვიცი	**მინდა ვიცოდე**

მოსწავლეებთან ერთად შევადგინეთ სპეციალური კითხვარი და ჩავატარეთ ახალგაზრდობის გამოკითხვა. გრაფაში „ვიცი" მოსწავლეებმა მოათავსეს ყველა ის ინფორმაცია, რაც იცოდნენ, ხოლო გრაფაში „მინდა ვიცოდე" ყველა ის შეკითხვა, რაც აინტერესებდათ.

ახალგაზრდობის გამოკითხვით მიღებული მონაცემების ანალიზის საფუძველზე დადგინდა, რომ სოფლის ახალგაზრდობამ ზედაპირულად იცის ჰეპატიტების შესახებ. მაგრამ არ იციან, როგორ ვრცელდება ესა თუ ის დაავადება, სიმპტომები, თავიდან აცილების გზები. მე ვთხოვე ბავშვებს, მოეგროვებინათ სტატიები, გამოკვლევები, აუდიო/ვიდეო მასალები, თემასთან დაკავშირებით გამოეყენებინათ ინტერნეტი. მოკლედ ვესაუბრე მოსწავლეებს ინფექციებზე, ვირუსებზე, გადადების გზებზე, სიფრთხილის ზომებზე. წინასწარ ჩამოყალიბებულმა ჯგუფებმა დაიწყეს მოძიებული მასალის დამუშავება.

მოპოვებული ინფორმაციების საფუძველზე შედგა ლექციის კურსი, რომლის მიხედვით ჩატარდა საინფორმაციო საგანმანათლებლო აქცია. მოვიწვიეთ არა მარტო მოსწავლეები, არამედ მათი მშობლებიც. სტუმრებს განვუმარტეთ, რომ ჩვენი აქციის მიზანი ჯანსაღი ცხოვრების პროპაგანდა იყო. თუ ადამიანი დაიცავს ჯანსაღი ცხოვრების წესს, იგი თავიდან აიცილებს იმ ტრაგიკულ შემთხვევებს, რასაც ჩვენ გარშემო ვხვდებით. ჩვენს აქციას ვუძღვნით ღვიძლის დაავადებების გაცნობას.

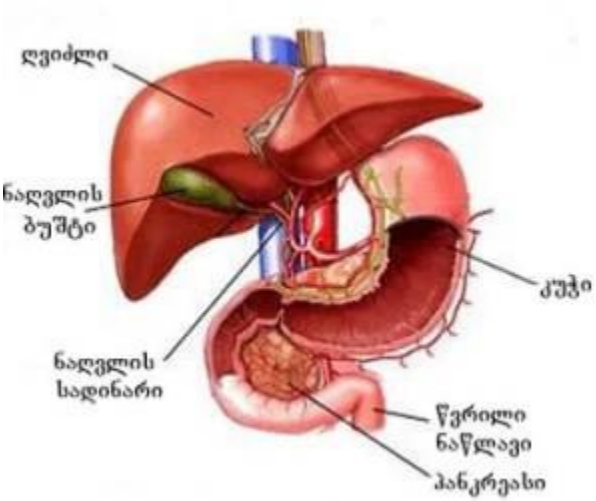
ღვიძლი

ღვიძლი მნიშვნელოვანი სასიცოცხლო ორგანოა, მისი ფუნქციები მრავალფეროვანია. იგი

ჩვენი სხეულის ყველაზე დიდი ჯირკვალია. ღვიძლს მუცლის ღრუს მარჯვენა მხარის

დიდი ნაწილი უჭირავს. მონაწილეობს საჭმლის მონელების, ნივთიერებათა ცვლის,

სისხლის მიმოქცევის პროცესებში და ასრულებს სპეციფიკურ-დამცველობით, გამაუვნებელ, ფერმენტულ და გამომყოფ ფუნქციებს შინაგანი გარემოს მუდმივობის შესანარჩუნებლად.

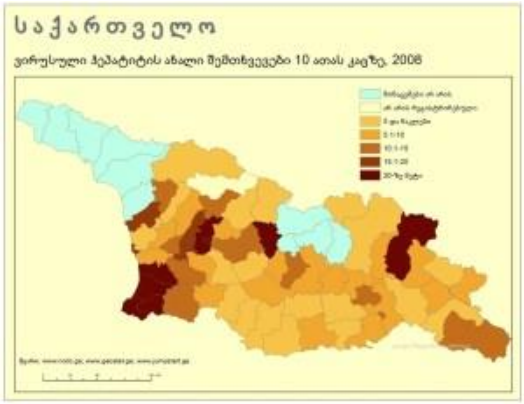


.

ღვიძლის " ჰეპატიტები"

"ჰეპატიტი" ღვიძლის ანთებას ნიშნავს, რომელიც შეიძლება გამოწვეული იყოს ალკოჰოლით, მედიკამენტებით და ტოქსინებით.

ჰეპატიტები შეიძლება გამოწვეული იყოს ვირუსებითაც. ვირუსები ადამიანებში, ცხოველებში, მცენარეებში ინფექციურ დაავადებებს იწვევენ. სადღეისოდ ცნობილია ვირუსთა ჯგუფის 3000-ზე მეტი სახეობა, რომელთა ნახევარიც ადამიანებისათვის საზიანოა. ვირუსს აზიანებს მხოლოდ ულტრაიისფერი სხივები. ვირუსებით თვით ვირუსებიც ავადდებიან.



ჰეპატიტები გამოწვეულია A,B,C,D,E ვირუსებით. ვირუსული ჰეპატიტები ფართოდაა

გავრცელებული. ყოველწლიურად დაავადების უამრავი ახალი შემთხვევა აღირიცხება,

თუმცა მეცნიერები აღიარებენ, რომ დაავადებულთა რიცხვი გაცილებით დიდია. მიზეზი

მარტივია პაციენტთა დიდ ნაწილს დიაგნოზი არა აქვს დასმული. არის შემთხვევები, როცა

დაავადება არატიპობრივად ვლინდება, რის გამოც შეცდომით სვამენ "გაციების" დიაგნოზს.

ამ სიმპტომებს "გადაღლილობის" გამოხატულებად მიიჩნევენ.

ეს ხუთი ვირუსი ადამიანს, სრულიად სხვადასხვა გზით შეიძლება შეხვდეს. მათ აქვთ ერთი საერთო ნიშანი ღვიძლის ინფიცირება და მისი ანთების გამოწვევა. ავადმყოფების მნიშვნელოვანი ნაწილი იკურნება და სამუდამოდ ინარჩუნებს ამ დაავადების საწინააღმდეგო იმუნიტეტს, თუმცა არის სავალალო შემთხვევებიც.

ამჟამად არსებული მონაცემების თანახმად მთელ მსოფლიოში ჰეპატიტით 350 მილიონი დაავადებულია. აქედან აშშ-ში – 300 ათასიდან 1,4 მილიონამდე ადამიანი B ვირუსის ქრონიკული მატარებელია. ყოველწლიურად მსოფლიოს მასშტაბით 786000 ადამიანი B-ჰეპატიტით კვდება.

ჰეპატიტის ეს ფორმა ღვიძლის ციროზის და კიბოს ერთ-ერთი ფართოდ გავრცელებული მიზეზებია.

A-ჰეპატიტი

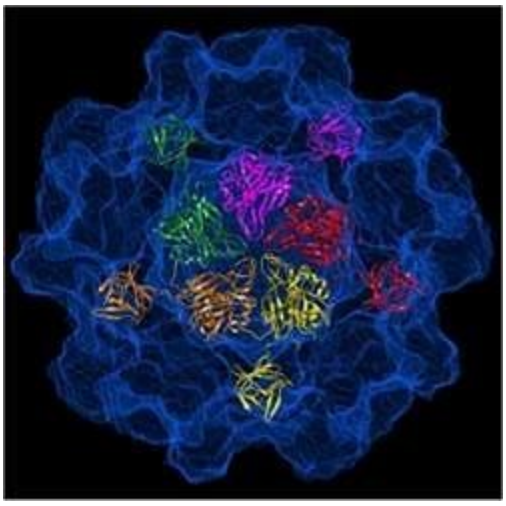
A-ჰეპატიტი გადაედება წყლისა და საკვების მეშვეობით, რომელიც დაავადებული და ვირუსგამომყოფი პაციენტის განავლით არის დაბინძურებული. ეს ვირუსული ჰეპატიტის ყველაზე მსუბუქი ფორმაა, რადგან უმეტესად თავისთავად იკურნება და არ იწვევს ღვიძლის ქრონიკულ ანთებას – ქრონიკულ ჰეპატიტს. მართალია, ხშირად A-ჰეპატიტი ყოველგვარი სიმპტომების გარეშე მიმდინარეობს, მაგრამ პაციენტთა 15-პროცენტს მაინც სჭირდება სტაციონალური მკურნალობა. არის შემთხვევები, როდესაც დაავადება ღვიძლის მწვავე უკმარისობით რთულდებოდა და შესაძლო სიკვდილით მთავრდებოდა. A-ჰეპატიტის ვირუსით ინფინცირების მაღალი რისკის მქონე პირებს უტარდებათ პროფილაქტიკური აცრა. ჰეპატიტი ტოვებს მყარ იმუნიტეტს. დააავადებს თუ არა ორგანიზმს, ვირუსი ტოვებს სიყვითლეს. ის გადამდებია სიყვითლის წინა და სიყვითლის პირველ 2-დღეს. ამის შემდეგ დაავადება აღარ არის გადამდები. ამ თვალსაზრისით პაციენტი უფრო მეტად საშიშია დაავადების პროდრომულ წინა პერიოდში, სანამ სიყვითლე და დაავადების ძირითადი კლინიკური ნიშნები იჩენს თავს.

A ჰეპატიტის დამახასიათებელი კლინიკური ნიშნები

ხშირად A ჰეპატიტი ყოველგვარი სიმპტომების გარეშე მიმდინარეობს. ატიპიურად, მაგრამ 15%-ს მაინც სჭირდება სტაციონალური მკურნალობა. არის შემთხვევები, როცა დაავადება ღვიძლის მწვავე უკმარისობით რთულდება, რაც შეიძლება სიკვდილის მიზეზი გახდეს.

A ჰეპატიტის ინფექციის მაღალი რისკის ჯგუფებს მიეკუთვნება

1. განვითარებადი ქვეყნების მოგზაურები;
2. ჰომოსექსუალები;
3. 3. ინტრავენურ ნარკომანები;
4. ბავშვთა სახლების საბავშვო ბაღების თანამშრომლები და აღსაზრდელები;
5. კანალიზაციის და არხებზე მომუშავე პერსონალი;
6. ნებისმიერ პირი, ვინც არ იცავს ჰიგიენის ელემენტალურ წესებს (არ იბანს ხელებს საპნით).

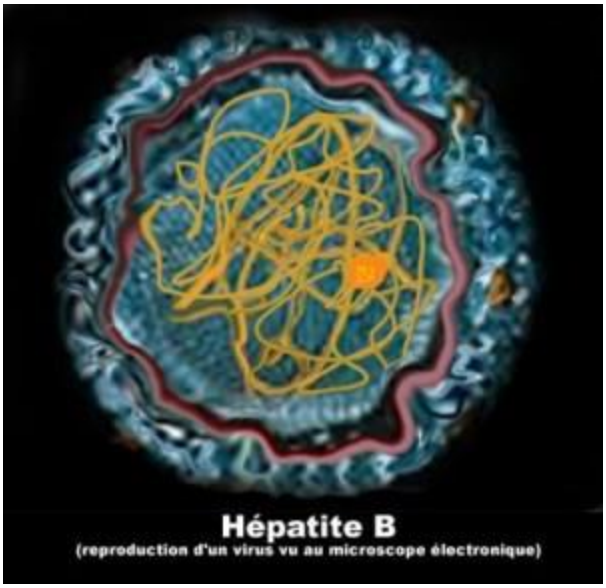


E ჰეპატიტი

E ჰეპატიტი უმეტესად აზიაში, მექსიკაში, ინდოეთსა და აფრიკაში გვხვდება. სხვაგან ის უმთავრესად ამ ქვეყნებიდან დაბრუნებულთა შორის აღირიცხება. ეს დაავადება, ისევე როგორც A ჰეპატიტი ინფინცირებულის განავლით დაბინძურებული წყლისა და საკვების მეშვეობით ვრცელდება.

ქრონიკულ ჰეპატიტს E ვირუსი არ იწვევს, თუმცა უფრო დამაზიანებლად მიიჩნევა, ვიდრე A-ვირუსი. ორსულებთან E ჰეპატიტმა შესაძლოა მძიმე დაავადება და სიკვდილიც გამოიწვიოს.

B-ჰეპატიტი



B ჰეპატიტი გადადის სისხლის გადასხმით, დაავადებულის სისხლით დაბინძურებული ნემსის მეშვეობით (ინტრავენური ნარკომანიისას). აღსანიშნავია, რომ ეს ვირუსი სქესობრივი კავშირის დროს 100-ჯერ უფრო ადვილად ვრცელდება, ვიდრე შიდსი, ვირუსი შეიძლება

გადაიცეს დედისაგან შვილს მშობიარობის დროს. რისკი ემუქრებათ ჰემოდიალიზზე მყოფ პირებს.

დაავადებულთა დიდი ნაწილი გამოჯანმრთელდება, თუმცა მათი დიდი ნაწილი ვირუსმატარებელი ხდება. ვირუსმატარებელმა დაავადება შეიძლება მაშინაც გადასდოს სხვას, როცა თავად სიმპტომები არა აქვს. მცირე ნაწილს უვითარდება B ჰეპატიტი. B ჰეპატიტის მწვავე ფორმის სრული განკურნება შესაძლებელია. შემთხვევათა 10-15%-ში შესაძლოა განვითარდეს ქრონიკული B ჰეპატიტი. ვირუსით ინფინცირებისას 20-30 წლის ადამიანს უვითარდება ღვიძლის ციროზი.

B ჰეპატიტის კლინიკური ნიშნები

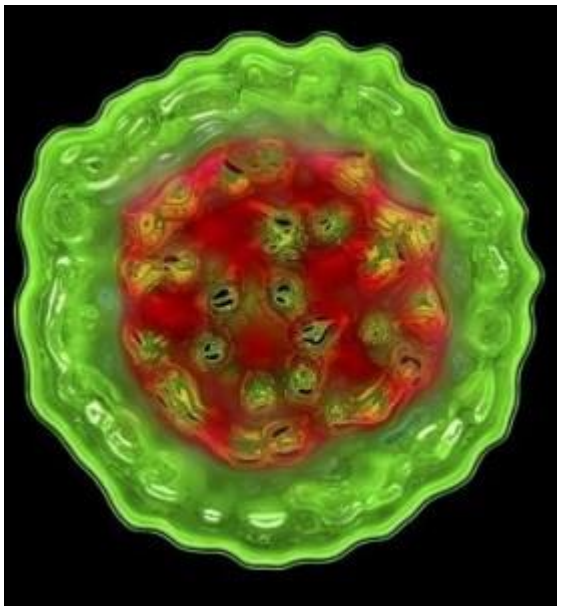
1. დაღლილობა; 2. უმადობა; 3. სიყვითლე; 4.გულისრევა; 5.მარჯვენა ფერდქვეშა არეში უსიამოვნო ტკივილის შეგრძნება; 6. მუქი შარდი; 7. ბაცი განავლი; 8. სახსრების ტკივილი.

ინფიცირება საყოფაცხოვრებო კონტაქტით

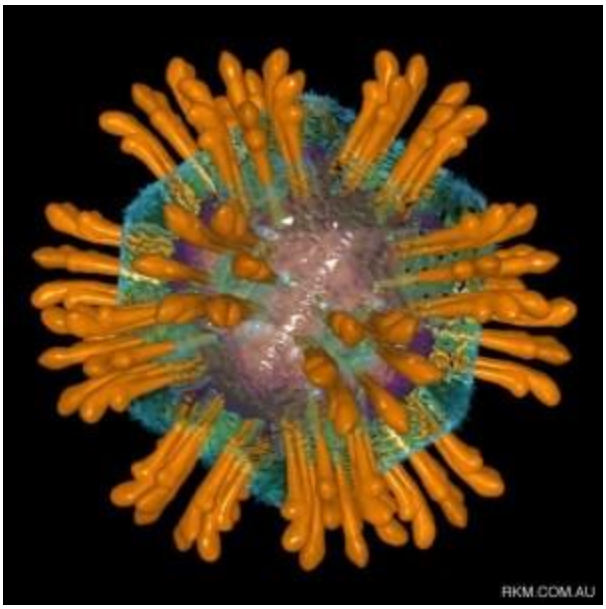
B ჰეპატიტის ვირუსი აღმოჩენილია ინფიცირებულთა ნერწყვში, ცრემლებსა და განავალში. თუ ეს გამონაყოფები ადამიანის დაზიანებულ კანზე ან ლორწოვან გარსზე მოხვდა, ინფიცირება მოსალოდნელია, მაგრამ ალბათობა ძალიან მცირეა.

დაუზიანებელი კანიდან და ლორწოვანი გარსიდან ვირუსი ორგანიზმში ვერ აღწევს. ეს იმას ნიშნავს, რომ B ჰეპატიტი არ ვრცელდება საყოფაცხოვრებო კონტაქტური გზით. ხელის ჩამორთმევისას, საუბრისას, საერთო ჭურჭლის მეშვეობით, ამიტომ დაავადებული ირგვლივ მყოფთათვის საფრთხეს არ წარმოადგენს და იზოლაციას არ საჭიროებს.

D ჰეპატიტი



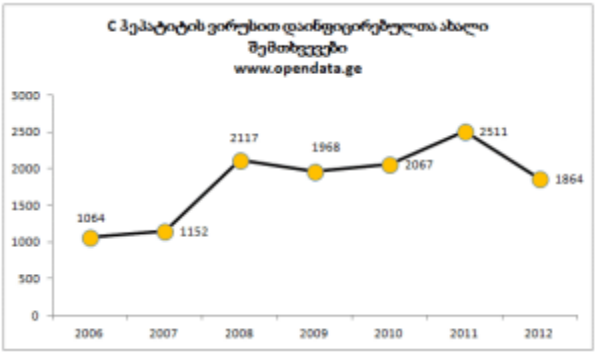
D ჰეპატიტის ეს ფორმა მხოლოდ B ვირუსით ინფიცირებულთა შორის გვხვდება. დაავადება უფრო მძიმედ მიმდინარეობს.



C ჰეპატიტი

C ჰეპატიტით დასნებოვნების მიზეზი უმეტესად ინფინცირებულის სისხლით დაბინძურებული ნემსების, მათ შორის ტატუირების ნემსების გამოყენებაა. დაავადება შეიძლება გადაედოს სისხლის გადასხმით, თუმცა დღეს ამის ალბათობა სქესობრივი გზით უფრო იშვიათად ხდება. დაავადება შეიძლება გადაედოს ლაქის გაკეთების დროს, თქვენ წარმოიდგინეთ კბილის ჯაგრისითაც კი.

დაავადების გავრცელების მაღალი რისკია თავისუფლების აღკვეთის ადგილებში. დაავადება შეიძლება განვითარდეს სისხლის გადასხმით. საინექციო ნარკოტიკების მოხმარებით.



C-ჰეპატიტის დამახასიათებელი კლინიკური ნიშნები

ასთენია, სისუსტე, დაღლილობა, ღვიძლის ციროზის დროს მოსალოდნელია სიყვითლე, მუცლის გარშემოწირულობის მომატება, სისხლძარღვოვანი ვარსკვლავების გაჩენა.

ინფექციის თავიდან აცილების გზები

ინფიცირებულმა უნდა დაიცვას რამდენიმე წესი:

1. არ გახდეს სისხლის და ორგანოების დონორი:
2. არ გამოიყენოს საყოფაცხოვრებო ნივთები, რომლებიც შესაძლოა გადაცემის მიზეზად იქცეს (სამართებელი, ეპილატორი კბილის ჯაგრისი და ძაფი, მანიკურის ხელსაწყოები):
3. დაშავების შემთხვევაში, იმისათვის, რომ სისხლი გარეთ არ გამოუვიდეს ჭრილობებსა და ნაჭდევებზე დაიკრას პლასტირი;
4. სისხლით დაბინძურებული ტანსაცმლისა და თეთრეულის რეცხვისას გაითვალისწინეთ: 60-გრადუსიან წყალში ვირუსის ინაქტივაცია 30-წუთში ხდება, დუღილისას 2-წუთში.

დადგენილია, რომ C-ჰეპატიტის ვირუსი გარემოში, გამშრალ სისხლში ოთახის ტემპერატურაზე 4-დან 16 საათამდე ცოცხლობს.

ყველა ის ადგილი, სადაც შემთხვევით მოხვდა ინფიცირებულის სისხლი უნდა დამუშავდეს ქლორის ან ქლორიანი კირის შემცველი სადეზინფექციო ხსნარით განზავებით 1:10.

დავამზადეთ ბუკლეტები, სადაც მოთავსებულია ინფორმაცია, თუ როგორ უნდა ამოვიცნოთ და თავიდან ავიცილოთ ჰეპატიტები და გავავრცელეთ საზოგადოებაში.

ეს თემა დავამუშავეთ იმისათვის რომ მოზარდებში, საზოგადოებაში შევიტანოთ გარკვეული ცოდნა და ამით ხელი შევუწყოთ ჰეპატიტების განსაკუთრებით B -C-ჰეპატიტების თავიდან აცილებას.

ჯანმრთელობის სამინისტრომ უდიდესი ძალისხმევით შეძლო დახმარება გაეწია C-ჰეპატიტით დაავადებულებისთვის. წელს საზეიმო დღეებში თბილისის ქუჩებში დაიდგა სწრაფმოქმედი ლაბორატორიები და ყველა მსურველს უფასოდ შეეძლო C ჰეპატიტზე გამოკვლევის ჩატარება.

საგარეჯოს რაიონის ყველა სოფელში გაიკრა განცხადებები, სადაც დასახელებულია რიცხვები, როდესაც რაიონის მაცხოვრებლებს C ჰეპატიტზე უფასო გამოკვლევის გაკეთება შეუძლიათ.

საბავშვო ბაღებიდან, დაწყებითი კლასებიდანვე უნდა დავნერგოთ პირადი ჰიგიენის დაცვასთან დაკავშირებული ცოდნა და უნარ-ჩვევები.

ღვიძლის დაავადების წინააღმდეგ ბრძოლაში მთავარია მისი პრევენცია. ჰეპატიტების გავრცელების თავიდან ასაცილებლად საჭიროა დროული დიაგნოსტიკა, მკურნალობა. ამ საკითხების ცოდნა, მათი დაცვა გამოყენება დაგვეხმარება შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა და სიცოცხლე და აღმოვფხვრათ ის პრობლემა, რომელიც მოსახლეობას აწუხებს.

გამოყენებული ლიტერატურა

1.ნ.ზაალიშვილი ნ.იოსებაშვილი ბიოლოგია VIII -X კლასი

2.თერაპიული ცნობარი-ავტორები ვ.ალადაშვილი,გ.ბახტაძე,ო.ბათიაშვილი

3.ჟურნალი მკურნალი-N22-3-XI-16-XI-2011

ლიანა ოქრომჭედლიშვილი

კაკაბეთის საჯარო სკოლა