

## ნომერშია:

▼  
ღვიძლი – ორგანიზმის ლაბორატორია

▼  
როდესაც სახსრები „ჭრიალებს“

▼  
უძილობა – საფრთხე ჯანმრთელობისთვის



## ღვიძლი – ორგანიზმის ლაბორატორია

ჩვენი ორგანიზმის თითოეული სისტემა უნიკალური და განუმეორებელია. გული შეიძლება ძრავას შევადაროთ, რომელიც მთელს ორგანიზმს მართავს, ტვინი – ცენტრალური კომპიუტერის როლს ასრულებს, რომელიც ცნობიერ და ქვეცნობიერ დონეზე არეგულირებს

ჩვენს სხეულში მიმდინარე ყველა პროცესს. ასეთი ანალოგიით, ყველაზე ზუსტი შედარება, რომელიც ღვიძლს შეესაბამება, ალბათ ასე უღერს – ეს ის ქიმიური ლაბორატორიაა, რომელიც ასუფთავებს და აუვნებელყოფს ჩვენს შინაგან გარემოს.

ადამიანის და სხვა ნებისმიერი ცოცხალი არსების არც ერთ სხვა ორგანოს, არ უხდება ტოქსინების ასეთ დიდი რაოდენობასთან შეჯახება. ეს მათი ნეიტრალიზების ცენტრალური ბაზაა. ავადმყოფობის ან ღვიძლის ნებისმიერი სხვა სახით დაზიანების დროს ზარალდება და საფრთხის ქვეშ დგება მთელი ორგანიზმი.

*სწორედ ამიტომ, ღვიძლის დაავადებების დროულ პროფილაქტიკას და სწორ მკურნალობას ძალიან დიდი მნიშვნელობა ენიჭება.*

### მეტაბოლიზმის კონტროლი

ღვიძლი პასუხისმგებელია ორგანიზმში მიმდინარე მეტაბოლიზმის პროცესებზე, გამოიმუშავებს ნალექს და სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვან უამრავ ნივთიერებას. აქ ხდება საკვებთან ერთად კუჭში მოხვედრილი უკიდურესად ტოქსიკური ნივთიერებების ბიოტრანსფორმაცია და ტოქსიკური ქიმიური სუბსტანციების გარდაქმნა ახალ ნივთიერებად, რომლებიც უკვე აღარ წარმოადგენს საფრთხეს ორგანიზმისთვის და რომელთა გამოტანა ორგანიზმიდან ადვილად ხდება. ამას გარდა, ღვიძლს შეუძლია საკუთარი დაზიანებული უჯრედების აღდგენა, მათი რეგენერაცია ან ჩანაცვლება ისე, რომ თავისი ფუნქციები მეტ-ნაკლებად შეინარჩუნოს.

სამწუხაროდ, ბევრ შემთხვევაში ტოქსინების გაუვნებელყოფის ამ სრულყოფილ სისტემასაც კი აქვს საზღვრები. თუკი ტოქსინების ნაკადი არ შესუსტდება და ღვიძლის დაცვისთვის არანაირი დამატებითი ზომა

მიღებული არ არის, მისი მოქმედება ირღვევა, ხოლო ამ ორგანოს სტრუქტურა იცვლება.

### ღვიძლის მტრები

სტატისტიკური მონაცემების თანახმად, ღვიძლის ყველაზე ხშირი პათოლოგია – ეს არის მისი უჯრედების გაცხიმოვნება, რომელიც დროთა განმავლობაში იწვევს ამ ორგანოს ცხიმოვან დისტროფიას. დაავადების მიზეზი, ჩვეულებრივ, უჯრედული ტოქსინების (მათ შორის ყველაზე გავრცელებული – ალკოჰოლი) და ძლიერმოქმედი მედიკამენტების ხანგრძლივი მოქმედებაა, რომლებიც ღვიძლისგან მაქსიმალურ დაძაბვას მოითხოვენ, და აგრეთვე, არასწორი, ცხიმითა და ქოლესტერინით მდიდარი კვება. როგორც წესი, ამ ყველაფერს თან ახლავს ჰიპოდინამიაც – ნაკლებად მოძრაი ცხოვრების წესი.

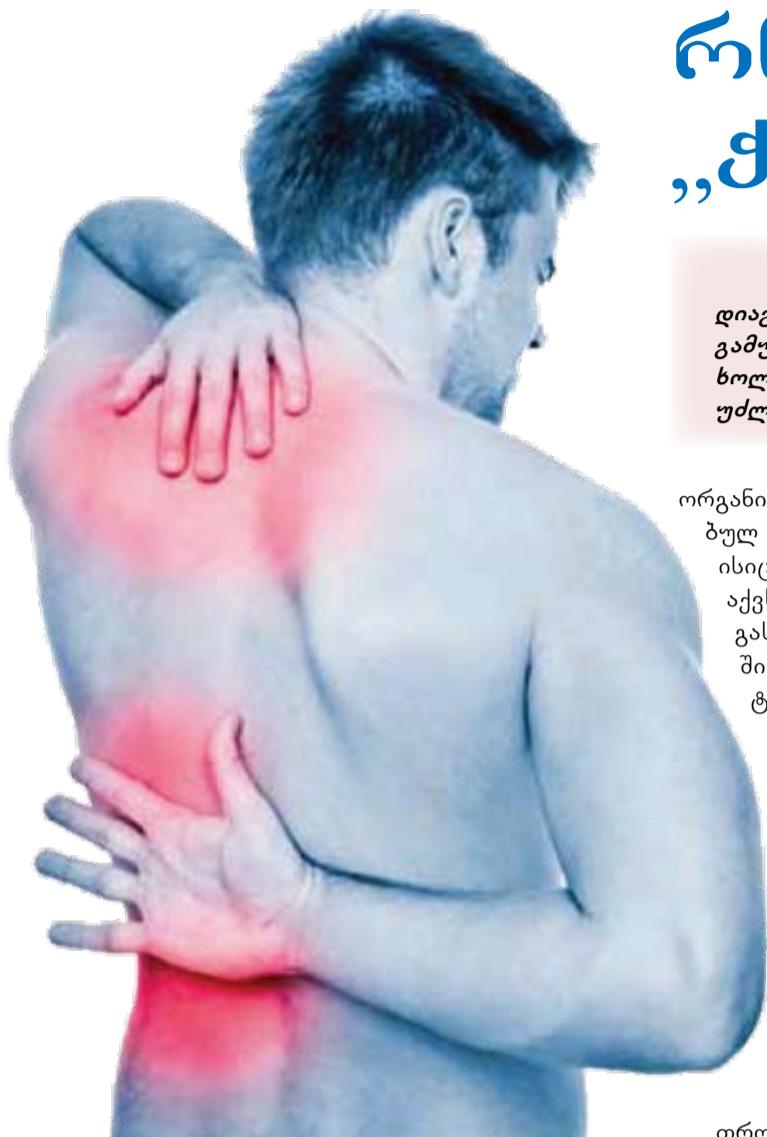
როდესაც ღვიძლის ცხიმოვანი დისტროფია პიკს აღწევს, მისი მასაც კი იცვლება. ნორმალურ მდგო-

მარობაში ის დაახლოებით 1,5 კგ-ს იწონის, დაავადების დროს კი, შეიძლება 5 კგ-მდე გადიდდეს.

ყველაზე დიდი პრობლემა კი ის არის, რომ ასეთი პროცესები ძალიან იშვიათად მიმდინარეობს რაიმე სიმპტომის თანხლებით. ხშირად დაავადებას მაშინ შენიშნავენ, როდესაც ღვიძლი ძალიან არის გადიდებული. თუმცა, თავად უჯრედების ცვლილებების პროცესი დიდ საფრთხეს წარმოადგენს და შეიძლება ანთებითი ცვლილებების (ჰეპატიტის), ღვიძლის ფიბროზის და შემდგომში ციროზში გადაზრდის მიზეზი გახდეს. ამას ხელს უწყობს ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება და ცხიმოვანი საკვები. თავისი წვლილი შეაქვს ყოველდღიურ სტრესს, ვირუსულ ინფექციებს, ტოქსიკურ გამონაბოლქვს და გარემოს სხვა ფაქტორებს.

სხვათა შორის, მეცნიერებმა ყურადღება მიაქციეს, რომ პრინტერებისა და ასლების გადამღები

# როდესაც სახსრები „ჭრიანებს“



*ართროზი თანამედროვეობის ერთერთ ყველაზე გავრცელებულ დაავადებად ითვლება. ადრეული დიაგნოსტიკისა და მკურნალობის მიუხედავად, ართროზით დაავადებულ ადამიანთა რიცხვი გამუდმებით იზრდება. დაავადების შეტევების მოხსნა შესაძლებელია თანამედროვე პრეპარატებით, ხოლო მკურნალობის ეფექტის შენარჩუნება – მასაჟებითა და ფიზიოთერაპიით. თუკი ეს ზომები უძლურია, მაშინ სახსრის პროტეზირების აუცილებლობის საკითხი დგება.*

ორგანიზმში გროვდებოდეს. დიაბეტით დაავადებულ პაციენტებთან მუშაობის დროს ვენდტმა ისიც დაადგინა, რომ მათ ორგანიზმში ადგილი აქვს სისხლძარღვების ბაზალური მემბრანის გასქელებას. შედეგად ირღვევა უჯრედებში ჟანგბადისა და საკვები ნივთიერებების ტრანსპორტირება და ასევე მეტაბოლიზმის პროდუქტების გამოტანა. სხვათა შორის, თანამედროვე კვლევებმა პროფესორ ვენდტის ეს თეორია დაადასტურა.

ამ თეორიის თანახმად, ჭარბი ცხოველური ცილა ორგანიზმში ანთებით რეაქციებს იწვევს, რომლებსაც შემდგომში, სხვადასხვა დაავადების გამოწვევა შეუძლია – შაქრიანი დიაბეტის, ინსულტის, მიოკარდიუმის ინფარქტის, რევმატიზმის, არტერიული სისხლის მიმოქცევის დარღვევის და ართროზის. ვენდტმა ყველა ამ დაავადების მკურნალობის (მათ შორის, ართროზის) საკუთარი მიდგომა წარმოადგინა – ეს გახლავთ ცხოველურ ცილებზე უარის თქმა.

### პროფესორ ვენდტის დიეტა

უკანასკნელი წლების კვლევები, კერძოდ, ოსლოს (ნორვეგია) და იენის (გერმანია) უნივერსიტეტების სპეციალისტების ნაშრომები ადასტურებს ვენდტის თეორიის პოსტულატებს. ბევრ შემთხვევაში შიმშილობის და სპეციალური დიეტის კურსის გავლის შემდეგ, ართროზის მქონე პაციენტებში მტანჯველი სიმპტომები ქრება. დიეტის საფუძველს წარმოადგენს კვების რაციონში ცხოველური ცილების შემცირება, ან საერთოდ უარის თქმა.

ცხოველური ცილები საკმაოდ რაოდენობით შეიცავს ე.წ. არაქილონის მჟავას. ორგანიზმში მოხვედრის შემდეგ, მეტაბოლიზმის პროცესების დროს ის გარდაქმნება და იწვევს ანთებით რეაქციას. ამასთან სახეზეა დამოკიდებულება – რაც მეტია არაქილონის მჟავა, მით ძლიერია ანთება.

სპეციალისტების აზრით, ხორცის ყველაზე საშიში სახეობებია – ღორის ხორცი, ხორცისგან დამზადებული სხვადასხვა პროდუქტი (ძეხვი, შაში და სხვა), ლორი, ღვიძლი. მაგრამ ამ თეორიის თანახმად, ორგანიზმისთვის გარკვეულ საფრთხეს შეიძლება შეიცავდეს რძე და რძის პროდუქტები, კვერცხის

გული და ხორცის სხვა სახეობებიც.

### გაჯანსაღების პროგრამა

ართროზის გამწვავებებისგან თავის დაღწევის მიზნით, პაციენტისთვის რეკომენდებულია ძირითადად ვეგეტარიანული კვება. ბოსტნეული და ხილი, პარკოსნები და ბრინჯი, კარტოფილი და ცომეული ასეთი პაციენტების კვებაში მნიშვნელოვან ადგილს უნდა იკავებდეს. მათ, ვისაც საერთოდ არ შეუძლია ხორცის გარეშე, ურჩევენ ღორის ხორცის ჩანაცვლებას ქათმის, ან საქონლის ხორცით (არაქილონის მჟავის შემცველობით შესაბამისად 42 მგ და 49 მგ – 100 გრამ პროდუქტზე). საერთოდ, კვების სპეციალისტების რეკომენდაციით საჭიროა, რომ დღე-ღამეში მიღებული არაქილონის მჟავას რაოდენობა არ აღემატებოდეს 50 მგ-ს, რათა სახსრებისა და მიმდებარე ქსოვილების ანთებისთვის წინაპირობა არ შეიქმნას.

გაცილებით სასარგებლოა ზღვის თევზი – ორაგული, თუნა, ქაშაყი, მაკრელი. მართალია, მცირე რაოდენობით არაქილონის მჟავას თევზიც შეიცავს, მაგრამ მასში გაცილებით დიდი რაოდენობითარის ცხიმოვანი მჟავები, რომლებიც ძლიერი ანთებისწინააღმდეგო მოქმედებით ხასიათდება და შეუძლია ხელი შეუშალოს ანთებას და ართროზის გამწვავებას.

სწორი კვება – ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ფაქტორია, რომელიც ართროზით დაავადებული პაციენტების მდგომარეობაზე პირდაპირ აისახება. ართროზის კონტროლისკენ მიმართულ კომპლექსურ მკურნალობაში ასევე მნიშვნელოვანია, კვების რაციონში არტიშოკის, კომბოსტოს, ბოლოკის, თაღამისა და რუკოლის დამატებაც. ეფექტურია ყოველდღიურად ერთი ჭიქა ბაბუანვერას ნაყენის დაღვევა.

და კიდევ ერთი, ძალზე მნიშვნელოვანი გარემოება: ძალიან ძლიერი ტკივილის დროსაც კი, დაუშვებელია ფიზიკური აქტიურობის შემცირება. სწორედ ფიზიკური ვარჯიშის წყალობით ძლიერდება სისხლის მიმოქცევა და საკვები სუბსტანციების ტრანსპორტი სახსრის ქსოვილებში. თუმცა, ფიზიკური და სპორტული დატვირთვა უნდა კონტროლდებოდეს, უნდა იყოს რეგულარული და მიმართული კუნთოვანი ქსოვილის გაძლიერებისკენ. ყველაზე კარგი ამ მხრივ არის სიარული, ცურვა, ველოსიპედი და ცეკვა. აირჩიეთ თქვენთვის სასურველი დატვირთვა და შეადგინეთ აქტიური ცხოვრების საკუთარი გრაფიკი.

ართროზის დროს სახსრის დაზიანებას თან ახლავს სახსრის ხრტილის დაშლა. ამის გამო სახსარი არა მხოლოდ მოძრაობის უნარს კარგავს - ირღვევა მისი დამცველობითი ფუნქციაც: ხრტილოვანი ქსოვილის გარეშე ძვლოვანი სტრუქტურები ერთმანეთს ეხახუნება და იცვლება ძვლის სტრუქტურა. სწორედ ეს წარმოადგენს ართროზს. ყველაზე ხშირია მუხლის, მხრის და მენჯ-ბარძაყის და ფალანგთაშუა სახსრების დაზიანება.

რა იწვევს ძვლის ასეთი ცვლილებებს? აკადემიურ მედიცინას ამაზე სამი პასუხი აქვს – ხრტილოვანი და ძვლოვანი ქსოვილის ცვეთა არათანაბარი დატვირთვის გამო, ტრავმა ან სახსრის თანდაყოლილი პათოლოგია. რეალურად კი, არსებობს მეოთხე მიზეზიც (თუმცა, მას ყველა ექიმი არ იზიარებს და დაავადების ანალიზის დროს უგულებელყოფს) – ადამიანის ორგანიზმში ჭარბი რაოდენობით ცხოველური ცილების არსებობა.

ეს თეორია გასული საუკუნის 40-იან წლებში განავითარა პროფესორმა ლოტარ ვენდტმა. ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიური პროცესების აქტიურად შესწავლისას, მან დაადგინა, რომ შესაძლოა, ცხოველური ცილები ადამიანის

## ბიორეგულაციური მკურნალობა

არსებობს ართროზის თერაპიისადმი ალტერნატიული მიდგომა, რომელიც თანამედროვე ბიორეგულაციურ საშუალებათა გამოყენებაზეა დაფუძნებული. 40 წელზე მეტი ხნის წინ გერმანიაში შეიქმნა კომპლექსური პრეპარატი Zeel T, რომელიც მუდმივად სარგებლობს პოპულარობით როგორც ექიმ-რევმატოლოგთა, ასევე ავადმყოფთა შორისაც.

Zeel T-ს შემადგენლობაში შედის მცენარეული, ცხოველური და მინერალური წარმოშობის ბუნებრივი კომპონენტები, რომლებიც ჰომეოპათიური ტექნოლოგიითაა დამზადებული. თითოეული ეს ნივთიერება რევმატიული დაავადებების ამა თუ იმ გამოვლინებაზე (ტკივილზე, სახსარში მიმდინარე ანთებით პროცესზე, მის რიგიდულობაზე და ა.შ.) მოქმედებს, ყველა ერთად კი მდგრად და სწრაფ სამკურნალო ეფექტს იძლევა. რევმატოლოგების გაცემა გამოიწვია იმან, რომ ტკივილის გაყუჩების სიჩქარის მიხედვით Zeel T ძლიერმოქმედ დიკლოფენაკს არ ჩამორჩება, თუმცა ამ უკანასკნელისათვის დამახასიათებელ ეფექტებს არ იწვევს. Zeel T არა მარტო სახსრების ტკივილს ხსნის. იგი კურნავს ანთებით

პროცესსა და არსებულ შეშუპებას, აუმჯობესებს დაზიანებული სახსრის მოძრაობას. პრეპარატი სახსრის ხრტილზეც მოქმედებს, კვებავს მას და აღადგენს. მეცნიერულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ Zeel T ეფექტურობით შეესაბამება როგორც ანთების საწინააღმდეგო ჩვეულებრივ არასტეროიდულ საშუალებებს (როგორცაა დიკლოფენაკი ან იბუპროფენი), ასევე უახლესი თაობის პრეპარატებს – COX-2 ინჰიბიტორებს. Zeel T-ს გამოყენება სხვადასხვანაირადაა შესაძლებელი. გამოცდილ ექიმებს სახსარშია ან სახსრის ახლოს ინექციების გაკეთება შეუძლიათ. ავადმყოფები დამოუკიდებლად იღებენ ტაბლეტებს (1-2 ტაბლეტი სამჯერ დღეში, ხანგრძლივად), იყენებენ მალამოსაც (კომპრესების სახით ან უშუალოდ სახსრის არეში იხელებენ), რაც შესანიშნავ შედეგებს იძლევა. Zeel T შეიძლება ართროზით დაავადებული ან სახსრის საწყისი ცვლილებების მქონე ნებისმიერი პაციენტის საოჯახო ავთიაქის ნაწილი გახდეს.



# ღვიძლი – ორგანიზმის ლაბორატორია

დასაწყისი პირველ გვერდზე

მონყოილობების მტვერი და სტატიკური დაზიანება ასევე ზრდის ამ ორგანოს დაზიანების ალბათობას. შედეგად, ღვიძლს აღარ შეუძლია საკუთარი ფუნქციების შესრულება.

### ვამცირავთ დაავადების რისკს

განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ტოქსინებისგან დაცვის დროული ღონისძიებები. მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნის მეცნიერები ატარებენ კვლევებს, ცდილობენ, აღმოაჩინონ ნივთიერებები და მათი კომბინაციები, რომლებიც შეძლებენ ტოქსინებისგან ღვიძლის საიმედოდ დაცვას. სამწუხაროდ, ბევრი ქიმიური პრეპარატი უძლურია, რადგან თავადაც შეიცავს ძლიერმოქმედ სუბსტანციებს, რომლებიც ქმნიან დამატებით დატვირთვას ღვიძლისთვის და ხელს უშლის მის აღდგენას. კარგია, რომ მეცნიერებმა ყურადღება მიამართეს ისეთ საშუალებებს, რომლებსაც თავად ბუნება გვთავაზობს. კერძოდ, სამკურნალო მცენარეებს, რომელთაგან ბევრი უკვე საფუძვლიანად არის შესწავლილი და დიდი ხანია, სამკურნალოდ გამოიყენება.

ღვიძლის დაცვისთვის ერთერთი საუკეთესო საშუალებად ითვლება არტიშოკი. სამწუხაროდ, დასავლეთის ქვეყნებში ძალიან პოპულარული ეს ბოსტნეული ჩვენთან იშვიათად გამოიყენება. მასში შემავალი სუბსტანციები ღვიძლს ეფექტურად იცავს ტოქსინებისგან.

ახლახან გერმანიაში ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ არტიშოკის ექსტრაქტს შეუძლია ღვიძლის უჯრედები ალკოჰოლისა და მისი მეტაბოლიზმის ტოქსიკური პროდუქტებისგან დაცვა. ამასთან, არტიშოკი არა მხოლოდ ტოქსინებს ენიშნავს, არამედ ორგანიზმს ღვიძლის უკვე დაზიანებული უჯრედების აღდგენაშიც ეხმარება.



რეგულარული მიღებისას არტიშოკი და მისგან დამზადებული პრეპარატები საიმედოდ იცავს ღვიძლს სხვადასხვა დაზიანებისგან. თუმცა, რა თქმა უნდა, მხოლოდ ეს არ გადაჭრის პრობლემას, თუკი პაციენტი არ შეცვლის ცხოვრების წესს და უარს არ იტყვის ცხიმიან და მსუყე საკვებზე და არ შეამცირებს მოხმარებული ალკოჰოლის (განსაკუთრებით მაგარი სასმელებისა და ლუდის) რაოდენობას, და არ გააძლიერებს ფიზიკურ აქტიურობას. ასეთ შემთხვევაში ყველაზე ეფექტური პრეპარატიც კი უსარგებლო გახდება.

### ღვიძლის დაცვა

ღვიძლის დაცვისა და რეგენერაციისთვის განკუთვნილი ეფექტური საშუალებები ორგანიზმზე კომპლექსურად უნდა მოქმედებდეს. ამ მიზნისათვის აუცილებელი ერთ-ერთი ეფექტი – ნაღვლმდენი ეფექტია. ნაღვლის საკმარისი რაოდენობით გამოყოფა და მისი დროული მიწოდება საჭმლის მომნელებელ ტრაქტში ფერმენტებს საკვებთან ერთად შესული ცხიმების გახლეჩასა და ადვილად გადასამუშავებელ ნივთიერებებად გარდაქმნაში ეხმარება. ნაღვლის ნაკლებობა ხშირად ისეთ არასასიამოვნო სიმპტომებს იწვევს, როგორცაა სიმძიმის შეგრძნება, სპაზმები და მეტეორიზმი.

მიღებული ცხიმების დაშლა არამარტო აიოლებს საჭმლის მომნელებელი ტრაქტისა და ღვიძლის მუშაობას, არამედ ამ დროს მცირდება დაბალი სიმკვრივის ქოლესტერინის დონე, რომელიც სისხლძარღვებში ათეროსკლეროზული ცვლილებების და შემდგომი ინფარქტის მიზეზია. ამავდროულად მცირდება დისლიპემიური გამოვლინებების განვითარების რისკიც.

ღვიძლს აუცილებელი დაცვით უზრუნველყოფს ბიორეგულაციური პრეპარატები, რომელთა შემადგენლობაში ღვიძლის დაცვისა და მისი უჯრედების რეგენერაციის ხელშეწყობი სხვადასხვა ვიტამინი და კატალიზატორი შედის, ასეთი პრეპარატია, მაგალითად, Hepar compositum, რომელიც ინიშნება ინექციების სახით. ის არა მხოლოდ ღვიძლის რეგენერაციას უწყობს ხელს, არამედ დადებითად მოქმედებს მთელ საჭმლის მომნელებელ ტრაქტზე, აკონტროლებს მის მუშაობას, ფერმენტებისა და ნაღვლის წარმოქმნას, ამარაგებს ორგანიზმს აუცილებელი მიკროელემენტებით და ასტიმულირებს დეტოქსიკაციის პროცესებს.



Profloa (GUNA, იტალია) სხვადასხვა სასარგებლო ლაქტო- და ბიფიდობაქტერიების წყაროა, რომლებიც ნაწლავის მუშაობას არეგულირებს, მაგრამ, ამასთან ერთად, მთლიანად საჭმლის მომნელებელ ტრაქტზე, იმუნურ და ორგანიზმის სხვა სისტემებზე ნატიფ მარეგულირებელ ზემოქმედებას ახდენს.



### ბაქტერიები ღვიძლის დასახმარებლად

პრობიოტური ბაქტერიების და მათზე დამზადებული პრეპარატების გამოყენება ორგანიზმიდან პათოგენურ მიკროორგანიზმებს გამოდევნის, აძლიერებს ნაწლავური ეპითელიუმის დამცველობით ფუნქციას და ამცირებს ტოქსინების შეღწევას სისხლძარღვებსა და ღვიძლში. ითვლება, რომ ასეთი ეფექტი განპირობებულია ბაქტერიების მოქმედებით უშუალოდ ანთებით პროცესზე.

ჩატარებულ ყველა კვლევაში პრობიოტიკებმა აჩვენეს დადებითი მოქმედება ღვიძლის არაალკოჰოლური სტეატოზის დროს. სასარგებლო ბაქტერიების დადებითი მოქმედება ღვიძლზე აღინიშნა ღვიძლის ციროზის დროსაც კი – დაავადების, რომელიც ხასიათდება ღვიძლის უჯრედების ფუნქციების და რეგენერაციის უნარის დაკარგვით და მასზე ნაწიურების წარმოქმნით. ამ დროსაც კი, ბიფიდო და ლაქტობაქტერიებმა ხშირ შემთხვევებში შეძლეს ამ ორგანოს მუშაობის ნორმალიზება.

# უძილობა – საფრთხე ჯანმრთელობისთვის

**გამოძინება და დასვენება – არა მხოლოდ სიამოვნება და სასიცოცხლო ენერჯის „ელემენტების დამუხტვაა“. ეს საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვის ნაწილიცაა. ის, ვისაც ცოტა ხანი ძინავს და გამოძინებას ვერ ახერხებს, ამით საკუთარ ჯანმრთელობას სერიოზულ ზიანს აყენებს. ძილის დროს აქტიურად მუშაობენ სხვადასხვა იმუნოკომპეტენტური უჯრედები, ჰორმონები და ციტოკინები, ამიტომ ხარისხიანი ძილი განიხილება, როგორც ნებისმიერი დაავადების წინააღმდეგ მიმართული პროფილაქტიკური ღონისძიება.**

ძილის უკმარისობა და უძილობა დღესდღეობით თითქოს, ნორმად იქცა. სტატისტიკური მონაცემების თანახმად, ევროპის ქვეყნებში ყოველი მესამე ადამიანი ჩივის ძილის პრობლემების გამო, ამასთან ქალებს უფრო ხშირად აწუხებთ უძილობა, ვიდრე მამაკაცებს. უნდა აღინიშნოს, რომ „გამოუძინებელთა“ რიცხვს ნამდვილად არ მიეკუთვნება ყველა ის ადამიანი, ვისაც დღე-ღამეში რვა საათზე ნაკლები ძინავს.

არიან ისეთებიც, ვისთვისაც საკმარისია ნაკლები ძილი, თავს მაინც დასვენებულად და მხნედ გრძნობენ და მზად არიან სრულყოფილი მუშაობისთვის. ექიმებს მიაჩნიათ, რომ ძილის მიმართ ინდივიდუალური მოთხოვნილება დამოკიდებულია გენეტიკურ თავისებურებებზე და აგრეთვე ცხოვრების წესსა და ჩვეულებებზე. მაგალითად, „ჭოტები“ საბოლოოდ გამოფხიზლებულები მხოლოდ ნაშუადღევს არიან,

მაშინ როცა „ტოროლები“ დილით ადრე ადვილად დგებიან, თუმცა, მათ ღამითაც ადრე ურჩევნიათ დაძინება.

ძილის მოთხოვნილება ასაკის მიხედვითაც იცვლება. ახალშობილს, საშუალოდ, ყოველდღიურად 16 საათის ძილი ესაჭიროება. ბავშვებს – მოზარდი ორგანიზმის ძალების აღსადგენად – არანაკლებ 10 საათისა, მოზრდილებისათვის კი დღე-ღამეში 6-8 საათი ძილი საკმარისია. ხანდაზმულებს 6 საათი სძინავთ. თუმცა 60 წლის ზევით ძილი ნაკლებად ღრმა ხდება, ის უფრო ფხიზელია და მოხუცებს უმნიშვნელო ხმაურიც კი აღვიძებთ.

დაძინების დროს ორგანიზმი თანმიმდევრულად გადადის ძილის ხუთ სხვადასხვა ფაზაში, რომლებიც ერთმანეთისგან ტვინის აქტივობის, თვალის მოძრაობის და კუნთების შეკუმშვის მაჩვენებლებით განსხვავდება. ეს არის დაძინების, ფხიზელი ძილის, ნელი ძილის, ღრმა ძილის და სწრაფი ძილის ფაზები. ყველა ფაზის მომცველი ძილის სრული ციკლი გრძელდება 90 წუთს. ხანმოკლე გამოფხიზლების შემდეგ, რომლის შესახებ დილით აღარც კი გვახსოვს, ციკლი თავიდან იწყება. და ასეთი ციკლები შეიძლება ღამის



დასანყისი მესამე გვერდზე

განმავლობაში 4-6-ჯერ განმეორდეს, თუკი ადამიანს ძალით არ გააღვიძებენ. უეცარი გამოღვიძებები ნაკლებად აისახება ჯანმრთელობაზე (შესაძლოა, მხოლოდ განწყობაზე აისახოს). მაგრამ რეგულარული „გამოღვიძებლობა“ – კვირაში სამჯერ მაინც, პრობლემები დაძინებისას ან ღამით ხშირი გამოღვიძებები, შესაძლოა სერიოზულ დარღვევებზე მიუთითებდეს, რომელიც ექიმთან კონსულტაციას საჭიროებს.

# უძილობა – საფრთხე ჯანმრთელობისთვის

## ვეჩხვთ პრობლემის მიზეზს

შეიძლება უძილობის უამრავი მიზეზი არსებობდეს. მაგალითად, ღამით გამოღვიძება ხშირად სხვა დაავადების თანმხლებია (ასთმა, ხერხემლის პრობლემა, გულის დაავადებები, ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებები, ღვიძლის პრობლემები და ა.შ.). ზოგიერთი წამლის გამოყენება (შაკიკის, არტერიული წნევის დასაწვევი და, რაოდენ გასაკვირიც არ უნდა იყოს – საძილე საშუალებები) ძილის ხარისხზე უარყოფითად აისახება. დაბოლოს, ძალიან გავრცელებულია ნერვიულობით, შიშით, სტრესით და სამსახურში დაძაბულობით გამოწვეული უძილობა – ფსიქიკის პრობლემებიღამით სრულფასოვანი ძილის საშუალებას არ იძლევა.

ძილის დარღვევის ხშირი მიზეზი შეიძლება ალკოჰოლი იყოს. ერთის მხრივ, საღამოს მიღებული ერთი ჭიქა ღვინო ან ერთი კათხა ლუდიდაძაბულობის მოხსნასა და დაძინებას ხელსაც კი უწყობს. მაგრამ მეორეს მხრივ, დიდი რაოდენობით ალკოჰოლი სრულიად ცვლის ძილს და პრაქტიკულად უძილობის (ხშირი გაღვიძების გამო) და დილით დაღლილობის გარანტორიაა. დაძინების პრობლემებს ბევრ ადამიანს საღამოს მირთმეული ყავა ან მაგარი ჩაი უქმნის. ეს დაკავშირებულია იმასთან, რომ კოფეინი ააქტიურებს და აჩქარებს გულის მუშაობას, ასტიმულირებს თავის ტვინს, რაც ავტომატურად ხელს უშლის დაძინებას, მიუხედავად დაღლილობისა.

## ძილის ჰიგიენა

იმისათვის, რომ ძილის პრობლემები არ გქონ-

დეთ, საჭიროა რამდენიმე მარტივი წესის დაცვა. უპირველეს ყოვლისა, მოერიდეთ ღამით გვიან ჭამას – წინააღმდეგ შემთხვევაში, ძილის პრობლემები გარანტირებული გაქვთ. თუმცა, ძილს არც შიმშილი უწყობს ხელს – ხშირად მკაცრი დიეტა და შიმშილობაც არღვევს ღამის სიმშვიდეს. ყველაზე მთავარია, საწოლში მხოლოდ მაშინ ჩანწვეთ, როცა მართლაც დაღლილი ხართ და დაძინებას აპირებთ. უმჯობესია, თუ საძინებლიდან ტელევიზორს და კომპიუტერს საერთოდ გაიტანთ – ისინი დაძინებაში მხოლოდ ხელს გიშლით.

ქალაქში ღრმა ძილის მთავარი ხელისშემშლელი ფაქტორი ქუჩიდან შემოსული ხმაურია, რომელიც ძილის ფაზების თანმიმდევრობას არღვევს. ღრმა ძილის ფაზის ხარჯზე იზრდება ზედაპირული ძილის ფაზა. რეგულარული გამოღვიძებები გამოორიცხავს დასვენების და ძალების აღდგენის შესაძლებლობას, ზარალდება იმუნური და ენდოკრინული სისტემა.

უზარმაზარი მნიშვნელობა აქვს შენობაში მიკროკლიმატსაც. ჰაერის ტემპერატურა არ უნდა იყოს ძალიან მაღალი (ოპტიმალურად ითვლება +18°C). ტენიანობის მაღალი დონის პირობებში ან გადახურებულ შენობაში დაძინება ძალიან პრობლემურია. სასურველია, დაძინებამდე ოთახში ჰაერი რეკომენდებულ ტემპერატურამდე გააგრილოთ და გაანიავოთ. სასურველია, აგრეთვე, ოთახის დაბნელება (გაზაფხულზე და საფხულში, როდესაც მზე ადრე ამოდის და გვიან ჩადის, ყველა ამჩნევს, რომ ძილის ხანგრძლივობა ავტომატურად იკლებს) და გარე ხმაურისგან იზოლირება.

**ჰომოსოციალური სახითაშოხისო საზოგადოება  
ჰომოსოციალური სახითაშოხისო ახალეთი  
საახითვალის ბიოლოგიური მეთოდის ანონისა  
საახითვალის სახელმწიფო საბიოლოგიო უნივერსიტეტი  
ჯანმრთელობის სანსხი „ნატუროპათი“**

გაცნობებთ, რომ 2013 წლის 21 სექტემბერს 10.00 საათზე, **თსსუ-ს** საკონფერენციო დარბაზში (ადმინისტრაციული კორპუსი, ვაჟა-ფშაველას გამზ. 33) ჩატარდება საერთაშორისო სემინარი თემაზე:

## "ბიოჰენჯეხა და ინექციების ტექნიკა საყიდენ-მამოძხავებელი აჰიატის დაავადებების მახითვაში"

- 10.00-10.30 – მონაწილეთა რეგისტრაცია
- 10.30-12.30 – უსაფრთხო მედიცინა და მისი ძირითადი პრინციპები
- 12.30-13.00 – კოფებრეიკი
- 13.00-15.30 – საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის სხვადასხვა დაავადებების მართვა უსაფრთხო სამკურნალო საშუალებებით
- 15.30-16.00 – ლანჩი
- 16.00-17.30 – პრაქტიკული ვორკშოფი – ინექციების ტექნიკის თავისებურებანი: სუბკუტანეური, ინტრადერმული, ინტრამუსკულარული, პერიარტიკულური და ინტრარტიკულური
- 17.30-18.00 – დისკუსია და სემინარის შეჯამება

## გაიცემა სეხითეიკატი

დაინტერესებული პირები დაგვიკავშირდით: ტელეფონზე 2-311-911; 2-311-311; 568-911-504 ან მოგვაკითხეთ მისამართზე: ალ. ყაზბეგის გამზ. 24<sup>ა</sup> (ყოფილი პავლოვის ქუჩა), ჯანმრთელობის ცენტრი „ნატუროპათი“



სემინარს ჩაატარებს ორთოპედიული ქირურგიის, ტრავმატოლოგიისა და სპორტული მედიცინის დოქტორი, ბრიუსელის უნივერსიტეტის პროფესორი **სტივანე დენიუმი**