

გურამ თაქთაქიშვილი

# პარიკოზული დაავადების მკურნალობა

თბილისი  
2008

წიგნი განკუთვნილია იმათთვის, ვინც ჯანმრთელობის ფასი იცის.

რედაქტორი: **ლუცია ყალიჩავა**  
ფიზიოლოგი, ბიოლოგიურ მეცნიერებათა კანდიდატი

კორექტორი: **დიმიტრი მაისურაძე**

ა

## ბროშურის დანიშნულება

ბროშურა არ წარმოადგენს სამკურნალო დანიშნულებით გამოსადეგ მასალას, იგი უფრო პროფილაქტიკურ-გამაფრთხილებელი შინაარსისაა, რომელშიც მოცემულია ავტორის მიერ პრაქტიკულად გავლილი გზით დაგროვილ ცოდნას დამატებული პროფესიონალი მეცნიერების მიერ ჩაოყალიბებული თეორიები ქვედა კიდურების ვარიკოზული დაავადების შესახებ.

ავტორის სურვილია დაგეხმაროთ, რათა წარმოდგენა გქონდეთ აღნიშნული დაავადების სიმპტომების შესახებ იმ მიზნით, რომ თქვენ საჭირო შემთხვევაში გადაუდებლად მიმართოთ მკურნალს და თავიდან აიცილოთ დაავადების შემდგომი გართულებები.

რედაქტორისაგან

## შესავალი

მეცნიერების ვარაუდით უხსოვარ დროში, როდესაც პირველყოფილმა ადამიანმა ოთხ ფეხზე სიარულიდან ორზე გადაინაცვლა, სწორედ იქიდან მიეცა დასაბამი ადამიანების ქვედა კიდურების დაავადებებს, რამეთუ სხეულის ის წონა, რომელიც ბუნებრივად ოთხ ფეხზე იყო გათვლილი, ორს დაანვა.

ცნობილია, რომ ადამიანი თავისი ცხოვრების მანძილზე საშუალოდ დაახლოებით 400 მილიონამდე ნაბიჯს დგამს, ე.ი. გადის მანძილს, რომელიც თითქმის ეკვატორის სამმაგი სიგრძის ტოლია; ამასთან, თითოეული ნაბიჯის დროს, ის სწევს საკუთარ წონას, რაც ჯამურად დაახლოებით 24 მლნ. ტონის ტოლია.

აი, ასეთი დატვირთვის გამო ძალზე მნიშვნელოვანია ფეხების მოვლის პრობლემა და განსაკუთრებით მათთვის, ვინც თავიანთი სპეციალობიდან გამომდინარე (ქირურგები, პარიკმახერები, დაზგებთან მომუშავე ხელოსნები, გამყიდველები და ა.შ.) იძულებულნი არიან დიდი დროის განმავლობაში ფეხზე იდგნენ და ისე საქმიანობდნენ. ერთხელ, მედიცინაში ასე თუ ისე გარკვეულ ქალბატონთან საუბარი მქონდა ვარიკოზული ვენების გაგანიერების თაობაზე და იცით, მან რა მიპასუხა?

„თქვენ, კაცებს რა გიჭირთ, შარვალში გაგანიერებულნი ვენები არ ჩანსო, აი, ქალებია ცოდვაო“. იმ პერიოდში ქალები იშვიათად იცვამდნენ შარვალს. აი, სწორედ ასეთ-მა საუბარმა შეიძლება ცუდი სამსახური გაუწიოს ვარიკოზული ვენებით დაავადებულ პიროვნებას და მან დაკარგოს ის ძვირფასი დრო, რომელიც დაავადების მიმდინარეობის შეჩერებისა და მკურნალობისთვის არის საჭირო.

რა დასამალია, მაგრამ, სამწუხაროდ, ზოგიერთ პიროვნებას მიაჩნია, რომ ფეხის კიდურების დანიშნულება მარტო მის მექანიკურ საქმიანობაში გამოიხატება და მხოლოდ მაშინ „გამოფხიზლდება“, როცა ვარიკოზული დაავადება სრულყოფილად იჩენს თავს.

საბჭოთა ხელისუფლების დრო იყო, ცნობილი ქართველი მწერალი რევაზ ინანიშვილი თბილისის მე-4 სამმართველოს სტაციონარში იმყოფებოდა სამკურნალოდ და მივედი სანახავად.

ბატონი რევაზი ძალზე თავმდაბალი და უშუალო პიროვნება გახლდათ და ამიტომაც შევბედე და ვუთხარი: ბატონო რევაზ, თქვენ ცნობილი მწერალი ბრძანდებით და ამიტომ თქვენთვის პრობლემა არ უნდა იყოს საგზურის აღება და სამკურნალოდ წასვლა. ისეთ განთქმულ კურორტებზე, როგორიცაა: ესენტუკი, კისლოვოდსკი ან ტრუსკავეცი. ის ჩაფიქრდა და იცით რა მიპასუხა: „ბატონო გურამ, განა ქართველი კაცი როდისმე მოიცლის, რომ თავის თავს მიხედოსო“.

ჰოდა მეც აქა ვარ, მინდა, რომ ადამიანი, რომელსაც ქვედა კიდურების ვენები აწუხებს, დროზე „გამოფხიზლდეს“ და მიაკითხოს „ანგიოლოგს“. ახლა იქნება ისიც

მკითხოთ: ეს ანგიოლოგია რაღა არისო, ბატონი ბრძან-  
დებით:

ანგიოლოგია ბერძნული სიტყვაა, ანგიონ – ნიშნავს  
სისხლძარღვს, ხოლო ლოგოს – მოძღვრებას, ე.ი. ანგი-  
ოლოგს ზუსტად სისხლძარღვებთან და კერძოდ ვენების  
პრობლემებთან ჰქონია შეხების წერტილი.

ვენების ვარიკოზულ დაავადებაში ასევე კარგად  
ერკვევიან ქირურგებიც, რომლებიც ნებისმიერ პო-  
ლიკლინიკაში მოღვაწეობენ.

ასე რომ არჩევანი თქვენზეა, მთავარია დროულად,  
ყოველგვარი გადადების გარეშე მივმართოთ სპეციალ-  
ისტს, რამეთუ დროული მკურნალობა დაავადების  
გართულების თავიდან აცილების გარანტიაა.

ავტორი.

## ნაწილი I

### ვარიკოზული დაავადების საწყისი სიმპტომები

სიტყვა „ვარიკოზი“ ლათინურია და გაგანიერებას ნიშნავს, მისი საწყისი სიმპტომები ასე იწყებს წარმოჩენას: როდესაც ადამიანები უყურადღებოდ სტოვებენ ქვედა კიდურების მდგომარეობას, გადის დრო და (განსაკუთრებით ქალები) ამჩნევენ ფეხებზე ვენების ოდნავ გაგანიერებას და ე.წ. „ვარსკვლავების“ წარმოშობას, რასაც თავდაპირველად ისინი აღიქვამენ, როგორც კოსმეტიკურ დეფექტს, მაგრამ თუ ამას დროულად არ მიექცა სათანადო ყურადღება, მაშინ რამდენიმე ხნის შემდეგ ეს „კოსმეტიკური დეფექტი“ შეიძლება გადაიზარდოს სერიოზულ დაავადებად, რაც იწვევს ტკივილებს და ფეხების შეშუპებას, ვენების ანთებას და მათში უხეში კვანძების წარმოშობას, ფეხის კუნთების კრუნჩხვებს, განსაკუთრებით ღამის საათებში. განსაკუთრებით მძიმე შემთხვევებში კი ტროპიკული წყლულების წარმოქმნას, რომლებიც ძნელად ექვემდებარებიან მკურნალობას. ეს კი უკვე კოსმეტიკური პრობლემა აღარ არის, არამედ სერიოზული დაავადებაა. ვარიკოზული დაავადება ქვედა კიდურების ძალზე გავრცელებული სისხლძარღვთა პა-



თოლოგიაა.

ვარიკოზული დაავადება, ესაა ვენური კედლის ან ვენური სარქველის სისუსტე, რის შედეგადაც ვენის კედელი კარგავს სიმკვრივეს, სისხლი გროვდება ქვედა კიდურებში და ვენები განიერდება. ვარიკოზული დაავადება შეიძლება გადაიზარდოს თრომბოფლებიტში, რომელიც წარმოიშობა იმის შედეგად, რომ სისხლი გუბდება და ჩნდება თრომბები, რომლებითაც ხდება წვრილი ვენების დაცობა.

არის თუ არა გამოსავალი? დიახ! ვარიკოზის დროულად შეჩერება უფრო ადვილია, ვიდრე მისი დაგვიანებული მკურნალობა.

*დაავადების სისხლში მთავარი*

წითელი ისრებით ნახატზე მოცემულია სისხლის დინების მიმართულება ფეხების ღრმა (A) და ზედაპირულ (B) ვენებში.

1. სისხლი ვენებში მიედინება ქვევიდან ზევით. ამას მნიშვნელოვნად ეხმარება ფეხის კუნთების შეკუმშვა. სისხლის ზევით მიედინების დროს ვენების სარქველები (ჰ) იგაღებულა, ხოლო როცა სისხლი სიმძიმის ძალით მოედინება ქვევით, ვენის სარქველები იკეტება და აკავებს მას. ასე სწარმოებს ნორმალური მდგომარეობის დროს.

2. თუ ზედაპირული ვენები გაფართოებულია, სარქველები ვერ ახერხებენ ჩაკეტვას და სისხლი სიმძიმის ძალით ჩამოედინება ქვევით, ჩერდება და მისი თხევადი ნაწილი გაედინება იმდებარე ქსოვილებში და წვივი შეუშუბდება.

3. როცა ფეხზე გადაცმულია ელასტიური წინდა, თეთრი სამკუთხედები გვიჩვენებენ ამ წინდის დაწოლას





ფეხზე. ასეთნაირად ზედაპირული ვენა ვინროვდება და სისხლის დინება ნორმალურად მიმდინარეობს.

ვარიკოზული დაავადება ძირითადად მარცხენა ფეხიდან იწყება და შემდგომში მარჯვენაც ავადდება, მაგრამ ზოგჯერ ეს პირიქით ხდება და ეს დამოკიდებულია იმაზე, თუ რომელი ფეხია ძირითადი საყრდენი. რას ნიშნავს ეს?

თუ პიროვნებას ახალგაზრდობაში რაიმე კავშირი ჰქონია სპორტთან და უფრო გამოკვეთიდან სიმალლეზე ან სიგრძეზე ხტომაში მიუღია მონაწილეობა, მას აუცილებლად ეცოდინება თუ ხტომის დროს რომელი ფეხით აკეთებდა მიწიდან არეკნას და სწორედ ეს ფეხია ძირითადი საყრდენი და ცხოვრებაშიც მასზე მოდის კიდურებზე დატვირთვის მეტი ნაწილი. აქედან გამომდინარე, არც თუ სასიამოვნო შედეგებით.

ამიტომ თავდაპირველად გარკვეული ყურადღებაც სწორედ საყრდენ ფეხს უნდა მიექცეს, რომ დაავადების საწყისი პერიოდი დროულად დავაფიქსიროთ.

### **პროფილაქტიკური ღონისძიებანი**

პროფილაქტიკურ ღონისძიებებში შედის: დღის რეჟიმის დაცვა, ფეხსაცმლის შერჩევა, მასაჟი, წყლის პროცედურები, ვარჯიშები, დიეტის დაცვა, ელასტიური წინდების და ბანდების გამოყენება. გავარჩიოთ ისინი ცალცალკე.

#### **დღის რეჟიმი**

სისტემატურმა და ხანგრძლივად ფეხზე დგომამ ან დამჯდარ მდგომარეობაში ყოფნამ შეიძლება გამოიწვიოს სისხლის შეჩერება ფეხის ვენებში.

თუ სამსახურის სპეციფიკიდან გამომდინარე, დიდხანს გვინევს ჯდომა, დაავადებული ფეხი სასურველია შემოვდგათ სპეციალურ სადგამზე ან სკამზე, ხოლო დღის განმავლობაში ყოველი 1-1,5 საათის შემდეგ სასურველია შევისვენოთ 10 წუთით მაინც.

ამასთან, აღნიშნული შესვენების დროს საჭიროა 10-15-ჯერ ავინოთ ფეხის წვერებზე. ასეთი **ქ**არჯიშების დროს ინტენსიურად იკუმშება ფეხის კუნთები და თავიდან ვიცვილებთ სისხლის მოძრაობის შეჩერებას ვენებში.

თუ არის ამის პირობები, ძალზე სასარგებლოა დღის განმავლობაში ყოველ 3-4 საათში ერთხელ წამოვწვეთ 10-15 წუთით; გავიხადოთ ფეხსაცმელები და ავინოთ ფეხები 40 სანტიმეტრის სიმაღლეზე.

უნდა მოვერიდოთ ისეთ საქმიანობას, რომლის დროსაც მოგვწევს დიდხანს უმოძრაოდ დგომა, აუცილებელია შევზღუდოთ დიდხანს უმოძრაოდ ყოფნაც, მაგალითად, დივანზე ან სკამზე ჯდომა, ტელევიზორის დიდხანს ყურება და ა.შ. ყველაფერმა ამან შეიძლება გამოიწვიოს არა მარტო სისხლის შეჩერება ვენებში, არამედ სტიმული მიეცეს თრომბის წარმოქმნას.

პირიქით, აქტიური დღის რეჟიმი, სიარული და მოძრაობა მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას, აჩერებს დაავადების პროგრესირებას, რადგანაც ამ დროს სწარმოებს კანჭის კუნთების შეკუმშვა. ასევე საჭიროა ძალის რეგულირება. ავადმყოფს დღე-ღამეში უნდა ეძინოს არანაკლებ 8 საათისა, ამასთან, ძილი უნდა იყოს მშვიდი და ღრმა. ამისათვის ავადმყოფმა ძილის წინ საჭმელი არ უნდა მიიღოს, ოთახი კარგად გაანიავოს,



სუფთა ჰაერზე ისეირნოს.

სასურველია გაღვიძების შემდეგ ლოგინიდან დროულად ადგომა, მაგრამ ეს ისე არ უნდა გავიგოთ, რომ გაღვიძებისთანავე საჭიროა ლოგინიდან წამოხტომა და აირატომ? ზოგიერთ პიროვნებას ჰორიზონტალურიდან ვერტიკალურ სიბრტყეში ტანის გადატანისას წნევა მკვეთრად ეცვლება და ამან შეიძლება გონების დაკარგვა გამოიწვიოს, ამიტომ უმჯობესია გაღვიძებისთანავე, ლოგინში მწოლიარემ ნელ ტემპში ჩავატაროთ ასეთი სახის მსუბუქი გამოსაფხიზლებელი ვარჯიში.

1. თვალების დახამხამება – 35-ჯერ;
2. თავის მოძრაობა ვერტიკალურ სიბრტყეში 15-ჯერ;
3. თავის მოძრაობა ჰორიზონტალურ სიბრტყეში მარცხნიდან მარჯვნივ და პირიქით – 35-ჯერ;
4. ფეხების მოღუნვა-გაშლა: ვინყებთ ერთი ფეხით და მერე ვუნაცვლებთ მეორეთი – 15-ჯერ.
5. „ველოსიპედის“ ვარჯიში. ე.ი. ფეხები აღმართული გვაქვს მაღლა და ვინყებთ ფეხების წრიულ ტრიალს ვერტიკალურ სიბრტყეში, რაოდენობა ფიზიკური შესაძლებლობის მიხედვით, არ უნდა დავიღალლოთ.

6. ხელის თითების მომუჭვა-გაშლა – 35-ჯერ.
7. საბნიდან ხელეწების ამოწევა, თითების ერთმანეთზე ჩაჭიდება, ხელის გულების შემოტრიალებით ზევით და მოძრაობა ვერტიკალურად მაღლა-დაბლა – 15-ჯერ.

ვარჯიშის დამთავრებისთანავე ლოგინიდან წყნარად ვდგებით, პირს ვიბანთ და ახლა უკვე ფეხზე მდგომი ვასრულებთ შემდეგ ვარჯიშს.

1. ფეხები მხრების სიგანეზე – განმკლავი.
  - ა) თითების მომუჭვა-გაშლა – 35-ჯერ;

ბ) თითების მომუჭვა და განმკლავიდან შიგნით ტრიალი - 15-ჯერ.

2. თავის წრიული ტრიალი.

ა) მარცხნივ - 15-ჯერ;

ბ) მარჯვნივ - 15-ჯერ.

3. მოკრივის დგომი, ხელის თითები მუჭშია, ნელი დარტყმები შენაცვლებით, მარცხენათი - მარჯვენათი 15-ჯერ;

4. ნელის მოძრაობა.

ა) მარცხნიდან-მარჯვნივ - 5-ჯერ;

ბ) წინ-უკან - 5-ჯერ;

გ) წრიული მოძრაობა - მარცხენა მიმართულებით. შემდეგ მარჯვენა მიმართულებით - 5-ჯერ.

5. ჩაბუქვანა-ადგომა - 3-ჯერ.

6. გამართული ფეხების აქნევა-შენაცვლებით - 10-ჯერ.

7. დოინჯი - თვალების ტრიალი;

ა) მარცხნიდან-მარჯვნივ და პირიქით - 35-ჯერ;

ბ) მაღლა-დაბლა და პირიქით - 35-ჯერ;

გ) წრიული ტრიალი: 3-ჯერ მარცხნივ, 3-ჯერ მარჯვნივ, გავიმეოროთ 5-ჯერ.

ვარჯიშის დასრულების შემდეგ აუცილებელია მოთელვა, რათა სხეული დაძაბულ მდგომარეობაში არ დარჩეს, ამისათვის:

1. ხელების აწევა ზევით და ნარნარად, მოშვებულად ქვევით ჩამოშვება - 10-ჯერ;

2. ფეხების ქნევითი მოძრაობა, მოშვებულ მდგომარეობაში - 10-ჯერ.

შენიშვნა: ვარჯიშების შესრულების რაოდენობა პირო-

ბითია, ის თქვენი ფიზიკური მონაცემების მიხედვით უნდა შეარჩიოთ. თავდაპირველად რაც შეიძლება ნაკლები რაოდენობით დაიწყეთ, რადგან ვარჯიშების შესრულების შემდეგ თავი უნდა მხნედ იგრძნოთ და არავითარი დაღლა არ უნდა გეტყობოდეთ.

### ფეხსაცმელი

ძალზე მნიშვნელოვანია ფეხსაცმლის სწორად შერჩევა – ის უნდა იყოს ფეხზე მორგებული და კომფორტული, სასურველია თუ ის ნატურალური მასალისგან (ტყავის) იქნება დამზადებული, რათა ფეხის კანმა ისუნთქოს და არ გაოფლიანდეს, ამასთან არ წარმოიშვას კოჟრები.

არ არის რეკომენდირებული მაღალქუსლიანი ფეხსაცმლის ტარება, ვინაიდან ამ შემთხვევაში სხეულის მთელი სიმძიმე ფეხის წინა ნაწილს აწვება; ფეხები მალე გვეღლებს; ამასთან იგრძნობა ტკივილი ფეხის თითებში და კუნთებში.

ყველაზე მოსახერხებელია ისეთი ფეხსაცმელი, რომლის ქუსლის სიმაღლე 3 სანტიმეტრს არ აღემატება. ასეთი ფეხსაცმლის გამოყენების დროს სხეულის წონა თანაბრად ნაწილდება ფეხის მთელ ტერფზე.

ასევე არასასურველია მჭიდრო ვინროცხვირიანი ფეხსაცმელი მათთვის, ვისაც აწუხებს ვენების ვარიკოზული დაავადება, რადგანაც ის იწვევს ფეხის თითების დეფორმაციას, აჩენს მტკივნეულ მშრალ კოჟრებს.

მეორეს მხრივ ძალზე სასარგებლოა დროდადრო ფეხშიშველა სიარული, რადგანაც ფეხის ტერფზე არის ძალზე ბევრი აქტიური ნერტილი და ფეხშიშველა სიარული მოქმედებს მათზე, როგორც ენერგეტიკული მასაჟი



## მასაჟი

დაავადების საწყისი სტადიის დროს შეიძლება ფეხების მასაჟი შევასრულოთ, მაგრამ იგივეს გაკეთება დაუშვებელია მწვავე ფორმის, როგორც პერიფერიული, ასევე ღრმა ტრომბოფლებიტის დროს.

მასაჟის შესრულების დროს ხელი უნდა მიემართებოდეს ტერფის თითებიდან წვივისა და ბარძაყისაკენ. ეს მოძრაობა უნდა იყოს ხელის გულით შესრულებული ფეხის მთელ ზედაპირზე ფრთხილად და ნაზად. დაუშვებელია დაზღვევა და ხელის ტყაპუნი.

მასაჟი კეთდება ფეხის დადებით მკვრივ ბალიშზე ან დახვეულ საბანზე. ისე რომ ტერფი და კანჭი თავისუფალი იყოს მასაჟის ჩატარებისთვის.

მასაჟის ჩატარებას ვინცებთ შემდეგნაირად: მარჯვენა ხელის თითებით ვკიდებთ მარცხენა ფეხის ტერფის წინა ნაწილს და პირიქით, მარცხენა ხელით მარჯვენა ფეხისას და მსუბუქად მათ ვანვებით და ხელებს ვამოძრავებთ ტერფის თითებიდან ქუსლისკენ. შემდეგ ხელის თითებს ვკიდებთ ტერფის ძირს და ხელის გულს ვამოძრავებთ ქუსლისკენ და მყესებისკენ კანჭის უკანა ნაწილისკენ, ტერფის ზევით კოჭის შიგნით.

ამის შემდეგ, ორივე ხელი უნდა მოვხვიოთ კანჭს და კოჭ-წვივის სახსრიდან ვიმოძრავებთ ბარძაყის ზედა მესამე დამდე.

არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ ვარჯიში და მასაჟი მხოლოდ დამატებითი საშუალებაა ელასტიური ბანდით მკურნალობისა და არ ცვლიან მის დანიშნულებას.

## წყლის პროცედურები

ძალზე სასარგებლოა წყლის პროცედურები, რეკომენ-  
დირებულია ცურვა, მაგრამ მხოლოდ თბილ წყალში, კუნ-  
თების შეკუმშვა, თვითონ წყლის დანოლა აუმჯობესებს  
ვენური სისხლის მოძრაობას და ფეხების შესიებას აღარ  
აქვს ადგილი.

თუ ავადმყოფს ფეხებზე არა აქვს ტროპიკული წყლუ-  
ლი ან ეგზემა, შეიძლება გამოყენებული იქნეს ფეხის აბა-  
ზანები, რომელშიც განზავებული იქნება 5-10 პროცენ-  
ტამდე სუფრის მარილი, რაც გამოდევნის ფეხის კანის  
უჯრედებიდან ნივთიერებათა ცვლის პროდუქტებს.

აღნიშნული აბაზანის ტემპერატურა არ უნდა იყოს 30-  
35 გრადუსზე მეტი.

აბაზანის მიღების შემდეგ ფეხებზე უნდა გადავივლოთ  
თბილი წყალი, კარგად შევიმშრალოთ და შევიზილოთ  
მაღამო, რომელსაც მკურნალი სპეციალისტი შეგ-  
ვირჩევს.

## ვარჯიშები

ვენების ვარიკოზულ დაავადებულთათვის მეტად  
სასარგებლოა სპეციალური ვარჯიშების შესრულება,  
ამასთან უნდა გვახსოვდეს, რომ ამ დროს ფეხიდან ელას-  
ტიური წინდების მოხსნა არ შეიძლება.

კარგია ფეხის ტერფების წრიულად ტრიალი, ფეხის  
თითებზე აწევა, ფეხის მუხლში მოღუვნვა-გაშლა და ა.შ.

ვარჯიშების შესრულება სასურველია შევასრულოთ  
ფეხშიშველამ, იატაკზე დაფენილ ხალიჩაზე.

ასევე შეიძლება განტელებით ვარჯიში, მაგრამ არაუ-  
მეტეს 3-კილოგრამიანი წონისა.

ზაფხულობით სასარგებლოა ველოსიპედით სეირნობა, რომლის დროსაც ფეხის კუნთები რითმულად იკუმშება, ხოლო ზამთარში იგივე მოძრაობა „ველოსიპედით“ სრულდება ლოგინზე ზურგით დანოლილ მდგომარეობაში.



### დიეტის დაცვა

დაუშვებელია ზედმეტი საკვების მიღება. სასურველია ცხიმების და ისეთი პროდუქტების შეზღუდვა, რომლებიც სტიმულს აძლევენ პიროვნების გასუქებას, რამეთუ ზედმეტი ცხიმების დაგროვება ორგანიზმში იწვევს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ტონუსის შემცირებას, რაც თავისთავად ანელებს სისხლის მოძრაობას ორგანიზმში, ამან კი შეიძლება დასაბამი მისცეს თრომბების წარმოშობას.

სითხის მიღება უნდა შემცირდეს 1,5 ლიტრამდე დღე-ღამეში. რასაკვირველია დაუშვებელია სიგარეტის მოწევა და ალკოჰოლური სასმელების მიღება.

### ელასტიური წინღობი

პერიფერიული ვენების ვარიკოზული გაგანიერების მიზეზი სამუშაო პირობები იქნება – როდესაც დიდხანს გვინევს ფეხზე დგომა, ორსულობა თუ ვენური კედლების სისუსტე – დაავადების სურათი ერთნაირია. ადამიანები ჩივიან, რომ დღის ბოლოს ფეხების შეშუპება ემართებათ. ავადმყოფურად შეცვლილ ვენებში ადვილად ვითარდება ანთებითი პროცესი, ვენების ზემოდან კანი ისეთხელდება, რომ წარმოიქმნება წყლულები.

ძალზე მნიშვნელოვანა დროულად შემჩნეული იქნეს

ღ



ვენების გაგანიერების დაწყება, რომ არ იქნეს დაშვებული სერიოზული ცვლილებები; დაავადების განვითარების თავიდან აცილებაში დაგვეხმარება ელასტიური წინდების ან ბანდის გამოყენება, ისინი აწვებიან ვენებს და იცავენ მას გადიდებისაგან.

აფთიაქებში იყიდება ელასტიური წინდები სხვადასხვა ზომის: მუხლამდე, ბარძაჩის ქვედა ნაწილამდე. წინდა იწელება და იკუმშება იმიტომ, რომ მასში დატანებულია რეზინის 0,45 ან 0,5 მილიმეტრი დიამეტრის ძაფები. ელასტიური წინდა შეირჩევა ზუსტად ფეხის მიხედვით. ამისათვის დილით, როდესაც შეშუპება ჩამცხრალია, გაიზომება წვივის გარშემოწერილობა ყველაზე უგანიერ ნაწილში და მიღებულ ციფრს ვაკლებთ 4-ს.

დავუშვათ წვივის შემოწერილობა 36 სანტიმეტრია, მას გამოვაკლებთ 4-ს და გავყოფთ შუაზე, ამრიგად 36-4 = 16; ამ ციფრის მსიხედვით აფთიაქში სპეციალური ცხრილის მიხედვით შეირჩევა წინდის ნომერი.

დამით ელასტიური ბანდი და წინდა უნდა მოვიხსნათ. ელასტიური წინდა ნაკლებად გამოსადეგია დიდ წყულულების და ეკზემის დროს. ამ შემთხვევებში უკეთესია ელასტიური ბანდის გამოყენება.

ვენების ვარიკოზული დაავადების შემთხვევაში უნდა შევიძინოთ წყვილი ელასტიური წინდა ან ბანდი თითოეული ფეხისთვის, რადგანაც რამდენიმე თვის ხმარების შემდეგ ისინი იწელება და ფეხარგისი ხდება.

მათი გარეცხვა სწარმოებს ოთახის ტემპერატურის წყლით და ბავშვის საპნით. ისინი უნდა დაეფინოს ფიცარზე და ღრუბლის მოძრაობით ზევიდან ქვევით შესრულდეს რეცხვა. ამ პროცედურის შემდგომ ისინი უნდა

გავავლოთ წყალში, გავწუროთ დაგრეხის გარეშე და ისევ ფიცარზე გავაშროთ ოთახის ტემპერატურაზე. დაუშვე-  
ბელია დაუთოება, გამშრალება ბატარეაზე ან სხვა სით-  
ბურ მონყობილობაზე, რადგანაც ისინი კარგავენ ელას-  
ტიურობას.

### ელასტიური ბანდის და წინდების გამოყენება

როგორც ცნობილია, სისხლი ვენებში ცირკულირებს წნევის მეშვეობით, რომელიც წარმოიშობა გულის კუნთის შეკუმშვის საშუალებით. ვენურ სისხლმოქცევას ეხმარებიან ფეხის ვენებიც. შეკუმშვისა და მოდუნების დროს, მაგალითად, სიარულის დროს, ისინი დევნიან ვენურ სისხლს გულისკენ. ასე სწარმოებს ღრმად განლაგებულ ფეხის ვენებში.

ზედაპირული ვენები კი, რომლებიც კანის ქვეშ არიან განლაგებულნი, არ არიან გარშემორტყმული კუნთებით. ამიტომაც მოკლებულნი კუნთოვან კორსეტს, ისინი ზოგჯერ განიერდებიან, რის შედეგადაც ზოგიერთ პიროვნებას ემართება ვენების ზედმეტად გაგანიერება, რასაც მედიცინაში „ვარიკოზი“ ეწოდება.

ეს უფრო ემართებათ გულის კუნთის ფუნქციის შესუსტებულ ადამიანებს, ასევე იმათ, ვისაც დიდხანს უწევს ფეხზე დგომა, ან სიმძიმეების აწევა. არც თუ იშვიათად ვარიკოზული გაგანიერება ემართებათ ქალებს ორსულობის პერიოდში.

ვენების ვარიკოზული გაგანიერება ხშირად არ აწუხებს ადამიანს, მაგრამ უყურადღებოდ მიტოვებულ შემთხვევებში სისხლის თხელი ნაწილი გაედინება სისხლძარღვიდან კანქვეშა უჯრედებში, და მაშინ წარმოიშვე-

001, 002, 003, 004

005

ბა ტერფის და კანჭის შეშუპება. კანჭის ქვედა მესამედში  
ნარმოიშვება მუქი-ნაბლისფერი პიგმენტები, ეკზემური  
გამონაყრები, წყლულები. ხანდახან ავადმყოფს აწუხებს  
ქავილი.

აღნიშნული ელასტიური ნაწარმის გამოყენება რეკო-  
მენდირებულია, როდესაც არ არის ძლიერ გამოხატული  
ვენების გაგანიერება.

სასურველია ის გამოიყენონ ქალებმა ორსულობის პე-  
რიოდში და ხანდაზმულებმა, განსაკუთრებით მაშინ, თუ  
ისინი იძულებული არიან თავისი ჯანმრთელობის გამო  
დიდხანს იწვნენ ლოგინში. მაგალითად: გრიპით ან  
ფილტვების დაავადების ან ოპერაციის შემდგომ. ამ პე-  
რიოდში ელასტიური ნაწარმის გამოყენება არა მარტო  
შეაჩერებს ვენების შემდგომ გაგანიერებას, არამედ აგ-  
ვარიდებს ტრომბების წარმოქმნას.

ახლა განვიხილოთ თუ როგორ დავიხვიოთ სწორად  
ელასტიური ბანდები ან ჩავიცვათ ელასტიური წინდა.  
~~სურათი უურნალოდან ... გვ. 15~~

*აქ ჩაიხატე სურათი*

ეს კეთდება დილით, მანამდე სანამ ავდგებით ლოგ-  
ინიდან, ვინაიდან ლამის განმავლობაში შეშუპებული ფეხი  
ცხრება. ამასთან უნდა ვიცოდეთ, რომ ცრცელი შეშუპებ-  
ის შემცირებას ეხმარება თუ ლამის განმავლობაში სანო-  
ლის ბოლოს ფეხების მიმართულებით ავწევთ 20 სანტი-  
მეტრით მაღლა.

*ეს  
წა*

საღამოთი, ძილის წინ ფეხები უნდა დაკიბანოთ და კარ-  
გად გავიმშრალოთ. თითებშია სასურველია  
ტალკის სპეციალური ფხვნილის შეფრქვევა, ოფლის  
საწინააღმდეგოდ.

სახვევი ბანდები იღება ორი ცალი, რომელთა ბოლოე-

ბი ერთმანეთზე მიკერებულია და ვინცებთ დახვევას ტერფის თითებიდან ისეთნაირად, რომ ბანდის ერთი ხვეული მეორეზე გადადიოდეს ერთი სანტიმეტრით მაინც. ტერფზე უნდა დაედოს 3-4 ხვეულამდე.

კოჭნვივის სახსარში ბანდი დაედება რვაჯერ. ბანდი წვივზე დახვევისას უნდა გადავაბრუნოთ ყოველ ხვეულზე, იმისათვის რომ ბანდი არ ჩაიჭედოს კანში და თანაბრად დაანვეს ფეხს.

ამასთან ყოველი ხვეული უნდა ფარავდეს წინა ხვეულისნახევარს. შემდეგ მუხლის სახსრიდან სპირალური დიდი ხვეულებით ისევ ჩამოვდივართ ფეხის ტერფზე და ვინცებთ მეორე ფენა ხვეულის დახვევას ზედა მიმართულებით. ეს აუცილებელია, რომ ბანდი არ გადაადგილდეს სიარულის დროს. მისი ბოლო უკეთესია დამაგრდეს ინგლისური ქინძისთავით. თავდაპირველად ეს პროცედურა უნდა შესრულდეს სამედიცინო პერსონალის დახმარებით.

თუ ბანდის დადების შემდეგ უსიამოვნო შეგრძნება გაგვიჩნდა: ტკივილები, შეშუპება, ე.ი. ფეხი არათანაბრად არის გადახვეული ან ძალზე მაგრად არის მოჭერილი ბანდები, ამიტომ ხვეულები უნდა ოდნავ მოვუშვათ. ბარდაყზე ბანდის დადება არ არის საჭირო, იმიტომ რომ სიარულისას ბანდი გადაადგილდება, და მერე მთელ ფეხზე მოეშვება.

თუ წვივზე გვაქვს წყლული, მასზე უნდა დავაფინოთ სტერილური ბანდი, ხოლო ზევიდან 3-4 სანტიმეტრი სისქის პოროლონის ღრუბელი, რომელიც დასველებული იქნება 2% ბორის მჟავის ხსნარში (ჩაის კოვზი ბორის მჟავა ერთ ჭიქა გადადუღებულ წყალში), ღრუბელს

მჭიდროდ შემოახვევენ ჩვეულებრივ ბანდს და ამ ნახვევის ზევიდან დაეხვევა ელასტიური ბანდი.



## რამდენიმე სიტყვა თრომბოზლებისთვის შესახებ

მეცნიერები თვლიან, რომ ვარიკოზულ ვენებში თრომბის წარმოქმნას ხელს უწყობს სამი პირობა, ესენია: სისხლის შემადგენლობის ცვლილება, სისხლძარღვების შიგნითა გარსის დაზიანება და სისხლის მოძრაობის შენელება.

თრომბოზლებივით უფრო ხშირად ადამიანები ავადდებიან ცხოვრების მეორე ნახევრიდან, ჩვეულებრივ დაავადება იწყება გაზაფხულზე და შემოდგომით, როდესაც არამდგრადი ტემპერატურული პირობებია და ამალღებულია ჰაერის ტენიანობა, როდესაც ბევრს უჭირს შეეგუოს ამინდის ჭირვეულობას, ხშირად დაჰადვილად ცივდებიან.

ტემპერატურის ასეთი მერყეობის დროს და ჰაერის ტენიანობისას ასეთ ვენებში ადვილად ზიანდებიან შეთხელებული კედლები და ეს იწვევს თრომბის წარმოქმნას.

და ეს არ არის ყველაფერი, გადიდებული ვენები ანელებენ სისხლის მოძრაობას, ამასთან, როცა ადამიანი ახალგაზრდაა, მისი გულის კუნთი აძლიერებს მუშაობას და კომპენსირებას ახდენს არასაკმარის სისხლის მიმოქცევას ფეხებში. ხანდაზმულ ადამიანებში გულის კუნთს უკვე აღარ ძალუძს ამის შესრულება.

რა დახმარება უნდა გაეწიოს ასეთ შემთხვევაში ავადმყოფს?

უპირველეს ყოვლისა, მკურნალი ექიმი ადგენს სისხ-

ლის მდგომარეობას პროტრომბინზე და თუ ის მაღალია, უნიშნავს შესაბამის პრეპარატებს, რომლებიც დაბლა დასწევენ სისხლის შედედების უნარს.

ასევე ტარდება შესაბამისი ღონისძიებები ფეხების შეშუპების მიზეზის დასადგენად და სალიკვიდაციოდ.

თრომბოფლებიტის მკურნალობა რთული საქმეა, ის მოითხოვს ინდივიდუალურ მიდგომას ავადმყოფის მიმართ, რადგანაც ზოგიერთს სჭირდება ხანგრძლივად მშვიდ მდგომარეობაში ყოფნა, სხვას კი სანყისი დაავადების დროს პირიქით, უნიშნავენ სიარულს, სამკურნალო ვარჯიშს, სითბურ პროცედურებს, ამასთან ავადმყოფი მუდმივად უნდა იყოს მკურნალის მეთვალყურეობის ქვეშ.

მწვავე თრომბოფლებიტის დროს, ავადმყოფი განიცდის ძლიერ ტკივილს წვივის შიგნითა მხარეს მუხლის ქვედა ნაწილში, წვის შეგრძნებას წვივში, ფეხისა და ვენების შესიებას, ხოლო ერთ ადგილას ვენაზე მტკივნეულ შესქელებას.

თრომბოფლებიტი ხშირად აზიანებს არა მარტო ზედაპირულ ვენებს, არამედ ღრმა ვენებსაც. მაშინ ვენებში პროცესი უფრო რთულად მიმდინარეობს. თუ ამავე დროს თრომბში მოხვდა მიკროორგანიზმები, მაშინ ვითარდება ჩირქოვანი თრომბოფლებიტი.

ღრმა ვენების უკმარისობის დროს ავადმყოფს აწუხებს ფეხების ტკივილი, სიმხურვალის შეგრძნება, შეშუპება, კიდურები ორჯერ დიდდება და კანი ფერს იცვლის - ლურჯდება.

უნდა ვიცოდეთ, რომ ერთხელ წარმოშობილი თრომბოფლებიტი, შეიძლება ისევ განმეორდეს იმავე ვენაში ან

სხვაგან. უნდა ვერიდოთ გაციებას, ფეხსაცმელი უნდა იყოს მშრალი და არ გვიჭერდეს.

თუ თრომბოფლებიტი ხშირად მეორდება, მაშინ საჭიროა პერიფერიულ ვენების ოპერაცია.

### დასკვნა

განხილული მასალიდან შეგვიძლია გამოვიტანოთ დასკვნა, რომ ფეხების მოვლის მთელი რიგი ღონისძიებების კომპლექსის რეგულარულად შესრულებით ფეხებთან დაკავშირებით ჩვენ პრობლემები არ გვექნება, ამაში შედის არა მარტო ფეხის ტერფების მოვლა, არამედ კოჭების, კანჭების და მუხლებისაც.

ის, ვინც უფრო ხილდება და უფლის ფეხებს, შეინარჩუნებს მას ხანგრძლივად ჯანმრთელ და ლამაზ მდგომარეობაში.

ვენების ვარიკოზული გაგანიერების დროს აუცილებელია პერიოდულად სისხლის სანალიზის გაკეთება პროტრომბინზე და თუ ის მაღალია, ექიმის მიერ დანიშნული ნამლების დროულად მიღებაა საჭირო. უნდა ვიცოდეთ, რომ ამ დაავადების დროს იდეალური მაჩვენებელი პროტრომბინისა არ უნდა იყოს 75-ზე მეტი.

ცნობილია, რომ ქვედა კიდურებში მოძრავი სისხლის 80% ღრმა ვენებით მიედინება, დანარჩენი 20% კი პერიფერიულ ვენებში.

ამ დაავადების დროს ყველა წვრილმანი უნდა იქნეს გათვალისწინებული, ასე, მაგალითად, ტანსაცმელი უნდა იყოს მსუბუქი, რბილი და ჰაერგამტარი.

# ქიმიური და ბუნებრივი სამკურნალო და პროფილაქტიკურ საშუალებათა ჩამონათვალი

ვენების ვარიკოზული დაავადების პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის მრავალი წამალი არსებობს და მისი შერჩევა წარმოებს ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში ინდივიდუალურად მკურნალის სპეციალისტის მიერ.

აი, ზოგიერთი მათგანის ჩამონათვალი:

1. „სოლკოსერილი“ – გამოდის ჟელეს, მალამოს და ამპულების სახით – საინექციოდ. მისი ძირითადი შემადგენლობაა მანოვარი ხბორების სისხლი (გამომშვები შვეიცარია).

*ზუსტადი ინფორმაცია*

2. „დეტრალექსი“ – გამოდის აბების სახით, მის რეკლამას გვთავაზობს ფრანგული ფარმაცევტული კომპანია „სერვიესი“.

3. „კურიოზინის“ ნვეთები. გარეგანი გამოყენებისათვის – ძალზე ეფექტურია. (გამომშვები უნგრეთი).

4. „ლიოტონ-1000“ – გარეგანი ხმარებისათვის (გამომშვები იტალია, გერმანია და ა.შ.).

ყველაფერი კარგი და პატიოსანი, მაგრამ ზოგიერთი მკითხველი შეიძლება შემომედავოს: „შე კაი კაცო, გაფრთხილება და პროფილაქტიკა კარგი და უკეთესი, მაგრამ მე რომ უდროობისა თუ გაუფრთხილებლობის გამო ვარიკოზი უკვე ჩამომიყალიბდა, მაშინ რა ვქნა? რა წყალში ჩავვარდე? მირჩიე რამეო“.

უპირველეს ყოვლისა, ანგიოლოგს უნდა ეჩვენოთ, რომელიც დიაგნოზის დასმის შედეგად დაქვევნი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გათვალისწინებით დაგინიშნავთ შესაბამის მკურნალობას, რომელიც სტაბილურად, ყოველგვარი გამოტოვების გარეშე უნდა ჩაიტაროთ.

ამასთან უნდა იცოდეთ, რომ ერთ ან ორ კვირაში სა-



სურველი შედეგი ყოველთვის არ მიიღწევა. საჭიროა ნებისყოფის სიმტკიცე, მკურნალობას გარკვეული პერიოდი დაეთმოს და სრულად ჩატარდეს.

რაც შეეხება წამლებს, დღეისათვის მათი არეალი და ეფექტიანობა ძალიან ამაღლდა და თქვენი მკურნალი სპეციალისტი იმას შეგიჩვენებთ, რაც უფრო მიესადაგება თქვენი დაავადების დიაგნოზს.

მე ასევე შემოგთავაზებთ ზოგიერთ ბუნებრივ საშუალებას პროტრომბინის დასაწევად, რომლებიც ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება.

ესკუზანი – ეს პრეპარატი მზადდება ცხენის წაბლის გამონაწურისაგან, ის ამასთან ზრდის სისხლძარღვთა კაპილარების რეზინისტობას. იყიდება სააფთიაქო ქსელში, როგორც ხსნარის, ასევე დრაჟეს სახით.

ლიმონი – კარგია რამდენიმე წვეთის ჩაიში ჩანვეთება; შეიცავს დიდი რაოდენობით **C** ვიტამინს, ამასთან სხვა პროდუქტებისაგან განსხვავებით, ლიმონის **C** ვიტამინი მაღალ ტემპერატურაზე არ იშლება.

აღნიშნული დანიშნულებით გამოიყენება აგრეთვე ტყემალი, ალუბალი.

ვაშლის ძმარი – ცალკე აღნიშვნის ღირსია ეს პროდუქტი, რომელიც არა მარტო სხვადასხვა დაავადებების სამკურნალოდ, არამედ ასევე გამოიყენება სალათების და ზოგიერთი კერძის შესაზავებლადაც.

## **ვაშლის ძმარის დამზადების წესი**

დაბალხარისხიანი ვაშლი უნდა გაირეცხოს, მოსცილდეს დამპალი და ჭიანი ნაწილები, შემდეგ უნდა დაიჭყლიტოს ან გაიხეხოს მსხვილ სახეხზე (გამოიყენე-



ბა შუაგულშიც, ასევე შეიძლება კანის გამოყენებაც).

გახეხილი ვაშლის ფაფას მოათავსებენ მისთვის შესაბამის ქურჭელში, დაუმატებენ თბილ წინასწარ გადადუღებულ წყალს (1 ლიტრი 0,8 კგ. ვაშლის ფაფაზე გაანგარიშებით) ყოველ ლიტრ წყალზე დაემატება 100 გრამი თაფლი ან შაქარი. ასევე (ძმრის დუღილის დასაჩქარებლად) 10 გრამი პურის საფუარი და 20 გრამი ხმელი შავი პური.

ამ ნაზავით შევსებული ქურჭელი ინახება თავლიანად ადგილას, სადაც ჰაერის ტემპერატურა იქნება 20-30°C-ის ფარგლებში.

ძმრის მჟავიანობას ხელს უწყობს სითხე, რომელშიც არის მცირე რაოდენობით სპირტი; ასევე მდგრადი ტემპერატურა 20°C-ის ზღვრებში და რაც შეიძლება დიდი ზედაპირული კონტაქტი ჰაერთან.

ქურჭელი უნდა იყოს მინის, თიხის, ან ხის უსახურავო ქვასრი, ან მომინანქრებული ქვაბი. ქურჭელი უნდა დაიდგას სიბნელეში, რადგანაც მზის სხივები ამუხრუჭებენ დუღილს.

პირველი სტადიის ჩატარებისათვის ქურჭელს ინახავენ სითბოში 10 დღის განმავლობაში 20-30°C ტემპერატურის პირობებში (ამასთან, დღეში 2-3-ჯერ ვაშლის ფაფა საჭიროებს მორევას ხის კოვზით, შემდეგ გადაიტანენ დოლბანდის (მარლის) პარკში და განურავენ. მიღებულ წვენს კვლავ გაატარებენ დოლბანდში და ჩაასხამენ განიერ ყელიან ქურჭელში.

შეიძლება ყოველ ლიტრ წვენს დაემატოს 50-100 გრამი თაფლი ან შაქარი და გულმოდგინედ მოერიოს.

მეორე სტადიის ფერმენტაციისათვის, ქურჭელს დახ-

ურავენ დოლბანდით, შეფუთავენ და შეინახავენ სითბოში, რათა დუღილის პროცესი გაგრძელდეს.

დუღილი დამთავრებულად ითვლება, როცა სითხე დაწყნარდება და დაინმინდება.

ტექნოლოგიური პროცესის ჩატარებისა და ტემპერატურული რეჟიმის დაცვის შესაბამისად ვაშლის ძმარი მზად იქნება 40-60 დღის განმავლობაში. შემდეგ იგი ჩაისხმება ბოთლებში, დოლბანდში წინასწარი გაფილტვრით.

ბოთლები მჭიდროდ დაიხუფება საცობით, ჰერმეტიკულად დაილუქება ცვილით და შეინახება გრილ ადგილზე.

ვაშლის ძმარი სასარგებლოა, როგორც დანამატი სალათებზე და სხვა კერძებზე. ის სასიამოვნო არომატისა და გემოს პროდუქტია, ამასთან აკმაყოფილებს ადამიანის ორგანიზმის მოთხოვნილებას მჟავე დანამატზე. იგი წარმოადგენს დიეტურ საკვებს და ამასთანავე თერაპიულ საშუალებას სხვადასხვა დაავადებების სამკურნალოდ.

ამერიკელი ექიმი დ. ჯავრისი გვირჩევს:

ვარიკოზული დაავადების დროს ბოთლში მოთავსებული ვაშლის ძმარით დავისველოთ ფეხი და ჩავიტაროთ მსუბუქი შეხელვა დღეში 2-ჯერ – დილით და საღამოთი, ძილის წინ.

დაახლოებით ერთი თვის შემდეგ შეიმჩნევა ვარიკოზული გაგანიერების შემცირება. დახელვასთან ერთად დღეში 2-ჯერ უნდა დავლიოთ 2 ჩაის კოვზი ვაშლის ძმარი განზავებული ჭიქა წყალზე.

## ზოგიერთი ცნობა ანგიოლოგიური სამსახურების შესახებ

რაც შეეხება ანგიოლოგიურ სამსახურს, ის ნებისმიერ საავადმყოფოში ფუნქციონირებს. პირადად ჩემთვის ცნობილია რკინიგზის საავადმყოფოს (დილომში, ახალი) ნოდარ ბოხუას სახელობის კლინიკის ზოგიერთი მომსახურე პერსონალი, რომლებიც მაღალი პროფესიონალიზმით გამოირჩევიან. ესენია: განყოფილების გამგე მამუკა ბოკუჩავა, აგრეთვე ზურაბ გოდერძიშვილი, ტატიანა ბასილაშვილი და სხვები.

ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის კლინიკური საავადმყოფოს მიკროქირურგიული და ანგიოლოგიური სამსახურის კურატორი, მედიცინის მეცნიერებათა კანდიდატი ბატონი ვასილ გორგაძე.

კლინიკა „ანგიოკარდის“ ანგიოლოგიური სამსახურის ხელმძღვანელი – ბატონი თემურ გოგოლაძე და ა.შ.

დაბოლოს, არსებობს ვარიკოზული ვენების მკურნალობის ორი გზა. ქირურგიული – თუ პიროვნებას ასაკი და ჯანმრთელობა ხელს უწყობს და კონსერვატიული – ე.ი. მკურნალობა ქირურგიული ჩარევის გარეშე.

ერთი ცნობილი პროფესორი ამბობდა: „მე არ მავინყდება ყოველ დილით შევახსენო ჩემს ავადმყოფებს, რომ ყოველდღიურად გადადგან არანაკლებ 10 ათასი ნაბიჯი, მაგრამ თუ მათ სიარული არ შეუძლიათ, მაშინ დანოლილებმა იბობღონ, მაგრამ მაინც აუცილებლად იმოძრაონ, რადგანაც ქვეყანაზე არ არსებობს წამალი, რომელსაც შეუძლია მოძრაობა შეცვალოს, სამაგიეროდ მოძრაობას ძალუძს ნებისმიერი წამლის შეცვლა.“

## ნაწილი II

### შვეიცარიული კომპანია „ვივასანი“

აღნიშნული კომპანია აერთიანებს მთელ რიგ მსხვილ შვეიცარიულ ფირმებს, რომლებიც აწარმოებენ სამკურნალო-კოსმეტიკურ საშუალებებს და ბიოლოგიურად აქტიურ დანამატებს მცენარეული წარმოშობის მასალების გამოყენებით.

აღნიშნული ფირმების პროდუქციამ ათეული წლების მანძილზე მსოფლიო ბაზრებზე მოიპოვა ღირსეული აღიარება, როგორც საუკეთესო ნაწარმმა.

ხალხური რეცეპტები, რომელთა საფუძველს წარმოადგენენ ბუნებრივი სამკურნალო საშუალებები, შველოდნენ ადამიანებს ძველად და შველიან ახლაც, როცა ტექნიკური პროგრესის საუკუნეა; ამასთან ბუნებრივი საშუალებები, განსხვავებით სინთეტიკური წამლებისაგან, არ იწვევენ გვერდით მოვლენებს.

ამასთან კომპანია „ვივასანი“ გვიხსნის, რომ მისი წარმოებული ბუნებრივი პროდუქტები არ წარმოადგენენ პირველი რიგის სამკურნალო საშუალებებს დაავადებათა მკურნალობაში, მათ არ ძალუძთ შეცვალონ ჩვეულებრივი სამკურნალო წამლები, მაგრამ წარმოადგენენ ბრწყინვალე დამხმარე საშუალებებს მათი ერთობლივად



გამოყენების დროს.

აღნიშნული კომპანიის ფირმები მრავალი დასახელების პროდუქციას უშვებენ, რომელიც სხვადასხვა დანიშნულებით გამოიყენება. ასე გასინჯეთ „თავიდან ფეხებამდის“ ამჯერად ჩვენ განვიხილოთ ის საშუალებანი, რომლებიც ქვედა კიდურებისათვის არის გათვალისწინებული.

ფეხების მოვლის კომპლექსურ ღონისძიებებში შედის აბაზანები ფეხებისათვის სპეციფიკური საშუალებებით, მასაჟი და ფეხის კანის კვება შესაბამისი საცხებით და გარეგანი ვენების სიმკვრივის გაზრდა სპეციალური საშუალებები და ა.შ.

კომპანია „ვივასანმა“ შეიმუშავა ახალი ხაზი ფეხების მოვლისა, რომლის საფუძველს წარმოადგენს სამკურნალო ბალახების ნაყენი, რომელშიც შედის: ფეხის აბაზანების სპეციალური მარილი, ფეხებზე წასასმელი საცხი და ვენებზე წასასმელი საცხი.

სპეც. მარილიანი აბაზანის მიღება წარმოადგენს არა მარტო შესანიშნავ საშუალებას ფეხების გამოჯანმრთელებისა და მოვლისათვის, არამედ იწვევს საერთო მდგომარეობის გამაუმჯობესებელ საშუალებას. ასეთი აბაზანა ხსნის დაღლილობას, კანის ანთებას და გაღიზიანებას, აუმჯობესებს სისხლის ცირკულაციას, არეგულირებს ოფლის გამოყოფას.

აბაზანის მიღების შემდეგ ტერფის უხეში კანი რბილდება, ადვილად სცილდება კოჟრები. განსაკუთრებით სასარგებლოა ასეთი აბაზანები მათთვის, ვისაც ანუხებს ფეხების შეშუპება, ვინაიდან სპეც. მარილში შემავალი კომპონენტები ამაგრებენ სისხლძარღვებს და

შედეგად შეშუპებას აღარ აქვს ადგილი. ეს ყველაფერი შედეგია სპეც. მარილში შემავალი სამკურნალო გამონაწურის მოქმედებისა. ამრიგად, სპეც. მარილის აბაზანებს გააჩნიათ დეზინფექციური და სამკურნალო თვისებები.

გამოყენება: 1,5 დოზირებული ჭიქა სპეც. მარილი იხსნება 3-5 ლიტრ თბილ წყალში. ფეხის აბაზანები უნდა მივიღოთ კვირაში 3-ჯერ 10-15 წუთის განმავლობაში. აბაზანის მიღების შემდეგ ფეხები გულმოდგინედ უნდა გავიმშრალოთ და წავისვათ ბალახებიდან გამონაწური ფეხების საცხი.

ვისაც ვენების ვარიკოზული გაგანიერება აწუხებს, სასურველია თუ გამოიყენებს ვენებზე წასასმელსაც.

1. წითელი ყურძნის ვაზის ფოთლებიდან გამონაწურს ან 2. ცხენის ნაბლის ნაყოფიდან გამონაწურს.

გამოყენება: საცხი უნდა წავისვათ თხელი ფენით ქვევიდან ზევით მოძრაობით 3-ჯერ დღეში 6-8 კვირის განმავლობაში.

კომპანია „ვივასანის“ ოფისი მდებარეობს ქ. თბილისში, დ. აღმაშენებლის 59-ში (მიხაილოვის საავადმყოფოს მოპირდაპირე მხარეს). ტელ. 95-47-59.

## ნაწილი III

### ხილ-გოსტნეულით მკურნალობა

მცენარეული პროდუქტები, გარდა იმისა, რომ შეიცავენ ადამიანის ორგანიზმისთვის აუცილებელ საჭირო საარსებო ნივთიერებებს: ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს, მიკროელემენტებს, ვიტამინებს და სხვა სასარგებლო კომპონენტებს, მრავალი სამკურნალო თვისების მქონენიც არიან. ეს დადასტურებულია პრაქტიკული დაკვირვების საფუძველზე, რომელიც მოპოვებულია საუკუნეების მანძილზე მრავალი ქვეყნის ხალხური და თანამედროვე მედიცინის წყალობით, თანამედროვე მედიცინის კლინიკური და ექსპერიმენტული გამოკვლევებით.

მცენარეული პროდუქტები სამკურნალო თვისებების მიხედვით რამდენიმე ჯგუფად იყოფა.

**I ჯგუფი** – უპირატესად ამშვიდებს ნერვულ სისტემას.

ალუბლის ნაყოფი და წვენი დამამშვიდებლად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე. მისი ფოთლის ნახარშს კი ნაწლავთა ინფექციის სამკურნალოდ (რადგან მას აქვს ჭრილობაშემახორცებელი და ანტისეპტიკური თვისებე-



ბი) იყენებენ.

უგრეხელი – მრავალი დაავადების მშველელია, მაგრამ მთავარი მაინც ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი თვისებაა. ამასთან აუმჯობესებს გულის მუშაობას, აიშვიათებს რიტმს, ხელს უწყობს თირკმლის კენჭის დაშლას და „ქვიშის“ დადნობას.

ფეტვს ხალხურ მედიცინაში ყურის ტკივილის დასამშვიდებლად იყენებენ. მას ძილის მოგვრაც შეუძლია.

ქერსაც ანალოგიური თვისებები აქვს – ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი და ძილმომგვრელი; გამოიყენება კუჭის ანთებითი პროცესების დასაცხრობადაც.

შვრია – ამ ხორბლეულში დიდი რაოდენობით არის ვიტამინი B<sub>1</sub>, რომელიც ნერვული სისტემის დამამშვიდებელია.

ნიგოზი – კალორიულია და ამშვიდებს ნერვულ სისტემასაც. მისი მწვანე ფოთლები კი, რომლებიც დიდი რაოდენობით შეიცავენ ეთეროვან ზეთებს, აყურებენ თავის ტკივილს. ნაყოფის ნაჭუჭს და ფოთლებსაც აქვთ შემბოჭავ-შემკვრელი თვისება.

ძახველი (უზანი) ტყის კენკროვანი მცენარეა, რომლის ნაყოფს და ქერქს აქვს სპაზმოლიტური და დამამშვიდებელი თვისება. იგი სასარგებლოა გულის იშემიური დაავადებისას; ძალუძს სპაზმური მოვლენების მოხსნა; კარ-

გია ბრონქიალური ასთმის დროს.

წაბლის ნაყოფი დამამშვიდებელი გახლავთ. იგი რეკომენდირებულია ძილის დროს შარდის შეუკავებლობისას, დამამშვიდებელია აგრეთვე ძირნითელა, შავბალახა, კატაბალახა (ვალერიანის), ბერულა და ვნების ბალახი ანუ პასიფლორა.

**II ჯგუფში** თავმოყრილია მცენარეები, რომლებიც გულის მუშაობას აუმჯობესებენ:

ვარდკაჭაჭა – ფესვებისაგან ამზადებენ ნაყენს, რომელიც საგრძნობლად აუმჯობესებს გულის მუშაობას, ზრდის მის წუთმოცულობას, არეგულირებს რიტმს, აძლიერებს კუნთის ძალას. ამიტომ იგი გულის კუნთის ენერგოხარჯვის მხრივ მეტი ეკონომიურობით გამოირჩევა. აქვს აგრეთვე ანტიმიკრობული თვისება, რაც რევმოკარდიტების დროს არის სასარგებლო.

ვაშლი შეიცავს გულის მუშაობისთვის სასარგებლო მრავალ ნივთიერებას. განსაკუთრებით კარგია გულისათვის უზმოზე. ვაშლი ითვლება საუკეთესო დიეტურ საკვებად გულის ინფარქტისა და ათეროსკლეროზის დროს.

ეკალა ველურად მოზარდი მცენარეა. მისი ახალი ყლორტებისაგან მხალს ამზადებენ. მასში არის გულის ტონუსის მოსამატებელი მიკროელემენტები და ნივთიერებანი. ურჩევენ დედებს ბავშვებისთვისაც რაქიტის

ჩაის ფოთლის სამკურნალო და მატონიზირებელი თვისებები მთელ მსოფლიოშია ცნობილი. მის „კომპლემენტებს“ აქ აღარ შევუდგებით (ძველი ტოტებისაგან კი მრავალ საგულე პრეპარატს ამზადებენ).

მარწყვს კარგი საგულე თვისება აქვს, არის შარდმდენი. მარწყვის ანტიმიკრობულ და ანტიჰელმინთურ თვისებებს უნდა დაემატოს ანტიპარაზიტული და კარგი საგულე თვისებაც.

**III ჯგუფში** გაერთიანებულია მცენარეები, რომლებსაც აქვთ ფილტვების გამწმენდი და ამოსახველებელი თვისებები:

ვარდის ფურცლები უფრო მეტად იხმარება ნახარშის სახით. მისგან ამზადებენ სასიამოვნო სიროფს და ნვენებს, იგი წმენდს ფილტვებს, ნალველმდენია და ანტიმიკრობული. ამას უნდა დაემატოს გულის მუშაობის გასაუმჯობესებელი თვისებაც, ე.ი. ვარდი გარეგნობითაც საუცხოოა და სამკურნალოდაც.

თუთას შეუძლია გაასუფთაოს სასუნთქი გზები მიკრობული ფლორისა და ანთებითი პროცესებისაგან. ამასთან, მას აქვს ანტიპარაზიტული და ანტიჰელმინთური თვისებები.

უნაბის ნაყოფს და მის ფოთლებს აქვთ სპაზმოლიტური თვისება. ეს სასარგებლოა ბრონქიალური ასთმისათვის. კარგად მოქმედებს თავის ტკივილისა და იშემიური მოვლენების დროს.

ფშატი უნაბს გარეგნულადაც ჰგავს და მოქმედებითაც, ტკივილგამაყუჩებელი, შარდმდენი და ანტიცინგოზურია; იგი ასუფთავებს სასუნთქ გზებს ანთებითი კომპონენტებისაგან.

შინდის წვენი ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება თვალში ჩასანვეთებლად, კონიუნქტივების სამკურნალოდ. ეფექტურია ტუბერკულოზის დროს.

ქლიავი, განსაკუთრებით კი – შავი, ცნობილია თავისი ანტიმიკრობული თვისებებით. იგი სპობს ნაწლავთა ლპობით მიკრობებს და სალმონელების შტამებს.

დაფნა კარგი შარდმდენი და ტკივილგამაყუჩებელია. ამშვიდებს ნერვებს, ტკივილს. მის ნახარშს იყენებენ ყელში გამოსავლებად.

კომში ცნობილია როგორც შარდმდენი. მისი წვენი და კომპოტი სასარგებლოა ჰიპერტონიით დაავადებულთათვის.

ავშანი თავისი ანტიმიკრობული, ანტირევმატიული, შარდმდენი და სხვა სამკურნალო თვისებებით არის ცნობილი. აძლიერებს იმუნურ მდგრადობას.

ატამს ძველად ურჩევდნენ სიყვითლის სამკურნალოდ, ხოლო მისი ჩირი განთქმულია ვიტამინების შემცველობით. მისი გულისაგან ამზადებენ სამედიცინო ზეთს.

თხილის ნაყოფიც გამოიყენება და ფოთოლიც სამკურნალოა, ფოთლების ნახარშს აქვს ანტიმიკრობული თვისება – მას იყენებენ ყელში გამოსავლებად.

მაყვალა ანტიმიკრობულია. მას ოფლის მომგვრელად ხმარობენ. იგი ათეთრებს კბილებს, ნალექებისაგან ასუფთავებს მინანქარს. მას ამ მიზნით პიტნასთან ერთად იყენებენ.

მოცვი გამოიყენება ანთებითი პროცესების სამკურნალოდ, როგორც კარგი ოფლის მომგვრელი, მაგრამ მას აქვს აგრეთვე ანტიმიკრობული თვისება. მასში დიდი რაოდენობით არის იმუნური მდგრადობის გამაძლიერებელი ბიოაქტიური ნივთიერებები.

სიმინდის ფოჩის შარდმდენი თვისებები ცნობილი ყოფილა უძველეს დროს, ჯერ კიდევ მაიას ტომებისთვისაც. მას ახლაც წარმატებით იყენებენ, როგორც დამხმარე საშუალებას.

სატაცური თირკმლის დაავადების სამკურნალოა.

ხენდროს აქვს როგორც შარდმდენი, ისე კენჭების დამშლელი თვისება.

## კუჭის სამკურნალოდ რეკომენდებული პროდუქტები:

ბარდა კარგ შედეგს იძლევა გასტრიტების დროს. იგი კარგად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე. მას სპეციალურად უნიშნავენ ყმანვილებს შარდის შეუკავებლობის სამკურნალოდ.

თუთუბოს აქვს შემბოჭველი თვისება და შეიძლება გამოვიყენოთ როგორც ანთებითი პროცესების სანინაალმდეგო საშუალება გასტრიტების დროს.

ოსპი – გამოიყენება კუჭის კატარალური პროცესების დროს. მისი გამონახარში კარგია ნუშისებრი ჯირკვლების სამკურნალოდ.

კარტოფილი – სასარგებლო პროდუქტია, ენერგიის ხარჯვის აღსადგენად, როგორც ფიზიკური, ისე გონებრივი შრომის დროს. მასში არსებული სახამებლის დიდი რაოდენობა კალორაჟული შემცველია, კარგად მოქმედებს ლორწოვან გარსზე, იცავს მას მიკრობული და ქიმიური ტოქსინებისა და სიმუშავეებისაგან, ხელს უწყობს ღვიძლის მუშაობის გაუმჯობესებას.

ბადრიჯანი – საკვებად უმი არ გამოიყენება, რადგან მასში არის ორგანული წარმოშობის კურარეს სახის შხამი, რომელიც მხოლოდ თერმული დამუშავების შემდეგ იშლება. ამიტომ ბადრიჯანი აუცილებლად შემწვარ-მომხარშული გამოიყენება საკვებად. მისი უმად მიღება იწვევს დამბლას, ადუნებს ორგანიზმს (თუმცა მცირე რაოდენო-

ბით იგი იხმარება ნერვული აგზნების შესამცირებლად), ასეთივე მიზნით იყენებენ მას გომეოპათები. მინიმალური დოზით ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ეპილეფსიის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის.

პრასი – სამკურნალოა, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, აუმჯობესებს მეხსიერებას. იხმარება კბილების სამკურნალოდ და გასათეთრებლად.

ცერცვი – სამკურნალოა, შეუძლია ნერვული სისტემის დამშვიდება.

ზაფრანა – ძირითადად დამამშვიდებელი და ტკივილგამაყუჩებელია, ამასთან აქვს შარდმდენი თვისება, აუმჯობესებს გულის მუშაობას.

ჭარხალი – აუმჯობესებს გულის მუშაობას, შარდმდენია და ხელს უწყობს ჰიპერტონული დაავადებების პროფილაქტიკას. მას მლაშე გემო აქვს, მაგრამ მარილს არ შეიცავს, ამიტომ უმარილო დიეტისას ინიშნება.

ბოლოკი – წვენი და ხახვი ძველთაგანვე ცნობილია თავისი ფიტონციდური და ამოსახველებელი თვისებებით. აქვს ტკივილგამაყუჩებელი თვისებაც, რაც მწვავე ხველების დროს შეღავათს იძლევა.

ნესვი – ანტიმიკრობულია. მისი თესლი კი გამოიყენება ანტიჰელმინტური მიზნით. მისი ქერქი ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას.

ნიორი – მისი პოპულარობა საყოველთაოდ ცნობილია. მასში დიდი რაოდენობითაა ანტიმიკრობული ფიტონციდები. გამოიყენება არტერიოსკლეროზის, კოლიტების, ამებური დიზენტერიის, აგრეთვე გარეგან სახმარად – მიკროფლორის და პარაზიტების საწინააღმდეგოდ. მისგან მზადდება ანტიმიკრობული პრეპარატები.

სტაფილო – შეიცავს დიდი რაოდენობით ვიტამინებს. მასში არის სპეციფიკური ანტიტოქსიკური ნივთიერებებიც. მას იყენებენ ქვენარმავალთა ნაკბენზე დასადაბად. აგრეთვე პიტნის შხამებით მოწამვლის გასაწმენდად და ა.შ.

ქინძი – მწვანე მასას და წვენს აქვს ანტიმიკრობული თვისება, მაგრამ მისი დიდი რაოდენობით საკვებად მიღება არ არის რეკომენდებული, რადგან შეიძლება გამოიწვიოს ტვინის იშემიური მოვლენები და დეპრესია. მისი მალამო გამოიყენება წითელი ქარის სამკურნალოდ.

ქონდარი – ცნობილია ანტიმიკრობული თვისებებით. იგი შემკვრელი და შარდმდენია.

ოხრაბუშს აქვს როგორც შარდმდენი, ისე ანტიმიკრობული თვისება. მას იყენებენ გარეგან სახმარად, კანის პიგმენტაციის, ჭორფლისაგან გასაწმენდად.

პიტნა – აქვს მრავალი სასარგებლო თვისება. მათ შორის შარდმდენიც, მაგრამ მისი დიდი რაოდენობით მიღება არ არის რეკომენდებული. პიტნით ინტოქსიკაცი-



ის დროს საჭიროა გახეხილი სტაფილოს მიღება, რომელ-  
იც ანეიტრალებს პიტნის შხამს.



საზამთრო – ცნობილია როგორც შარდმდენი, გან-  
საკუთრებით შეუძლია დაშალოს შარდის კენჭები. ამ  
დროს ჩვეულებრივ უფრო სწრაფად იშლება ფოსფატური  
ნარმოშობის კენჭები. იგი სასარგებლოა აგრეთვე პოდაგ-  
რით (ნიკრისის ქარით) დაავადებულთა დიეტური მკურ-  
ნალობისათვის.