

K 58333
2

ლ. აბიძე

ქუჩოკა ნაგელა



ლ. ჯიქია

ქურორბი ნაბედლაში

ქურორბი ნაბედლაში
ლ. ჯიქია
1979

15/7-79



გამომცემლობა „საბჭოთა საქართველო“
თბილისი. 1979

614.213(479.22)+615.838+613.29.016.114

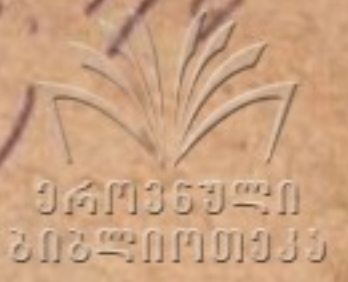
615.8(C41)

615.327(47.922)

§ 543

1. ნაბეღლავის (საბჭოთა) კურორტი

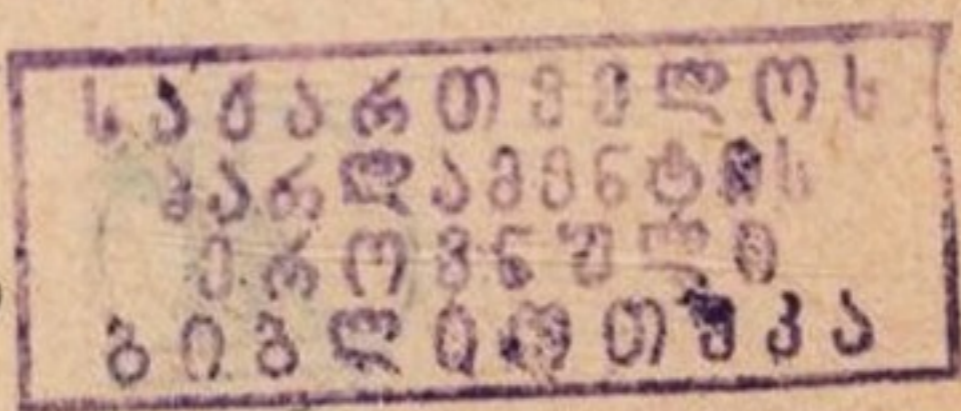
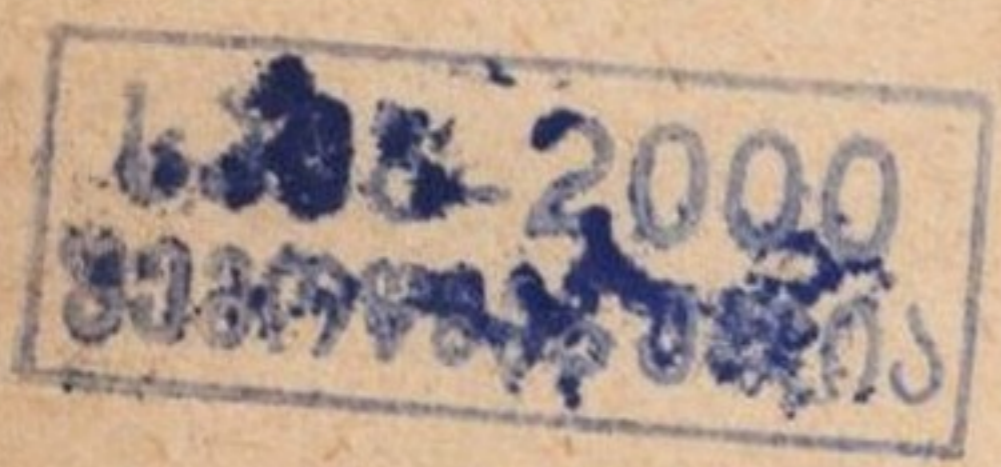
2. საბეღლავოს მინერალური წყლები



Л. ДЖИКНЯ. Курорт Набеглави. Издательство «Сабчота Сакартвело», Тбилиси, 1979.

Книга содержит перспективы развития курорта Набеглави. В ней описываются свойства набеглавских источников: даются сведения о методике лечения набеглавскими минеральными водами.

Указаны применяемые комплексы лечения (диетотерапия, лечебная физкультура) и те заболевания, которые показаны для лечения в Набеглави.



4128000000—139

Дж _____ 221—79

M601(08)—79

© გამომცემლობა „საბჭოთა საქართველო“, 1979.

კურორტი ნაბელლავის მაღალ თერაპიულ ეფექტურობას განაპირობებს დიდი ღირებულების ბალნეო-კლიმატური ფაქტორები და ძვირფასი მინერალური წყლის უხვი საბადოები.

კურორტის ტერიტორია მდებარეობს მდინარე გუბაზოულის ხეობის მარჯვენა და მარცხენა სანაპიროზე, ჩოხატაურ-ბახმაროს გზაზე.

ნაბელლავის მინერალური წყალი მიეკუთვნება ნახშირმჟავა-ჰიდროკარბონატულ-ნატრიუმ-კალციუმიანი ტიპის წყლებს, რომლის შემადგენლობაში წამყვანი ადგილი ნატრიუმის შენაერთებს უჭირავს. იგი თავისი თვისებებით ძალიან ახლოს დგას მსოფლიოში ცნობილ ბორჯომის მინერალურ წყალთან.

ნაბელლავის მინერალური წყლის დებიტი დიდია, ეს სიუხვე და ფიზიკურ-ქიმიური შემადგენლობის თავისებური ღირსება ზრდის მის ავტორიტეტს და ბევრ დამსვენებელსა და ავადმყოფს იზიდავს.

ნაბელლავის მინერალური წყალი უპირველესად გამოიყენება შიგნით მისაღებად — სასმელად, აგრეთვე გარეგანად — აბაზანების სახით.

ნაბელლავის მინერალური წყლის დებიტი დღე-ღამის განმავლობაში 100 ათას ლიტრს აჭარბებს, ამავდროს მას დებიტის გადიდების დიდი პერსპექტივა გააჩნია. ადგილმდებარეობა, კარგი კლიმატური პირობები, ადვილად მისასვლელი გზები და სხვა მაჩვენებლები მომავალში კარგი ბალნეო-კლიმატური კურორტის განვითარების შესაძლებლობას იძლევა.



დაბალმთიანი ბალნეო-კლიმატური კურორტი ნაბეღლაში ზღვის დონიდან 470—490 მეტრის სიმაღლეზე მდებარეობს. კურორტი ხასიათდება ნოტიო სუბტროპიკული კლიმატით, მოკლე, არამკაცრი ზამთრით და თბილი ზაფხულით. საშუალო წლიური ტემპერატურა + 12,5—13,5° შორის მერყეობს. ყველაზე უფრო ცივ თვეში (იანვარი) ტემპერატურა + 3,5—4,5 გრადუსია, ხოლო ყველაზე უფრო ცხელ თვეში (ივლისი — აგვისტო) — + 21—22°. აქ თითქმის არასოდეს არ ცხელა და არასოდეს არ ყინავს. ზოგჯერ ქრის მთისა და ბარის ზომიერი ქარი, მდინარიდან მონაბერი გამაგრილებელი ნიავი. აბსოლუტური სინოტივე ზაფხულში 16 პროცენტს აღემატება. მოღრუბულობა ზამთარში მეტია, ზაფხულში ჭარბობს უღრუბლო, კაშკაშა, მზიანი დღეები. ნალექების რაოდენობა 1500 მილიმეტრს აღემატება. ყველაზე უხვი ნალექი შემოდგომის თვეებზე მოდის.

მცენარეული ბუნება ფოთლოვანი და მარად მწვანე წიწვიანია, იგი ირგვლივ აკრავს კურორტს. ამასთან ერთად ადგილმდებარეობის თავისებურება, მინერალური წყლების განლაგება და მოწყობილობა კურორტს განსაკუთრებულ ელფერს და სილამაზეს აძლევს.

კურორტ ნაბეღლაში მკურნალობისათვის ნაჩვენებია: კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება, ქრონიკული გასტრიტი, ქრონიკული კოლიტი, ღვიძლის, ნაღვის ბუშტის, თირკმლებისა და საშარდე გზების ქრონიკული დაავადებები, აგრეთვე თანდართული სნეულებანი — მეორადი ანემიები, რეკონვალესცენტური მდგომარეობა, სიგამსდრე, უმადობა, საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის, ნერვული სისტემის, სისხლის მიმოქცევის ფუნქციური მოშლილობანი, სახსრების ქრონიკული ანთებები, გულის ზოგიერთი დაავა-

ნაბელლავის მინერალური წყლის ქიმიური შემადგენლობა



1 ლ წყალში აღმოჩნდა	გრამი	მგ. ეკვ.	ეკვ. %
კ ა ტ ი ო ნ ე ბ ი			
ამონიუმი NH_4^+	0,0007	0,04	0,05
ლითიუმი Li^+	0,00037	0,05	0,06
ნატრიუმი Na^+	1,5159	65,91	78,94
კალიუმი K^+	0,0404	1,03	1,23
რუბიდიუმი			
ცეტიუმი			
მაგნიუმი Mg^{2+}	0,1200	2,87	11,82
კალციუმი Ca^{2+}			
სტრონციუმი Sr^{2+}	0,1260	6,30	7,54
ბარიუმი Ba^{2+}	0,0018	0,04	0,05
რკინა Fe^{2+}	0,0015	0,02	0,02
რკინა Fe^{3+}	0,0040	0,14	0,17
ალუმინი Al^{3+}	0,0007	0,08	0,10
მანგანუმი Mn^{2+}	0,00044	0,02	0,02
სპილენძი Cu^{2+}	0,000011	—	—
ნიკელი			
კობალტი			
ტიტანი Ti^{3+}	კვალი		
ტყვია			
გერმანიუმი			
თუთია			
ვერცხლისწყალი			
ვანადიუმი			
ქრომი			
მოლიბდენი			
ვერცხლი			
კადმიუმი			
ურანი			
ჯამი	1,811823	83,50	100,0%
ა ნ ი ო ნ ე ბ ი			
ფტორიდი F^-	0,00008	—	—
ქლორიდი Cl^-	0,1206	3,40	4,07
ბრომიდი Br^-	0,0004	—	—

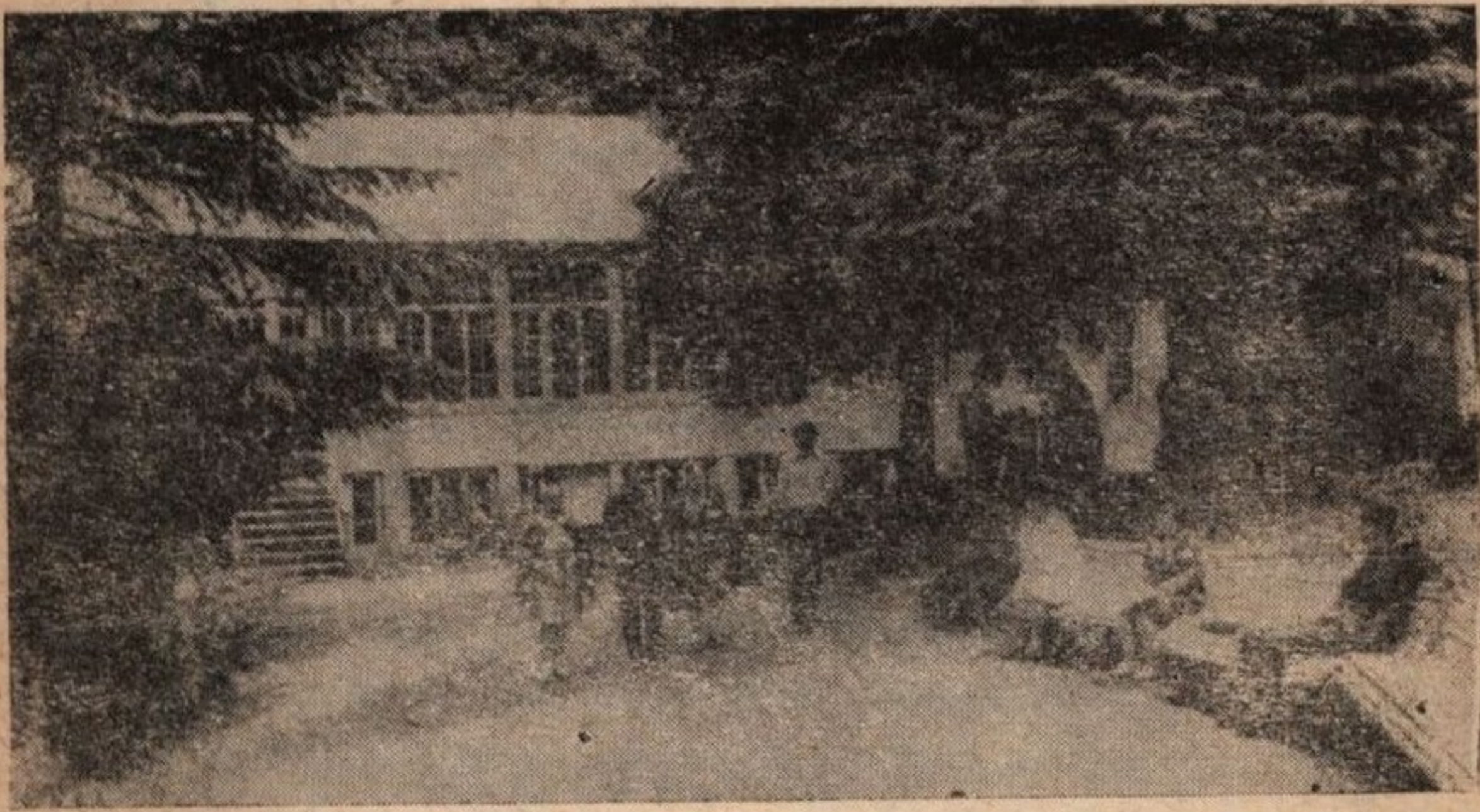
1	2	3	4
იოდინი I^-	0,0002	—	—
სულფატი SO_4^{2-}	0,1780	3,70	4,43
ჰიდროსულფატი			
ჰიდროსულფიდი HS			
სულფიტი			
თიოსულფატი			
სელენატი			
კარბონატი CO_3^{2-}	—	—	—
ჰიდროკარბონატი HCO_3^-	4,6604	76,40	91,50
ჰიდროარსენატი $HASO_4^{2-}$	არ. აღმ.	—	—
ჰიდროფოსფატი HPO_4^{2-}	0,00003	—	—
ჰიდროსილიკატი			
ნიტრიტი			
ნიტრატი			
ჯამი	4,95971	83,50	100.0%
არადისოცირებული ნივთიერებები			
სილიციუმის მჟავა	0,1157		
მეტაბორის მჟავა	0,0340		
ღარიშხანის მჟავა			
საერთო მინერალიზაცია	6,9213		

დება (მიოკარდიოდისტროფია, ჰიპოტონია), ნივთიერებათა ცვლის მოშლა და სხვა.

ნაბელლავის მინერალური წყალი სასმელად წარმატებით გამოიყენება როგორც ბორჯომის ანალოგი, კურორტზე და კურორტის გარეშე პირობებში. მინერალურ წყალთან ერთად კომპლექსურ მკურნალობაში დიდი მნიშვნელობა აქვს კლიმატურ პირობებს, კლიმატოთერაპიულ პროცედურებს (ჰაერისა და მზის აბაზანა), ფიზიოთერაპიას, სამკურნალო ფიზკულტურას.

მრავალრიცხოვანი შრომებით დადგენილია, რომ გამაჯანსაღებელ სამკურნალო-პროფილაქტიკურ ღონისძიებათა შო-

რის სანატორიულ-კურორტული ფაქტორების გამოყენება
წამყვანი ადგილი უჭირავს. სანატორიულ-კურორტული მკურ-
ნალობისათვის პირველ რიგში დაცულ უნდა იქნეს საკურორ-
ტო მკურნალობის სწორი შერჩევის, ჩვენებისა და უკუჩვე-
ნების პრინციპი. შერჩევა უნდა ემყარებოდეს ავადმყოფთა
საერთო მდგომარეობის სრულ კლინიკურ ანალიზს. კურორტ-
ზე მკურნალობა უნდა წარიმართოს ეტაპურად, დიაგნოზისა
და დაავადების მიმდინარეობის მიხედვით.



სურ. 1. ნაბელღავის პანსიონატი.

ნაბელღავში ამჟამად ფუნქციონირებს ოთხმოცსაწოლიანი
პანსიონატი. დაწყებულია და უახლოეს პერიოდში დამთავრ-
დება 250-საწოლიანი სანატორიული ტიპის პანსიონატის შე-
ნობა. ნაბელღავის მინერალური წყალი სხვადასხვა დაავადე-
ბის სამკურნალოდ გამოიყენება.

საჭმლის მომწელებელი სისტემის დაავადებები

გასტრიტი. (ჰიპერაციდული სეკრეციული ფუნქციის გაძლიერებით). ქრონიკული გასტრიტის დროს, როდესაც გაძლიერებულია სეკრეტორული, მოტორული და ევაკუატორული ფუნქცია, ამასთან ერთად აღინიშნება სანაღვლე გზებისა და ნაწლავების დისკინეზიაც, მოწოდებულია შემდეგი სახის კომპლექსური მკურნალობა:

მაგიდა № 1 (მ. ი. პევზნერით). გამწვავების შემთხვევაში — საჭიროა კალორიის დაცვა, თუ თან სდევს ტკივილი, უნდა გაუგრძელდეს დიეტა (№ 1ა მაგიდის მიხედვით) და წოლითი ან ნახევრად წოლითი რეჟიმი.

ნაბელლავის მინერალური წყალი მიეცემა შემთხვევაში ან ბუნებრივი ტემპერატურის 200—400 მლ 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1—1,5 საათით ან სეკრეტული ფუნქციის შენარჩუნების შემთხვევაში 45 წუთით ადრე. თუ ასეთი რეჟიმის მიუხედავად დისპეფსია გაგრძელდა, ავადმყოფს უნდა დაენიშნოს კუჭის გამორეცხვა თბილი (36—38°) მინერალური წყლით, კვირაში 3—4-ჯერ, დილით უზმოზე ან საღამოს ძილის წინ.

ეს მეთოდი განსაკუთრებით ნაჩვენებია კუჭის ევაკუატორული ფუნქციის დაქვეითებისა და ლორწოს დიდი რაოდენობით არსებობის დროს.

დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს ავადმყოფის ნერვული



სისტემის მდგომარეობას. ვეგეტატიური ფუნქციის მოშლის შემთხვევაში შეიძლება დაენიშნოს თბილი (36—37°) მინერალური წყლის აბაზანა 10—15 წუთის ხანგრძლივობით, ერთჯერ დღეში ან დღეგამოშვებით. მკურნალობის კურსზე ნაჩვენებია 10—15 პროცედურა. ყოველი ავადმყოფი საჭიროებს ინდივიდუალურ მიდგომას — გათვალისწინებულ უნდა იქნეს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციური მდგომარეობა. თბილ აბაზანებთან ერთად კარგად მოქმედებს ინდიფერენტული ან გრილი შხაპი.

ფიზიოთერაპიული პროცედურებიდან რეკომენდებულია ინდუქტოთერმია ეპიგასტრალური არედან, აგრეთვე ინფრაწითელი სხივები, გალვანური საყელო (შჩერბაკის მეთოდით) ბრომით, ნოვოკაინით, კალციით.

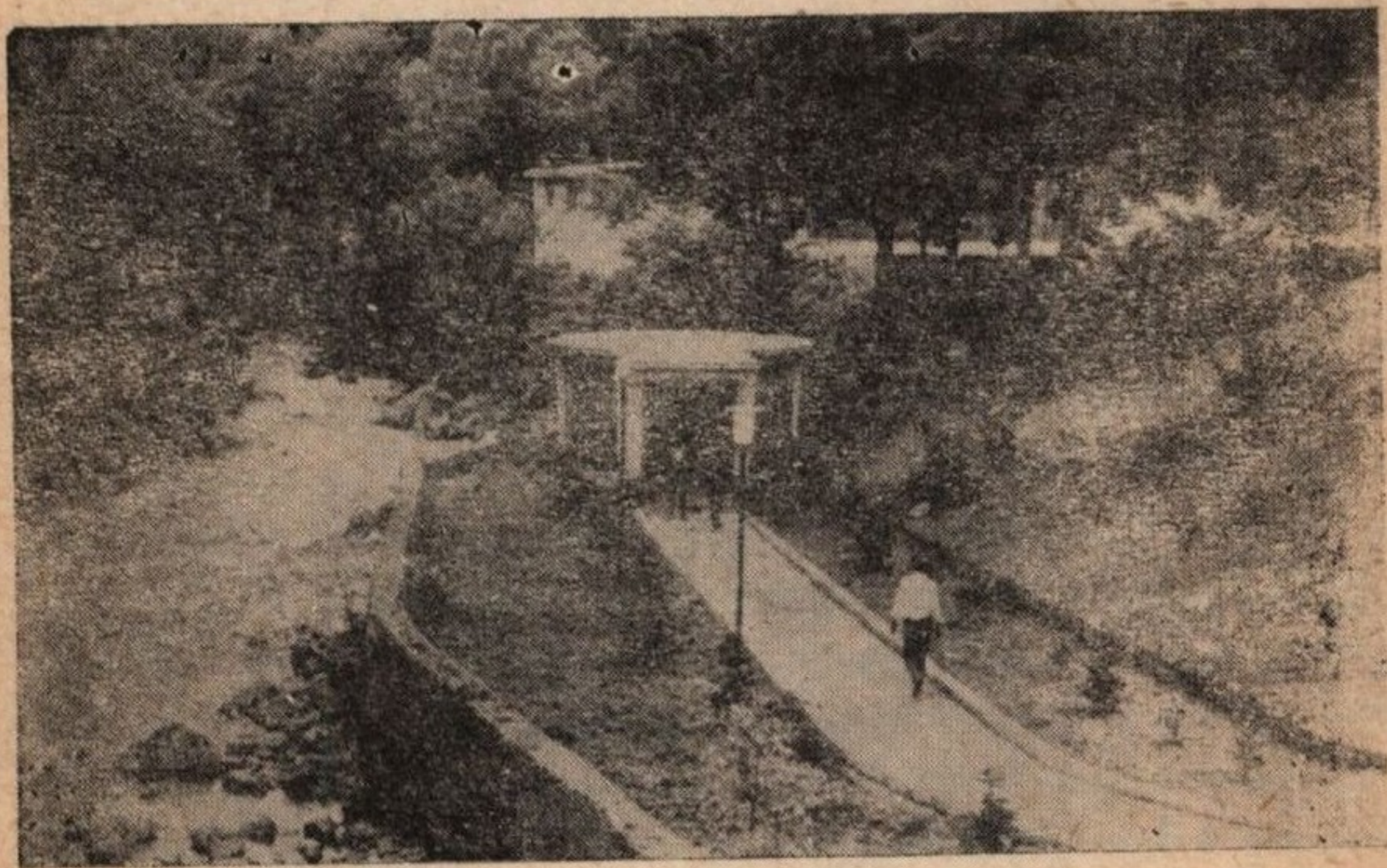
კარგ ეფექტს იძლევა კლიმატოთერაპიული პროცედურები, მხოლოდ გათვალისწინებულ უნდა იქნეს დოზირების პრინციპი და ავადმყოფის სისხლის მიმოქცევის ორგანოთა სისტემის ფუნქციური მდგომარეობა.

სამკურნალო ფიზკულტურის კომპლექსი, შესაფერისი მოძრაობითი რეჟიმის გამოყენებასთან ერთად, იძლევა სასიცოცხლო პროცესების აქტივიზაციას — ცენტრალური ნერვული სისტემის, ნივთიერებათა ცვლის, საჭმლის მომნელებელი და სისხლის მიმოქცევის ორგანოთა სისტემების ნორმალიზაციას. გამწვავებისა და ტკივილის გახანგრძლივების შემთხვევაში უნდა ჩაუტარდეთ მედიკამენტური მკურნალობა, ამისათვის შეიძლება მიეცეთ: ატროპინი, ბელადონა, პიატიფილინი, პაპავერინი, ტიფენი, განგლერონი, ვიკალინი, ბრომიდეზი, ბარბიტურატები, კოფეინი, ანდაქსინი, ტრიოქსაზინი, უპილობის დროს — ბრომურალი, მედინალი, ნოქსირონი და სხვა.

ჰიპოაციდური გასტრიტი (დაქვეითებული სეკრეციით).
ჰიპერაციდული და ჰიპოაციდური გასტრიტის დროს კუჭის

ფუნქციური მდგომარეობა სხვადასხვანაირია, მკურნალთა
თითქმის ერთნაირი, მიუხედავად ამისა, საჭიროა ჰიპოაციდუ-
რი გასტრიტის მკურნალობაზე ყურადღების გამახვილება.

ჰიპოაციდური გასტრიტის დროს, მით უმეტეს თუ იგი
გამწვავების ფაზაშია, მიზანშეწონილია მკურნალობის დაწყე-
ბა მოკლე დაზოგვითი პერიოდებიდან: დასაწყისში რეკომენდე-
ბულია სამკურნალო კვება № 1, — 1ა — ან 5ა — მაგიდის მი-
ხედვით. თუ რძეს ავადმყოფი ვერ იტანს (იწვევს მეტეო-
რიზმს), იგი უნდა შეიზღუდოს. ავადმყოფი თანდათანობით
გადაგვყავს № 2 მაგიდაზე.



სურ. 2. საირმის ტიპის № 1 წყარო.

მინერალურ წყალს ავადმყოფები ღებულობენ იმავე რაოდენობით, 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ 15—30 წუთით ადრე, ან უშუალოდ ჭამის წინ, იმ ანგარიშით, რომ შემდეგ მიღებულ



საჭმელს დახვდეს კუჭში, რაც ხელს შეუწყობს სტიმულაცი-
ისა და პერისტალტიკის გაუმჯობესების საშუალებით სეკრე-
ტორული ფუნქციის გაძლიერებას. დაზოგვითი რეჟიმიდან
ავადმყოფი თანდათანობით გადადის წვრთვითი მოძრაობის
რეჟიმზე.

ამ ფორმის გასტრიტის დროსაც გამოიყენება იგივე პრო-
ცედურები — მინერალური წყლისა და წიწვიანი აბაზანები.
სეკრეტორული ფუნქციის სტიმულაციისათვის ფიზიოთერა-
პიიდან შეიძლება დაემატოს კვარცის ერთეული დოზებით
დასხივება და გალვანიზაცია კუჭის არეში. ჩვენების მიხედ-
ვით მედიკამენტებიდან შეიძლება მიეცეს სპაზმოლიზური
პრეპარატები: ატროპინი, ბელადონა, პაპავერინი, პლატიფი-
ლინი. დისპეფსიების შემთხვევაში, გარდა კუჭის გამორეცხ-
ვისა, რეკომენდებულია მაგნეზიის სუსტი ხსნარის, ხელოვნუ-
რი კუჭის წვენის და მარილმჟავას მიღება.

მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული ჰიპოვიტამინოზის
არსებობა, ამიტომ ავადმყოფს უნდა დაენიშნოს ვიტამინები
ნატურალური (წველების) ან მედიკამენტების სახით: ასკორ-
ბინის მჟავა, ნიკოტინის მჟავა, რიბოფლავინი, თეამინი და სხვ.

მნიშვნელოვანია ეტიოპათოგენური თერაპია როგორც
კურორტზე, ისე მკურნალობის მომდევნო ეტაპზე. ავადმყოფს
უნდა მიეცეს რჩევა-დარიგება, რომ საჭიროა ოტო-რინო-ლა-
რინგოლოგიის მეთვალყურეობა, მავნე ჩვევების (თამბაქოს,
ალკოჰოლური სასმელების, მდოგვის, პილპილის) უარყოფა.
მკურნალმა ექიმმა როგორც კურორტზე, ასევე შემდგომ
ეტაპზე ანალიზი უნდა გაუკეთოს ძირითადი და თანდართუ-
ლი დაავადებების (ქოლეცისტიტი, ჰეპატიტი, კოლიტი და
სხვ.) მიმდინარეობას.

ამ ფორმის გასტრიტების დროსაც დიდი მნიშვნელობა
აქვს კლიმატოთერაპიასა და სამკურნალო ფიზკულტურას.



კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებანი. როგორც ცნობილია, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება არა მარტო ადგილობრივი პათოლოგიური პროცესია, არამედ იგი წარმოადგენს ორგანიზმის ზოგად დაავადებას, რომლის პათოგენეზში ძირითადი როლი მიეკუთვნება თავის ტვინის ქერქის ფუნქციის მოშლას, კერძოდ, ვეგეტატიური ნერვული სისტემის ავტომატიზმის ამა თუ იმ ხარისხით დარღვევას. ამიტომ აღნიშნული დაავადების დროს თერაპიის ძირითადი ამოცანაა ავადმყოფის საერთო რეაქტიულობის შეცვლა. მკურნალობა უნდა წარიმართოს ისე, რომ ქსოვილის ტროფიზმისა და ქიმიზმის შეცვლით აღდგენილ იქნეს ვეგეტატიური ნერვული სისტემის ფუნქციის რეგულაცია. მკურნალობის კომპლექსში შედის: ავადმყოფის სათანადო რეჟიმში (კვების, დასვენების) ჩაყენება, ბალნეოლოგიური და ფიზიკური მეთოდების გამოყენება, ფარმაკოლოგიური საშუალებანი, კლიმატოთერაპია, სამკურნალო ფიზკულტურა და სხვ.

კლინიკური მიმდინარეობისა და მკურნალობის მეთოდების მიხედვით წყლულოვან დაავადებებსა და გასტრიტებს შორის დიდი მსგავსებაა, მაგრამ პირველ შემთხვევაში საჭიროა უფრო ფართო და ხანგრძლივი დაზოგვითი რეჟიმი, მექანიკურად და ქიმიურად გამაღიზიანებელი საკვების სიფრთხილით მიცემა. ამისათვის ავადმყოფი ხანგრძლივად უნდა გვყავდეს № 1ა და № 1ბ მაგიდებზე, შემდეგ კი კლინიკური სურათის მიხედვით თანდათანობით გადავიყვანოთ № 1 მაგიდაზე. ყურადღება უნდა მივაქციოთ, რათა ავადმყოფმა მიიღოს სათანადო კალორიული ღირებულების საკვები.

მინერალური წყლის მიღების წესი იგივეა, როგორც გასტრიტების დროს. კუჭის წვენის მჟავიანობის მიხედვით მიე-

ცემა ბუნებრივი ან დისპეფსიების დროს — შემთბარი (36-38°-მდე) მინერალური წყალი.

ფიზიოთერაპიული პროცედურებიდან რეკომენდებულია დიათერმია და „უვი“-თერაპია კისრის არედან და „ქვ“-დიათერმია კუჭის არედან, ტკივილის დროს — მედიკამენტების ელექტროფორეზი ბრომით, ნოვოკაინით, განგლერონით, კვატერონით და სხვა მედიკამენტებით.

სრული რემისიის პერიოდში, გასტრიტებისაგან განსხვავებით, წყლულით დაავადებულებს შეიძლება დაენიშნოთ დაზოგვითი ფიზკულტურული მოძრაობები ან წვრთნის ზოგიერთი ვარჯიში (ინდივიდუალური მიდგომით).

ფარმაკოლოგიური საშუალებებიდან უფრო ხშირად იხმარება განგლერონი, კვატერონი, აპრენალი, ვიკალინი. გამწვავების შემთხვევაში (ტკივილი, სისხლდენა) შეიძლება საჭირო გახდეს ნოვოკაინის ბლოკადის გაკეთება ან სისხლის გადასხმა.

კოლიტი და ენტეროკოლიტი. აღნიშნული დაავადების მკურნალობაში დიდი მნიშვნელობა ეძლევა ეტიოლოგიურ (პათოგენეზურ) თერაპიას. თუ დაავადება გამოწვეულია კუჭის, ნაღვლის ბუშტის, პირის ღრუს, საღეჭი აპარატის, ენდოკრინული, ნერვული სისტემის, ან სხვა ორგანოს ფუნქციის მოშლის შედეგად, მკურნალობის მაღალეფექტურობის მიზნით მკურნალობის პროცესში უნდა გავითვალისწინოთ შემთხვევით აღნიშნული მომენტები და გამოვრიცხოთ ეტიოლოგიური მიზეზები.

კოლიტისა და ენტეროკოლიტის კურორტული მკურნალობის ძირითადი ფაქტორებია მინერალური წყალი და სამკურნალო კვება. ცნობილია, რომ კოლიტის თითქმის მუდმივი დამახასიათებელი სიმპტომია ნაწლავების ნორმალური ფუნქციის ამა თუ იმ ხარისხით მოშლა.



შეკრულობითი (სტაზი) კოლიტის, აგრეთვე ანთებითი და ტკივილითი სიმპტომების დროს ინიშნება მოხარშული ან გახეხილი საკვები (რბილი — არაუხეში) № 3 მაგიდის მიხედვით, შემდეგ ამ სიმპტომების დინამიკურობის მიხედვით თანდათანობით გადაგვყავს უფრო გაფართოებულ დიეტაზე. შეკრულობით კოლიტს ხშირად თან ერთვის ბუასილი, ამ შემთხვევაში აუცილებელია შესაფერისი მკურნალობის ჩატარება.

ფალარათიანი კოლიტისა და ენტეროკოლიტის შემთხვევაში ინიშნება სამკურნალო კვება № 4, № 2, № 5—5ა ან № 1ბ (რძის გარეშე) მაგიდების მიხედვით. მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული კუჭის, ღვიძლისა და საჭმლის მომნელებელი სხვა ორგანოების ფუნქციური მდგომარეობა.

თუ გაძლიერებული დუდილის პროცესებია, უნდა შეიზღუდოს ნახშირწყლები, აგრეთვე გამოირიცხოს კვებიდან პროდუქტები, რომლებიც გამოიწვევს ნაწლავების პერისტალტიკის გაძლიერებას (რეკომენდებულია № 4 მაგიდა): კოლიტისა და ენტეროკოლიტის დროს, თუ ლპობითი პროცესები გაძლიერებულია, ავადმყოფმა უნდა მიიღოს ნახშირწყლოვანი დიეტა და ნაკლებად გამაღიზიანებელი პროდუქტები. ამასთან ერთად ყურადღება უნდა მიექცეს, რათა საჭმლის მომნელებელ სისტემაში ლიკვიდირებულ იქნეს კუჭისა და პანკრეასის უკმარისობის მოვლენები.

გაძლიერებული პერისტალტიკის შესამცირებლად დიეტასთან ერთად შეიძლება დაგვჭირდეს კარბონატ-კალციისა და ბისმუთის მიცემა, რომელიც აგრეთვე ამცირებს ლპობით პროცესებს და ანეიტრალებს მჟავიანობას.

ფალარათიანი კოლიტის დროს მინერალური წყალი ეძლევათ დიდი სიფრთხილით, რადგან იგი იწვევს პერისტალტიკის აჩქარებას და გაძლიერებას. თუ ფალარათი გრძელდება და

ქლიერდება, მინერალური წყლის მიღება საერთოდ შეეწყვიტოს.

კარგ ეფექტს იძლევა მინერალური წყლის რექტალური შენახურება, სიფონური ან წყალქვეშა გამორეცხვა (სუბაქვალური აბაზანა).

მკურნალობის კომპლექსში არსებითი მნიშვნელობა აქვს ჰიდროპათიისა და ფიზიოთერაპიული პროცედურების გამოყენებას. პერიკოლიტის მოვლენების შემთხვევაში — თბილ აბაზანებს (მინერალური, წიწვიანი), თბილ შხაპებს (ცირკულარული, შარკო), კვ დიათერმიას, უვჩ ულტრაიისფერი სხივებით დასხივებას კოლიტის დროს, თუ თან ერთვის შეკრულობა, შეიძლება დავნიშნოთ მუცლის არის გაღვანიზაცია და მასაჟი.

სამკურნალო კომპლექსის ყველა ეს ღონისძიებანი უფრო ეფექტური იქნება, თუ მას შევუთავსებთ ფიზიკური მოძრაობის შესაფერის რეჟიმს და სამკურნალო ფიზკულტურის პროცედურებს.

ანტიბიოტიკები (ბიომიცინი, ლევომიციტინი, ტეტრაციკლინი, ენტეროსეპტოლი) ანტიბაცილური (ოსარსოლი, აკრიქინი, ემეთინი), ტკივილდამაყუჩებელი (ატროპინი, პლატიფილინი და სხვა) მედიკამენტური საშუალებანი ინიშნება აუცილებლობის შემთხვევაში.

ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებები

აღნიშნული დაავადებების დროს პროფილაქტიკისა და მკურნალობის ძირითადი პრინციპია სათანადო კვების რეჟიმის შექმნა. ავადმყოფს უნდა მიეცეს ქოლესტერინით, ცხიმით, ცხარე და გამაღიზიანებელი ნივთიერებებით ღარიბი პროდუქტები. ასეთი დიეტა ამცირებს ანთებით პროცესს,



ნაღვლის შეგუბებას და კენჭოვანი დაავადებების წარმოშობის მიზეზებს. ავადმყოფებს ენიშნება № 5 ან № 5ა მაგიდა. აღნიშნული ხასიათის კვება აძლიერებს ნაღვლის ბუშტის ფუნქციას, იგი სწრაფად იცლება, ესე იგი ბუნებრივად ირეცხება. მინერალური წყალი ინიშნება კუჭის წვენის მჟავიანობის მიხედვით (ჭამამდე, ჭამის წინ ან ჭამის შემდეგ) 36—38 გრადუსამდე შემთბარი 200—400 მლ დღეში. გარდა ამისა, თანმხლები დაავადებების დროს, გასტროენტეროკოლიტის (მუცლის შებერილობა, შეკრულობა, ფალარათი ან სხვა) მოვლენების შემთხვევაში, ინიშნება თბილი მინერალური წყლით კუჭის გამორეცხვა, რექტალური გამორეცხვა, სიფონის ოყენები, სუბაქვალური აბაზანა (2-ჯერ კვირაში). ეს უკანასკნელი ძალიან ეფექტურია ქოლეცისტიტის შემთხვევებში.

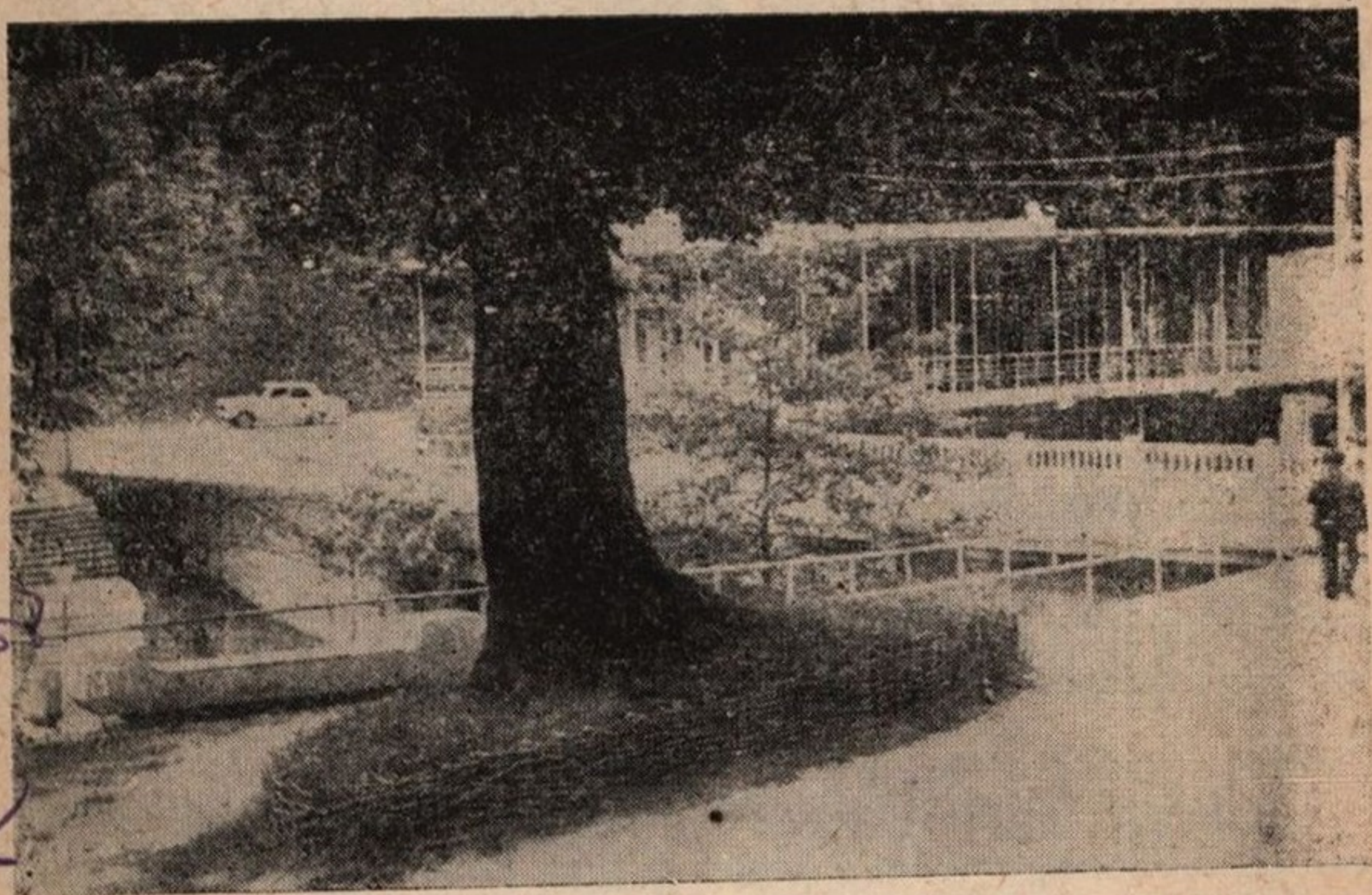
როგორც მკურნალობისათვის, ასევე დიაგნოზისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს დუოდენალურ ზონდირებას. აღნიშნული კონტინგენტის ავადმყოფებისათვის ზონდირება კურორტზე ყოფნის პერიოდში მკურნალობის წამყვან ფაქტორად ითვლება, რადგან ირეცხება ნაღვლის ბუშტი. დუოდენალური ზონდაჟი (მინერალური წყლითა და მაგნეზიით) მკურნალობის კურსზე საკმარისია 4—5-ჯერ. კარგ შედეგებს იძლევა აგრეთვე ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის არეში ფიზიოთერაპიული პროცედურები, სათბურები, კომპრესები, სოლუქსი, პარაფინის ან ტალახის აპლიკაციები, რაც აძლიერებს ნაღვლის ბუშტის, ნაღვლის გამოყოფისა და ნაღვლის გზების ფუნქციურ მოქმედებას. კარგია აგრეთვე ინდუქტოთერმია.

ქრონიკული ჰეპატოქოლეცისტიტის დროს, რომელსაც ხშირი გამწვავებები ახლავს (შეტევითი ტკივილები), შეიძლება დაენიშნოს მინერალური წყლის ან წიწვიანი აბაზანები. ამასთან ერთად სათანადო სარგებლობის მოტანა შეუძლია სამ-

კურნალო ფიზკულტურას შესაფერისი რეჟიმული მოძრაობებით.



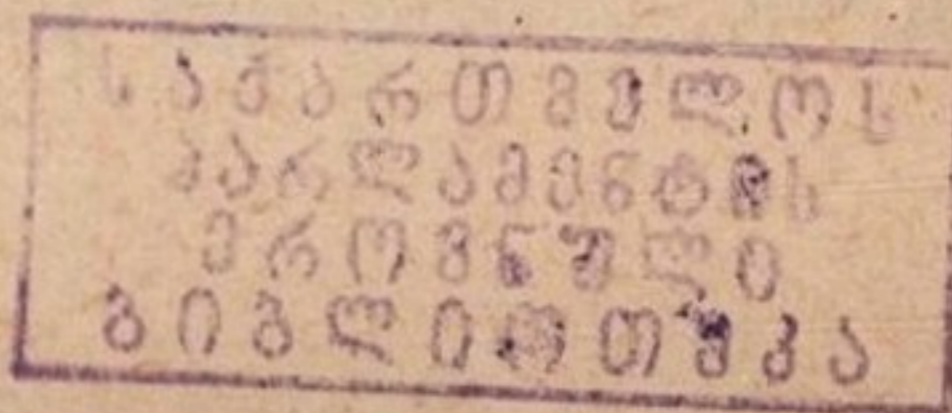
აუცილებლობის შემთხვევებში უტარდებათ მედიკამენტური მკურნალობა, მაგალითად, ლამბლიოზის წინააღმდეგ —



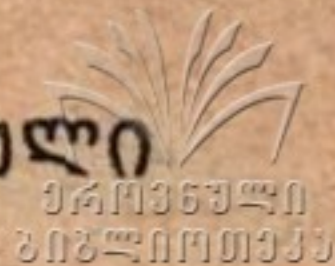
სურ. 3. ნაბელავის ერთ-ერთი კუთხე.

აკრიქინით, ოსარსოლით; ტკვილის შემთხვევაში — დამაყუჩებელი საშუალებებით, სპაზმოლიზური პრეპარატებით და სხვ.

ყველა სამკურნალო ღონისძიება უფრო ეფექტურია, თუ იგი ტარდება სანატორიული რეჟიმის ფონზე.



ნივთიერებათა ცვლის მოზლით გამოწვეული დაავადებანი



ს ი მ ს უ ქ ნ ე. ცვლითი პროცესების დარღვევის შედეგად ქსოვილებში ცხიმი არანორმალურად — გადაჭარბებით ლაგდება. ეს შეიძლება მოხდეს გაძლიერებული კვების (ალიმენტური სიმსუქნე) ან საკვებ პროდუქტებში საჭირო ნივთიერებების უკმარისობის შედეგად.

პათოგენურად სხვადასხვა წარმოშობის, კლინიკურად განსხვავებულად მიმდინარე (ცერებრალური, ჰიპოგენიტალური, თირეოგენული და სხვ.) სიმსუქნის მიუხედავად ავადმყოფთა მკურნალობა ზოგადკომპლექსურ ხასიათს ატარებს. მართო მიზეზობრივი პათოგენური მკურნალობა ამ დროს საკმარისი არ არის. სიმსუქნის მკურნალობაში წამყვანი ადგილი მკაცრი დიეტას უჭირავს, რომელიც უნდა შევუთავსოთ სხვადასხვა სახის რეჟიმსა და სამკურნალო ფიზკულტურის სახეებს. ასეთი ღონისძიებანი აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლის პროცესებს.

საკვებად რეკომენდებულია ნაკლებად კალორიული ცხიმოთა და ნახშირწყლებით ღარიბი დიეტა № 8 მაგიდის (მ. ი. პევეზნერით) მიხედვით. ამას ემატება კვირაში 1—2 განტვირთვის დღე (ხილის, ბოსტნეულის ან რძის).

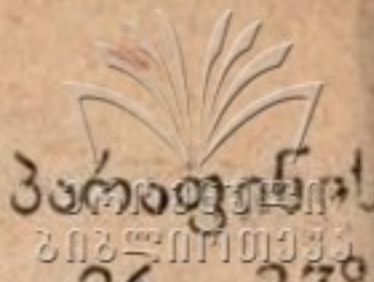
მინერალური წყალი/სასმელად უნდა მიიღონ დილით უზმოზე, ჰამამდე 30—60 წუთით ადრე, რადგან ცარიელი კუჭიდან მინერალური წყალი სწრაფად გადადის ნაწლავებში და სწრაფადვე შეიწოვება ნაწლავებიდან. ამასთან ერთად მინერალური წყალი მიეცემათ უფრო მეტი რაოდენობით (400—500 მლ), ვიდრე ჩვეულებრივად. წყლის მიღების ასეთი რეჟიმი აძლიერებს დიურეზს, რაც ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ცვლითი პროდუქტების გამოყოფას: მინერალური წყლის

დიდი რაოდენობით მიღება არ შეიძლება, თუ სისხლის მიმოქცევის ან სხვა ორგანოების მხრივ წინააღმდეგჩვენებაა (დეკომპენსაცია, ნეფრიტი, შეშუპებები და სხვ.).

სიმსუქნით დაავადებულთა მკურნალობა რომ უფრო ეფექტური იყოს, საჭიროა ენერგეტიკული და წვითი პროცესების გაძლიერება, ქსოვილებში ზედმეტად დაგროვილი ცხიმის ხარჯვიანობის გაზრდა, ჟანგვა-აღდგენითი პროცესების ინტენსიფიკაცია. ამიტომ საკურორტო მკურნალობის კომპლექსში აუცილებლად უნდა იქნეს ჩართული სამკურნალო ვარჯიში, ნაირგვარი ფიზიკური მოძრაობები, დოზირებული სიარული, საერთო და წყალქვეშა მასაჟები, შარკოსა და შოტლანდიური მზაპები, მინერალური წყლის აბაზანები, ფიზიოთერაპიული პროცედურები და ზოგიერთი საჭირო მედიკამენტი (ფოლიკულინი, თისეოიდინი). ყველა ეს ღონისძიებანი ტარდება ინდივიდუალური რეჟიმის ფონზე, გათვალისწინებულ უნდა იქნეს ავადმყოფის მაქსიმალური მოძრაობა, გასეირნება, სხვადასხვა სპორტული თამაშობანი.

პოდაგრა. პოდაგრის დროს დარღვეულია მარილოვანი (პურიხული) ცვლა. ამ დაავადების მკურნალობასა და პროფილაქტიკაში დიდი მნიშვნელობა ეძლევა კვების რეჟიმისა და სათანადო დიეტის დაცვას, რაც აფერხებს სახსრებში მარილების დალაგებას და ხელს უშლის მწვავე პოდაგრული მოვლენების განვითარებას. ამ მიზნით ავადმყოფებს ეძლევათ პურიხული ნივთიერებებით შეზღუდული საკვები (№ 6 მაგიადა). მინერალური წყალი უნდა სვან უფრო მეტი, ვიდრე ჩვეულებრივად, მაგალითად 300—400 მლ 3—4-ჯერ დღეში კუჭის წვენის მჟავიანობისა და ავადმყოფის საერთო მდგომარეობის მიხედვით.

ფიზიოთერაპიული პროცედურებიდან შეიძლება დაენიშნოს ელექტროფორეზი ლითიუმით, სალიცილატებით, ოთხ-



კამერიანი აბაზანა, კვარცის ერთეული დოზები, პარაფინის აპლიკაციები და სხვ., მინერალური წყლის აბაზანა 36—37°, 10—15 წუთის ხანგრძლივობით. მკურნალობის კურსზე 10—15 პროცედურა.

კარგ შედეგს იძლევა სამკურნალო ფიზკულტურა მოძრაობის შესაფერის რეჟიმთან ერთად. გათვალისწინებულ უნდა იქნეს ავადმყოფის საერთო მდგომარეობა.

ღ ი ა ბ ე ტ ი. მსუბუქი და საშუალო ფორმის დიაბეტს ძირითადად დიეტოთერაპიით მკურნალობენ. ენიშნებათ № 9 მაგიდა პროდუქტების ინდივიდუალური შერჩევით. მინერალური წყალი სასმელად ეძლევათ 3—5-ჯერ დღეში ჭამამდე 30—60 წუთით ადრე.

მინერალური წყლის აბაზანები შეიძლება მიიღონ, თუ სისხლის მიმოქცევის ორგანოების მხრივ წინააღმდეგჩვენება არ არის.

თუ გლუკოზურია გრძელდება — აღინიშნება აციდოზი, სიგამხდრე და კომის ნიშნები, აუცილებლად ენიშნებათ ინსულინი, რომლის დოზა უნდა განისაზღვროს შარდში შაქრის რაოდენობის მიხედვით, მაგალითად, თუ დღელამეში 2 ლიტრ შარდს გამოყოფს და შაქრის რაოდენობა 3%-მდეა, ინსულინი უნდა გაუკეთდეს არანაკლებ 10—15 ერთეულისა, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. ნაკლებად მძიმე დიაბეტის დროს ინსულინის შეყვანა იწყება 10—20 ერთეულიდან და რაოდენობა იზრდება გლუკოზურიის ხარისხის მიხედვით. ინსულინი კეთდება 2-ჯერ დღეში — დილით და სადილის წინ. აუცილებლობის შემთხვევაში ოთხჯერ ან ყოველ 5—6 საათში. ინსულინის დოზის გადიდება დიდი სიფრთხილით უნდა მოხდეს, რათა არ განვითარდეს ჰიპოგლიკემია.

ჰიპოგლიკემიის სიმპტომების გამოვლინების (შიმშილის შეგრძნება, საერთო სისუსტე, კანკალი, ოფლიანობა) შემთხ-


ვევებში აუცილებელია სასწრაფოდ მიეცეს ნახშირწყლები (შაქარი, პური, ხილი ან სხვ.), ჰიპოგლიკემიური შოკის დროს ვენაში შეგვყავს გლუკოზა (40% 5—10 მლ), დიაბეტური კომის შემთხვევაში per os 50—60 და კანქვეშ 20—30 ერთეული ინსულინი, ამასთან ერთად უნდა მივცეთ სასმელად ტკბილი წყალი ან უნდა გავუკეთოთ გლუკოზის ოყნა. კომპური მდგომარეობის დროს საჭიროა საგულე საშუალებანი (კოფეინი, ქაფური, ან სხვა საგულე პრეპარატები).

კომპური მდგომარეობის გავლის შემდეგ ავადმყოფი რამდენიმე დღის განმავლობაში უნდა ღებულობდეს ინსულინს, დღეში 100 ერთეულამდე (სისხლში შაქრის რაოდენობის კონტროლით) და ნახშირწყლებით მდიდარ დიეტას.

ინსულინოთერაპიის ჩვენებებია: დიაბეტური სიგამხდრე, ჰიპერგლიკემია, გლუკოზურია, დიეტისადმი დაუქვემდებარებლობა. მსუბუქი ფორმის დიაბეტის შემთხვევაში ინსულინი უნდა გამოირიცხოს. მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული ასაკი (მოხუცებულობა), ინსულინისადმი აწეული მგრძობელობა.

ამჟამად მოწოდებულია შიგნით მისაღებად (დასალევად) მრავალი სახის პრეპარატი (დიაბორალი, ბუკარბანი, ორაბეტრი, ბუტამიდი და სხვ.), რომლებიც კარგად მოქმედებს მსუბუქი და საშუალო ფორმის შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულებზე.

ამასთან ერთად მკურნალობის კომპლექსში შეიძლება ჩავრთოთ სამკურნალო ფიზკულტურისა და კლიმატოთერაპიის პროცედურები ინდივიდუალური მიდგომით.


ქართული
ლიბრთეკა

**საზარღე სისტემის კანოკვანი ღაკვადღეა და
მარილოკვანი დიათეზი**

ბალნეოლოგიურ მკურნალობასთან ერთად მნიშვნელოვანია ავადმყოფის შესაფერის რეჟიმში ჩაყენება და დიეტური კვება.

მოწოდებულია კვების რაციონი. მაგალითად, შარდის მწვა რეაქციის დროს № 6 მაგიდა, ოქსალურიის შემთხვევაში — № 6ა მაგიდა (ნახშირწყლების შეზღუდვით), ნაკლებად მდგრადი დიათეზის დროს შეიძლება დაენიშნოს № 15 მაგიდა.

მინერალური წყლის მიღება, თუ თირკმლებისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მხრივ ნორმალური ფუნქციაა, შეიძლება 300—400 მლ 3-ჯერ დღეში, 1—1,5 საათით ადრე ჭამამდე (ზაფხულში ბუნებრივი ტემპერატურის, ზამთარში კი 17°—20°-მდე შემთბარი). კონკრემენტების გავლის შემთხვევაში მინერალური წყლის მიღების, ტკივილგამაყუჩებელი ან სპაზმოლიზური საშუალებების დანიშვნისას, ასევე სტამბლის მომწელებელი სისტემის თანდართული პათოლოგიის შემთხვევებშიც დაცულ უნდა იქნეს მკაცრი ინდივიდუალური მიდგომა.

გარეგანი მოხმარებისათვის — მინერალური წყლის აბაზანა 1-ჯერ დღეში 36—37°, 10—15 წუთიანი, 10—15 პროცედურა, იშვიათ შემთხვევაში (თირკმლის ჭვალი) შეიძლება დაენიშნოს მაღალი ტემპერატურის (38—39°) აბაზანა, 15—20 წუთის ხანგრძლივობით, თუ სისხლის მიმოქცევის მხრივ კომპენსაციური მდგომარეობაა. შესაძლებელია გაუკეთდეს შხაპი (წვიმისებრივი ან ცირკულარული) 33—35° ტემპერატურისა ერთჯერ ან დღეგამოშვებით; სულ მკურნალობის კურსზე 10—15 პროცედურა.

ფიზიოთერაპიული პროცედურებიდან კარგია დიათეზში

წელის არეში ყოველდღე ან დღეგამოშვებით, თითო პროცედურა 20—30 წუთის ხანგრძლივობით, მკურნალობის კურსზე 10—12 სეანსი.

გახანგრძლივებული ტკივილის დროს შეიძლება გაუკეთდეთ წელის არეში 5% ნოვოკაინის ელექტროფორეზი 10—15 პროცედურამდე.

სამკურნალო ფიზკულტურიდან ფართოდ გამოიყენება დილის გამამხნევებელი ვარჯიში, დოზირებული სიარული — ტერენკური, ნაირგვარი თამაშობანი (ვალეიბოლი, მაგიდის ტენისი და სხვ.), სამკურნალო გიმნასტიკის სათანადო კომპლექსი. კლიმატოთერაპიული პროცედურებიდან — აეროჰელიოთერაპია. აუცილებლობის შემთხვევაში საჭიროა მიეცეს მედიკამენტებიც. მაგალითად, პრომედოლი, ატროპინი, განგლიობლოკატორები, კელინი, ანეთინი, ცისტენალი და სხვ. გამწვავებისას (ტემპერატურის აწევა, შემცივნება, პიორეია, ცისტეტი) — სულფამიდური პრეპარატები. თირკმლების არეში შეუპოვარი ტკივილის დროს (თირკმლის ჭვალი) კარგია თირკმლის მიდამოებში ნოვოკაინის ბლოკადა.

საზარღე სისტემის ანთეზითი დაავადებები

რეჟიმი და ფიზიკური მოძრაობის სახეები იგივეა, რაც კენჭოვანი დაავადების დროს (პირველად დაზოგვითი, შემდეგ მატონიზირებული, სტიმულაციის, წვრთნის, წოლითი). დიეტა — № 6 ან № 6ა მაგიდა, ოქსალურიის დროს — ნახშირწყლების შეზღუდვა. მინერალური წყლის შინაგანი გამოყენებისას კუჭის წვენის მჟავიანობისა და სეკრეტორული ფუნქციის მიხედვით კარგ შედეგს იძლევა ტალახის აპლიკაცია ან „ტრუსიკი“ მუცლის ქვედა არეში და წელის არეში 42—44° ტემპერატურის, 20—40 წუთის ხანგრძლივობით დღეგამოშ-



ვებით, მკურნალობის კურსზე 10—20 პროცედურა, ქლორ-კალციუმისა და ანტიბიოტიკების ელექტროფორეზი — 10—15 პროცედურა.

კომპლექსურ თერაპიაში დიდი წვლილის შეტანა შეუძლია სამკურნალო ფიზკულტურასა და კლიმატოთერაპიულ პროცედურებს.

მედიკამენტური საშუალებებიდან — ანტიბიოტიკური ხსნარებით ან ემულსიებით შარდის ბუშტის და თირკმლის მენჯის გამორეცხვა.

გამწვავების ან მყარი პიურეის დროს — სულფანილამიდური და ანტიბიოტიკური პრეპარატები. თუ საკურორტო მკურნალობა ნაკლებად ეფექტურია, შეიძლება დაგვჭირდეს უროტროპინის ინიექციები, ციკლოსერინი 250 მგ 2-ჯერ დღეში (1—3 კვირა), ფურადოლინი 0,1 მგ და სხვ.

კურორტული მკურნალობის კომპლექსში სამკურნალო კვების მნიშვნელობის შესახებ

დიეტოთერაპიას საკურორტო მკურნალობის კომპლექსში წამყვანი ადგილი უჭირავს, განსაკუთრებით მაშინ, თუ დაზღვეულია საჭმლის მომნელებელი სისტემის ნორმალური ფუნქცია.

დიეტოთერაპია უფრო ეფექტური იქნება, თუ გავითვალისწინებთ ავადმყოფის ფიზიოლოგიურ მდგომარეობას, დაავადების ეტიოპათოგენეზს, პათოლოგიური პროცესის მიმდინარეობის ხასიათს.

ავადმყოფის სწორი და რაციონალური კვების შედეგია ორგანიზმში მიმდინარე პათოლოგიური პროცესის შესუსტება ან გაქრობა, იმუნობიოლოგიური რეაქტიულობის გაძლიერე-

ბა, ორგანიზმის საერთო მდგომარეობის გაუმჯობესება და გაჯანსაღება.

ავადმყოფთა დიეტოთერაპიის გეგმა უნდა შედგეს კვების პროდუქტებზე ორგანიზმის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილების მიხედვით და იგი ინდივიდუალურ ხასიათს უნდა ატარებდეს.

კვების ყოველდღიურ მენიუში უნდა შედიოდეს საჭირო რაოდენობით ცილა, ცხიმი, ნახშირწყლები, ვიტამინები და მარილები.

ადამიანის ორგანიზმისათვის აუცილებელია ცხოველური და მცენარეული ცილა, ამ მიზნით დიეტაში მოწოდებულია რძისა და მცენარეული ნაწარმის პროდუქტები.

ნივთიერებათა ცვლაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს მცენარეული ზეთები, ეს ხელს უწყობს ქოლესტერინის გათხიერებას, იცავს ღვიძლს გაცხიმებისაგან, ამაგრებს სისხლძარღვების კედლებს (უნარჩუნებს ელასტივობას), ამიტომ აუცილებელია მცენარეული ზეთების მიღება, მით უმეტეს ასაკოვანი ადამიანისათვის.

ნახშირწყლები და ცხიმები ორგანიზმს ამარაგებს ენერჯით. ნახშირწყლები ბევრია შაქარში, პურში, ბურღულში.

ძალზე სასარგებლოა და მრავალმხრივი მოქმედება აქვს ვიტამინებს. გულისა და სისხლძარღვების ფუნქციის ნორმალისაცხიას დიდად უწყობს ხელს C ვიტამინი, ის ამცირებს სისხლძარღვების კედლების შეღწევადობას, ამალღებს მათ ელასტიკურობას და სიმტკიცეს, ხელს უწყობს ქოლესტერინის ცვლის რეგულირებას.

C ვიტამინით მდიდარია ბოსტნეული და ხილი, შავი მოცხარი, შავნაყოფიანი ცირცველი, ასკილი, ხენდრო, ყვავილოვანი და თავთეთრა კომბოსტო, პამიდორი, ფორთოხალი, ლიმონი, ხურტკმელი და სხვ.

ასევე ძალიან სასარგებლოა B₂ ვიტამინი. მისი უმეტესობა ანელებს ზრდას. იგი ბლომად არის ხორცში, რძეში, საჭოში, ყველში, საფუარში.

თუ PP ვიტამინი (ნიკოტინის მჟავა) აკლია ორგანიზმს, მაშინ ადამიანი ჩქარა იღლება, აწუხებს საერთო სისუსტე, უძილობა, ორგანიზმი მოდუნებულია. PP ვიტამინი ბევრია პურში, ბურღულში, კარტოფილში, კომბოსტოში, რძის პროდუქტებში, საფუარში.

A ვიტამინი ხელს უწყობს ზრდას, აუმჯობესებს მხედველობას. ამ ვიტამინს შეიცავს თევზის ქონი, რძე, ბოსტნეული, განსაკუთრებით სტაფილოს კაროტინი.

E ვიტამინი აუმჯობესებს ჟანგვით პროცესებს, ქსოვილოვან კვებას — ქსოვილების მიერ ჟანგბადის მოხმარებას, აფართოებს აგრეთვე კაპილარებს. ამ ვიტამინს შეიცავს ხორბალი, მცენარეული ზეთები, ოხრახუში, მწვანე ხახვი.

ხანდაზმულებს დიდი მოთხოვნილება აქვთ კალციუმის მარილზე. იგი ბევრია რძეში და ყველში. ასევე აუცილებელია მაგნიუმი, რომელსაც შეიცავს პური, ბურღული, ნუში, ჩირი. მაგნიუმი ამცირებს გლუვი კუნთებისა და სისხლძარღვების სპაზმებს.

ორგანიზმისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე ცოგირდს, თუთიას, ფოსფორს, რკინას და ნიკელს. ამიტომ ადამიანმა უნდა მიიღოს ისეთი პროდუქტები, რომლებიც შეიცავს ზემოაღნიშნულ ნივთიერებებს, მაგალითად, გოგირდის შემცველია ნიორი, ხახვი, ლელვი, კარტოფილი, სტაფილო, კომბოსტო; თუთიასი — თაფლი, ხორბალი, კაკალი. ფოსფორს, რკინასა და ნიკელს შეიცავს თევზის ქონი, ხორბალი, ბარდა, სოია, სოკო, ლობიო.

კვების უმრავლესი პროდუქტი შეიცავს სუფრის მარილს. ორგანიზმის მოთხოვნილებას მარილზე ხშირად მოხმარება

აჭარბებს. ჭარბი მარილი იწვევს წყლის შეკავებას ორგანიზ-
ში, ეს კი ხელს უშლის გულისა და თირკმლების მუშაობას,
ამიტომ საჭიროა კვების პროდუქტებში ანუ ულუფებში მა-
რილების შემცირება, განსაკუთრებით გულის უკმარისობითა
და თირკმლებით დაავადებულთა დიეტაში.

აღსანიშნავია, აგრეთვე, რომ ვიტამინები ვერ იტანს გათ-
ბობას, გაცხელებას. სითბოს გავლენით იგი იშლება და კარ-
გავს თვისებებს, ამიტომ უფრო სასარგებლოა, თუ მას ადა-
მიანი მიიღებს უმად ან ნედლად — ბუნებრივს, ახალს, ნა-
ტურალურს.

საკავშირო მეცნიერებათა აკადემიის კვების სამეცნიერო
კვლევითი ინსტიტუტის დადგენილი ნორმის მიხედვით ჯან-
მრთელმა ადამიანმა დღეში ოთხჯერადი კვებით უნდა მი-
იღოს 3 კილოგრამამდე საერთო მოცულობის, 3000—3100
კალორიული ღირებულების საკვები. ესე იგი კვების რაცი-
ონში ცალკეული სახეების მიხედვით უნდა შედიოდეს: ცილა
100 გ, ცხიმი 85—90 გ, ნახშირწყლები 400—500 გ.

ვიტამინები: A — 2 მგ, B₁—B₂ 2—3 მგ, ნატრიუმის მა-
რილი 12—15 გ, მაგნიუმის მარილი 0,5 მგ, ფოსფორი 1,4—
1,6 მგ, რკინა 15 მგ.

ამ მიზნით სამკურნალო დაწესებულებებში მოწოდებუ-
ლია სხვადასხვა სახის დიეტა (მაგიდები).

ღიებური კვება

№ 1^ა მაგიდა

აღნიშნული მაგიდის სამკურნალო დანიშნულებათა კუჭისა
და მისი ლორწოვანი გარსის აგზნებადობის შემცირება, ლორ-
წოვანი გარსის სტიმულაცია, მექანიკური, ქიმიური და თერ-



მულღ: გაღიზიანების მაქსიმალური დაზოგვის გზით ნივთიერებათა ცვლის პროცესების რეგულაცია.

საერთო დახასიათება. ეს არის ნახშირწყლების ხარჯზე კალორიული ღირებულებით შემცირებული დიეტა. ცილა ფიზიოლოგიური ნორმის მინიმუმით, უმეტესად ეძლევა რძის პროდუქტები. უნდა გამოირიცხოს ხორცი, თევზის, ბოსტნეულისა და სოკოს ექსტრაქტული ნაწარმი.

დამუშავება. საკვები თხევადი და ნახევრადთხევადი სახის.

ქიმიური შემადგენლობა — ცილა 80—90 გ, ცხიმი 90—100 გ, ნახშირწყლები 200 გ, რაც შეადგენს 2000-2100 კალორიას. მარილები: ნატრიუმის 8 გ, კალციუმის 0,8, ფოსფორის 1,6 გ, მაგნიუმის 0,5 გ, რკინა 15 გ.

ვიტამინები: საერთო რაოდენობა — 1000 მგ, B₁ — 4 მგ, B₂ — 4 მგ, PP — 30 მგ, A — 2 მგ.

რაციონის საერთო წონა 2 კგ, თავისუფალი სითხე (წყალი, სუბი, რძე, კისელი) 1,5 ლიტრი.

ტემპერატურა — 15 გრადუსის ზევით. 15-ზე დაბალი ტემპერატურის საჭმელი უნდა გამოირიცხოს; საკვების მიღება დღეში 6-ჯერ.

ჩვენება: კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული, მწვავე გასტრიტი და ქრონიკული გასტრიტის გამწვავება, კუჭის ოპერაციის შემდგომი პერიოდი.

შემადგენლობა: რძის სუბი ბურღულის ნახარშზე, რძის სუბი მანანას ბურღულით, პიურე; მოხარშული, ორთქლში გატარებული, დაკეპილი, უცხიმო რბილი ხორცი; თევზის ულუფა — ლორწოვანი სუბი ან სუფლე მოხარშული თევზისაგან (გახეხილი ან სუფლე); კვერცხი თოხლო ან ომლეტის სახით. მიეცემათ მხოლოდ ხილისა და ბოსტნეულის წვენი, კისელი, ყელე, მურაბა, თაფლი, რძე (ნატურალური) შედე-

დებულის და მშრალი (ფხვნილისაგან). რძის მეხვე პროდუქტული ნაწარმი უნდა გამოირიცხოს. დასაშვებია სუფლე ლად მომზადებული ხაჭოსაგან, აგრეთვე კვერცხისა და რძის ნარევი. ცხიმიდან — უმარილო ახალი ნაღები და კარაქი. სასმელად — ასკილის ნახარში, ჩაი (სუსტი) რძით. კაქაო და ყავა დაუშვებელია.

№ 1 ბ მ ა ზ ი ლ ა

დანიშნულებითა და კვების ხასიათის მიხედვით ეს არის მექანიკური, ქიმიური გამლიზიანებლობით და კალორიულობით საშუალოდ შეზღუდული (ნახშირწყლების ხარჯზე) დიეტა. უხეში მცენარეული, ხორცის, თევზის, სოკოსა და ბოსტნეულის ექსტრაქტული ნივთიერებანი უნდა გამოირიცხოს.

ყველა საჭმელი მიეცემათ პიურესა და ნახევრად თხევადი სახით, აუცილებლად წყალში ან ორთქლში მოხარშული.

ქ ი მ ი უ რ ი შ ე მ ა დ გ ე ნ ლ ო ბ ა: ცილა 100 გ, ცხიმი 100 გ, ნახშირწყლები 300 გ, რაც შეადგენს 2600 კალორიას; სუფრის მარილი 10 გ, კალციუმი 0,8 გ, ფოსფორი 1,6 გ, რკინა 15 მგ, მაგნიუმი 0,5 გ.

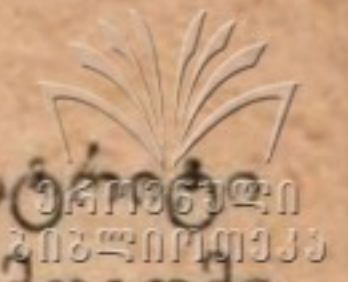
ვიტამინები: C—100 მგ, B₁—4 მგ, B₂—4 მგ, PP—30 მგ, A—2 მგ.

რაციონის საერთო წონა 2,5 კგ, თავისუფალი სითხე (სასმელი) 1,5 ლიტრი.

15°-ზე დაბალი ტემპერატურის საჭმელი და სასმელი გამოირიცხულია.

კვების რაოდენობა დღე-ღამეში 6-ჯერ.

ჩ ვ ე ნ ე ბ ა ნ ი: კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებანი (მკურნალობიდან მეორე დეკადა ან



აღრე, კვების დაქვეითების შემთხვევაში), მწვავე გასტრიტი (გადმოსვლა № 1ა დიეტიდან), კუჭის ოპერაციის შემდგომი პერიოდი (გადმოსვლა № 1ა დიეტიდან).

აღნიშნულ პროდუქტსა და ულუფას შეიძლება დაემატოს თევზი ორცხობილა 75—100 გრამი, 1—2-ჯერ დღეში, მჭლე, მოხარშული ხორცის ან თევზის კნელი ან ფრიკადელი. გახეხილ ბრინჯზე, რძის ფაფა გახეხილ ბურღულზე (უჩენჩო ქერი, ბრინჯი), -რძიანი სუპი.

№ 1 მაგიდა

დანიშნულება იგივეა, რაც № 1ა მაგიდისა, მხოლოდ აქ საჭიროა ზომიერი „დაზოგვითი რეჟიმი“. ეს არის ფიზიოლოგიურად სრულფასოვანი დიეტა, მხოლოდ უხეში, ძნელად დასამუშავებელი მარცვლეულის, ხორცის, თევზისა და სოკოვანი ნახარშის ზომიერად შეზღუდვით.

ავადმყოფს ეძლევა წყალში ან ორთქლში მოხარშული ხაჭმელი, გახეხილი პროდუქტი.

ქ ი მ ი უ რ ი შ ე მ ა დ გ ე ნ ლ ო ბ ა: ცილა 100 გ, ცხიმი 100 გ, ნახშირწყლები 400 გ, რაც შეადგენს 3000 კალორიას; სუფრის მარილი 12 გ, კალცი 0,8, ფოსფორი 1,6 რკინა 15 მგ, მაგნიუმი 0,5 გ.

ვ ი ტ ა მ ი ნ ე ბ ი: C—100 მგ, B₁—4 მგ, B₂—4 მგ, PP — 30 მგ, A—2 მგ, რაციონის საერთო წონა 3 კილოგრამი. თავისუფალი სითხე (სასმელი) 1,5 ლიტრი.

ტ ე მ პ ე რ ა ტ უ რ ა — ცივი ულუფა და სასმელი (15°-ის ქვევით) გამორიცხულია. საკვების მიღების რაოდენობა დღე-ღამეში 5—6-ჯერ.

ჩვენება — კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულო-

ვანი დაავადებანი შეხორცების პერიოდში, ქრონიკული გას-
ტრიტი სეკრეციისა და მჟავობის მომატებით, ოპერაციის შემ-
დგომი პერიოდი (გადმოსვლა № 1ა და № 1ბ მაგიდიდან).

რა სახის პროდუქტები შეიძლება მიეცეს:

1. პური და პურეულის ნაწარმი: თეთრი და შავი, ხორბ-
ლის პური, წინადლის გამომცხვარი ან გამომშრალი, თეთრი
ორცხობილა, ნამცხვარი ან ბისკვიტი.
2. სუპი რძის გახეხილ ბურღულზე, ბოსტნეულის (კომ-
ბოსტოს გარდა), პიურე ბურღულეულის ნახარშზე, რძის
სუპი ვერმიშელზე ან სახლში მომზადებულ ატრიაზე, ფქვილს
არ ვურევთ ცხიმს (არ ვსრესავთ ცხიმში).
3. კატლეტები უცხიმო, საქონლის ან ქათმის ხორცისაგან
ბევსტროგანოვი.
4. თევზეული — უცხიმო (ფარგა, კობრი, ქორჭილა),
მოხარშული (წყალში ან ორთქლში).
5. ბოსტნეულის პიურე (გარდა კომბოსტოსი), გოგრა მო-
ხარშული წყალში ან ორთქლში, წვრილად დაჭრილი ბოსტნე-
ული სუპეულზე დასამატებლად.
6. გარნირი და ბურღულეული მაკარონის, ვერმიშელის,
შინაური ატრიას ნაწარმი გახეხილი ან მოხარშული.
7. კვერცხი — 1 ცალი დღეში თოხლოდ მოხარშული ან
ომლეტის სახით.
8. ხილი — ტკბილი ხილი და კენკრა, შაქარი, თაფლი,
მურაბა, კომპოტი, შემწვარი ვაშლი, კისელი, ჟელე.
9. რძის ნაწარმი — რძე, ნაღები, ახალი, ნაკლებად მჟავე
არაქანი, ახალი უცხიმო გახეხილი ხაჭო.
10. სასმელი — სუსტი ჩაი, ჩაი რძით, ნაღებით, სუსტი
კაკაო რძით, კენკროვანი ხილის ტკბილი წვენი, ასკილის ნა-
ხარში.

ამ მაგიდის დანიშნულებაა კუჭის და ნაწლავების სეკრეტორული და მოტორული ფუნქციის ნორმალიზაცია, კუჭის სეკრეციის გაძლიერება და ნაწლავებში ლპობითი პროცესების შემცირება.

ეს არის ფიზიოლოგიურად სრულფასოვანი დიეტა, შეზღუდულია უხეში, ძნელად გადასამუშავებელი პროდუქტები და ცხარე საჭმელები.

ქიმიური შემადგენლობა — ცილა 110—112 გ, ცხიმი 80—90 გ, ნახშირწყლები 400 გ, რაც შეადგენს 3000 კალორიას.

სუფრის მარილი — 12—15 გ, კალციუმი 0,8 გ, მაგნიუმი 0,5 გ, ფოსფორი 1,6 გ, რკინა 15 მგ.

ვიტამინები — C—100—150 მგ, B₁—4 მგ, რიბოფლავინი — 4 მგ, A — 2 მგ, ნიკოტინის მჟავა — 30—45 მგ, რაციონის საერთო მოცულობა 3 კგ. თავისუფალი სიხსე (სასმელი) 1,5 ლიტრი. საჭმლის ტემპერატურა — ჩვეულებრივი. საჭმლის მიღება დღე-ღამეში 5-ჯერ.

ჩვენებანი — ქრონიკული გასტრიტი სეკრეციისა და მჟავიანობის დაქვეითებით, ქრონიკული კოლიტი და ენტეროკოლიტი არაგამწვავების პერიოდში.

უღუფის (მენიუს) ხასიათი:

1. პური და პურეულის ნაწარმი — თეთრი პური წინადლის გამომცხვარი ან გამომშრალი, ბისკვიტი, მშრალი ნამცხვარი, ორცხობილა.

2. სუპი — სხვადასხვა სახის ბურღულეულისაგან, ატრიით, ვერმიშელით, ხორცის ან თევზის ბულიონზე, ან ბოსტნეულის ნახარშზე, აგრეთვე გახეხილი ბოსტნეულით (მუხუდოსა და ლობიოს გამოკლებით).

3. ხორცი — საქონლისა და ფრინველის—უცხიმო, მკლესი
ყველა ულუფა დაჭრილი, დაკეპილი, მოხარშული, ორთქლში
გატარებული ან მოთუშული.

4. ნაკლებად ცხიმიანი თევზეული: ფარგა, კაპარჭინა,
ვირთევზა მოხარშული ან ორთქლში გატარებული.

5. ბოსტნეულის ულუფა და გარნირი — ფოთლოვანი
მწვანილი, კარტოფილი (შეზღუდვით), ჭარხალი, გოგრა, სტა-
ფილო, ყვავილოვანი კომბოსტო — გახეხილი, მოხარშული
(წყალში ან ორთქლში), მოთუშული, შემწვარი, პამიდორი ახა-
ლი (სოკო გამორიცხულია).

6. ბურღულეული — მაკარონი, ვერმიშელი, ატრია წყალზე,
ხორცის ბულიონზე, ნახევრად რძეზე სუპის სახით, ან ფლავი,
კატლეტი.

7. ტკბილეული ან კომპოტი (ნესვისა და გარგარის გარე-
შე), კისელი, ჟელე, სხვადასხვა წვენი, შემწვარი ვაშლი, მარ-
მელადი და სხვ.

8. რძე და რძის პროდუქტები — ახალი რძე, ახალი ხაჭო
(ნაკლებად მჟავე), ახალი ყველი — უმარილო ან ნაკლებად
მარილიანი, არაჟანი (ნაკლებად მჟავე) როგორც დამატებითი
ულუფა.

9. საწებელი — ხორცის, თევზის, არაჟნის, ბოსტნეულის
ნახარშით, დაფნის ფოთლით, დარიჩინით, ვანილით.

10. საუზმე — ყველი ახალი (ნაკლებად მარილიანი), გა-
ხეხილი პაშტეტი, დამბალი ქაშაყის (თევზის), ხორცის პაშ-
ტეტი, დიეტური სოსისი, უცხიმო შაშხი.

11. სასმელად — ჩაი, კაკაო, ყავა (სუსტი) წყალზე ან
რძით, ასკილის ნახარში, ხილეულის წვენი (ყურძნის წვენის
გარდა), ბოსტნეულის წვენი (კომბოსტოს გარდა).

12. ცხიმეულიდან — კარაქი ახალი, ნაღები, ერბო, მზეს-
უმზირას ზეთი.

კვების რაციონში შედის ისეთი პროდუქტები, რომლებიც უზრუნველყოფენ ნაწლავების დარღვეული ფუნქციების აღდგენას. შეიცავს ცილის, ცხიმის, ნახშირწყლების, სუფრის მარილისა და ვიტამინების ნორმალურ მოცულობას.

ქ ი მ ი უ რ ი შ ე მ ა დ გ ე ნ ლ ო ბ ა — ცილა 120 გ, ნახშირწყლები 600 გრამამდე, კალორიულობა 4000-მდე.

ვ ი ტ ა მ ი ნ ე ბ ი: C—100 მგ, B₁—4 მგ, B₂—4 მგ, PP—30 მგ, A—2 მგ, რაციონის საერთო წონა (მოცულობა) 3,5 კგ; თავისუფალი სითხე 2 ლიტრი: საჭმლის მიღება დღე-ღამეში 5-ჯერ.

ჩ ვ ე ნ ე ბ ა — ალიმენტური ხასიათის შეკრულობა (არანორმალური კვებით წარმოშობილი), თუ არ არის ნაწლავების მწვავე აშლილობის ნიშნები.

საკვების დასახელება:

პური თეთრი 200—300 გ, შავი 200—300 გ, ბორში ან შჩი, საქონლისა და ფრინველის ხორცი შემწვარი, თევზი შემწვარი, ბოსტნეულის გარნირი, ჭარხალი, კიტრის სალათი, ვინეგრეტი — არაყანით ან მცენარეულის ზეთით, ახალი უმი სტაფილო (გახეხილი) არაყანით, ბურღულეულის (გარდა ბრინჯისა) ფაფა წყალზე ან რძით, კვერცხი მოხარშული (შეზღუდვით), ტკბილეული ყოველგვარი მწიფე ხილისა და ბოსტნეულისაგან, განსაკუთრებით უმი (ახალი) ქლიავი, მშრალი ხილის კომპოტი, უმი (ახალი) ვაშლი, თაფლი, მურაბა; რძის ნაწარმი — მაწონი, ხაჭო, ნალები, არაყანი, სუფთა რძე (თუ არ იწვევს მეტეორიზმს); ბოსტნეულის ან ხილის მოსასხმელი (პოდლივკა), ცხიმი ყოველგვარი.

დ ა ნ ი შ ნ უ ლ ე ბ ა — კუჭ-ნაწლავის ფუნქციის ნორმალიზაცია (მექანიკური და ქიმიური გამლიზიანებლებისაგან მაქსიმალური დაზოგვის გზით), ნაწლავებში დუღილის პროცესის შემცირება (ნორმირება).

დიეტის საერთო ხასიათი — ნახშირწყლების მკვეთრი შეზღუდვა, აგრეთვე ცხიმისა და ცილების ფიზიოლოგიური ნორმის მინიმუმის მიცემით კალორიულობის შემცირება. რძე გამორიცხულია. მარილი, შებოლილი ხორცეული, თევზი, ძეხვეული შემცირებულია.

მაგიდის ქიმიური შემადგენლობა — ცილა 80 გ, ცხიმი 70 გ, ნახშირწყლები (პური) 250 გ, სულ 2000 კალორია. სუფრის მარილი 10 გ, კალცი 0,8, ფოსფორი 1,6, მაგნიუმი 0,5, რკინა 15 მგ.

ვიტამინები: C — 100 მგ, B₁—4 მგ, B₂—4 მგ, A—2 მგ, ნიკოტინის მჟავა 30 მგ, რაციონის საერთო წონა 2 კგ, თავისუფალი სითხე 1,5 ლიტრი.

ტემპერატურა — ცივი საკვები და სასმელი გამორიცხულია. კვება დღე-ღამეში 4—5-ჯერ.

ჩვენებანი: გასტროენტეროკოლიტი, ქრონიკული კოლიტი გამწვავების სტადიაში, ნაწლავთა ოპერაციის შემდგომი პერიოდი, განტვირთვის დღის შემდგომი პერიოდი (ასეთი დიეტა მიეცემა არაუმეტეს 5—7 დღისა).

პროდუქტების დასახელება: პური თეთრი გამომშრალი ან წინადღის გამომცხვარი, ორცხობილა თეთრი პურისაგან. სუბეული უცხიმო ხორცისაგან, ბულიონი ან ნახარში ბურღულეულზე მანანის ფხვნილით, დაფქვილი ბრინჯით. ხორცეული უცხიმო ძროხისა და ფრინველის, მოხარშული წყალში ან ორთქლში, ბრინჯის ფარშის დამატებით ნიორთან ერთად.

თევზეული ნაკლებად ცხიმიანი: ფარგა, კობრი, ქარიყლაპია წყალზე ან ორთქლზე მოხარშული. გარნირი ბურღულისაგან: მაკარონის, მანანისა და ბრინჯის ფაფა მომზადებული წყალზე ან უცხიმო ბულიონზე. კვერცხი არაუმეტეს ერთი ცალისა დღეში, ისიც კულინარულ ნაწარმზე დასამატებლად. ხილეულისა და კენკრის ტკბილი წვენები, მშრალი მოცხარის ნახარში, შაქარი შეზღუდულად (40—50 გ დღეში); ჩაი, კაკაო, ჟელე, კისელი, საკონდიტრო ნაწარმი (ნამცხვრები) გამორიცხულია. რძის ნაწარმიდან: კეფირი 3 დღის, ხაჭო ახალი, შემჟავებული რძე, ნაღები, სუფთა რძე გამორიცხულია. სასმელად ჩაი, ყავა, კაკაო (წყალზე), ასკილის ნახარში, შავი მოცხარის წვენი (ნახარში), ცხიმი — ნაღები ან კარაქი 40—50 გ დღეში.

№ 4 მ ა გ ი დ ა

ასეთი დიეტა ინიშნება ნაწლავების მწვავე და ქრონიკული დაავადების შემთხვევებში, თუ ჭარბობს დუღილის ან ლპობითი პროცესები. ეს მაგიდა № 4 მაგიდისაგან განსხვავდება ნახშირწყლების, პურის მნიშვნელოვანი შეზღუდვით (150 გრამამდე) და ცილის მომატებით (120 გ-მდე). მისი დანიშნულებაა ნაწლავებში დუღილის პროცესის შემცირება.

ქიმიური შემადგენლობა — ცილა 120 გ, ცხიმი 50 გ, ნახშირწყლები 150 გ, კალორიულობა 2000. ეს დიეტა ინიშნება მხოლოდ რამდენიმე (5—7) დღე.

№ 5 მ ა გ ი დ ა

დ ა ნ ი შ ნ უ ლ ე ბ ა — ღვიძლის დაქვეითებული ფუნქციის აღდგენა, ესე იგი ხელს უწყობს ღვიძლში გლიკოგენის

დაგროვებას, ცხიმოვანი ინფილტრაციის შემცირებას, ნაღვლის გამოყოფასა და ნაწლავების მოტორული ფუნქციის სტიმულაციას.

ეს არის კალორიულობით სრულფასოვანი მაგიდა, რომელშიც შედის ნორმალური ოდენობით ცილა, გადიდებულია ნახშირწყლები, მაგრამ მაქსიმალურად არის შემცირებული აზოტოვანი წარმოშობის პურინული და ქოლესტერინის შემცველი პროდუქტები.

საკვები ეძლევათ დაკეპილი, დაფქვილი, მოხარშული.

ქ ი მ ი უ რ ი შე მ ა დ გ ე ნ ლ ო ბ ა — ცილა 100 გ (მათ შორის 50% რძის ნაწარმი), ცხიმი 70 გ (მათ შორის მცენარეულის 15%), ნახშირწყლები 450—500 (მათ შორის შაქარი 100 გ), რაც შეადგენს 3100 კალორიას.

ვ ი ტ ა მ ი ნ ე ბ ი: C—100 მგ, B₁—4 მგ, B₂—4 მგ, PP—15 მგ, A—2 მგ.

სუფრის მარტილი 10—12 გ, კალციუმი 0,8, ფოსფორი 1,5, მაგნიუმი 0,5, რკინა 15 მგ. რაციონის საერთო წონა 3,5 კგ, თავისუფალი სითხე 2 ლიტრი. საჭმლის ტემპერატურა ჩვეულებრივი, ძალიან ცივი ან გაყინული საჭმელი დაუშვებელი. საჭმლის მიღება 5-ჯერ დღეში.

ჩ ვ ე ნ ე ბ ა — ბოტკინის დაავადების შემდგომი გამოჯანსაღების პერიოდი, ქრონიკული ჰეპატიტი, ქრონიკული ქოლესისტიტი, ანგიოქოლიტი, დაავადებანი, რომლებიც ერთვის ღვიძლისა და სანაღვლე გზების ფუნქციის დაქვეითებას, თუ არ არის ანთებითი პროცესები კუჭისა და ნაწლავების (ვასტრიტი, ენტეროკოლიტი, კოლიტი, ფალარათი) მხრივ.

უ ლ უ ფ ი ს და ს ა ხ ე ლ ე ბ ა — ხორბლის პური მეორე ხარისხის ფქვილისაგან, წინა დღის გამომცხვარი, მშრალი პური. ნამცხვარი ჩვეულებრივ ცხიმზე დამზადებული.

ს უ პ ი — ბოსტნეულისაგან, ბურღულით, მაკარონით,



ბოსტნეულის ნახარშზე ან რძეზე დამზადებული, ხილეულის
სუპი.

ხორცი — უცხო მოძროხისა და ფრინველის (ხბოსა და
წიწილას ხორცი არ არის რეკომენდებული) მოხარშული ან
მოთუშული, წვენგაცლილი. ხორციეული მზადდება უფრო მე-
ტად ნაჭრებად ან კატლეტის სახით.

თევზეული — ნაკლებად ცხიმიანი (არაუმეტეს 5%-
ისა) ვირთევზა, ფარგა, კობრი, ქარიყლაპია და სხვ. მოხარშუ-
ლი სახით.

ბოსტნეულის ულუფა და გარნირი — ნაირ-
გვარი მწვანილი, კომბოსტო წვრილად დაჭრილი, მცირედ
შემჟავებული; ულუფას ემატება დამუშავების ბოლოს ხახვი,
მწვანილი ახალი (უმე).

გარნირი — ბურღულის, ფქვილის, მაკარონის, ვერმი-
შელის, მუხუდოსი.

კვერცხი, არაუმეტეს 1 ცალისა დღეში, ემატება საჭმელს
დამზადების პერიოდში. საჭიროების შემთხვევაში.

ხილი — კენკრა და ტკბილეული — ყოველგვარი ხილი,
ნაკლებად მჟავე, შაქარი, მურაბა, თაფლი.

რძის ნაწარმი პროდუქტი — ნატურალური რძე
სუფთა, შედგებულ, მშრალი, ხაჭო ახალი — უმეტესად
ცხიმგაცლილი, ყველი ახალი, ნაკლებად მარილიანი, მაწონი,
კეფირი.

საწებელი — რძიანი, არაყანით, ბოსტნეულის ნახარშ-
ზე, ხილისა და კენკრის წვენი შეზავებული.

საუზმე — სალათი, ვინეგრეტი, ხაჭოს პასტა.

სასმელი — ჩაი, ჩაი რძით. ყავა შავი ნატურალური
რძით, ტკბილი ხილისა და კენკრის წვენი, ტომატის წვენი
(კაკაო წინააღმდეგნაჩვენებია).

კარაქი და ნაღები ემატება ულუფას ნატურალური სახით.

ამ დიეტის მიზანია ღვიძლის (დარღვეული) ფუნქციის აღდგენა, ღვიძლში გლიკოგენის დაგროვების უნარიანობის სტიმულაცია, ხოლო ცხიმოვანი ინფილტრაციის შემცირება, ნაღვლის გამოყოფის გაძლიერება, კუჭის მექანიკური გაღიზიანების (აგზნებადობის) შემცირება, ნაწლავებში მექანიკური აგზნებადობის შემცირება.

დიეტა შეიცავს ნორმალური რაოდენობით ცილას, შემცირებულია ცხიმი, გაზრდილია ნახშირწყლების რაოდენობა, მაქსიმალურად არის შემცირებული აზოტოვანი ექსტრაქტული ნივთიერებანი, განსაკუთრებით პურინისა და ქოლესტერინის შემცველი პროდუქტები.

საჭმელი მზადდება გახეხილი, წყალში ან ორთქლში მოხარშული (შემწვარი ან მოხრაკული დაუშვებელია).

ქიმიური შემადგენლობა — ცილა 100 გ (მათ შორის 50%-მდე რძის), ცხიმი 70 გ (მათ შორის 15% მცენარეული), ნახშირწყლები 500 გ (მათ შორის 100 გ შაქარი), რაც შეადგენს 3000 კალორიას.

ვიტამინები: C—100 მგ, B₁—4 მგ, B₂—4 მგ, PP—30 მგ, A—2 მგ. სუფრის მარილი — 10 გ, კალციუმი 0,8, ფოსფორი 1,5, მაგნიუმი 0,5, რკინა 15 მგ, რაციონი საერთო წონით 3,5 კგ, თავისუფალი სითხე 2,5 ლიტრი. ტემპერატურა 15°-ის ქვევით (ცივი საჭმელი) წინააღმდეგნაჩვენებია. საჭმლის მიღების რაოდენობა დღე-ღამეში 6-ჯერ.

ჩვენება — ბოტკინის დაავადება, ქრონიკული ჰეპატიტი, ქოლეცისტიტი, ანგიოქოლიტი. დაავადებანი, რომლებიც მიმდინარეობს ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის ფუნქციის დარღვევით; თანდართული დაავადებანი, რომლებიც გამოხატულია კუჭისა და ნაწლავების ანთებითი მოვლენებით (გას-

ტრიტი, ენტეროკოლიტი, კოლიტი, ფალარათი), კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებანი.

ულუფის დასახელება — პური და პურეულის ნაწარმი. პური მეორე ხარისხის ფქვილისაგან წინადლის გამომცხვარი ან მშრალი.

სუპი — სხვადასხვა სახის ბოსტნეულისაგან ბურღულთ, ვერმიშელით რძიანი ან ბოსტნეულის ნახარშზე.

ხორცი — ძროხისა და ფრინველის, ნაკლებად ცხიმია-ნი, ცხვრის (ცხიმგაცლილი), ქათმისა და ინდაურის მოხარ-შული წყალში ან ორთქლში, მზადდება აგრეთვე მოხარშული ხორცი კატლეტის პიურეს და სუფლეს სახით.

გარნირი და ულუფა ბოსტნეულისაგან — გა-მოიყენება ყველა სახის ბოსტნეული, გარდა კომბოსტოსი, ბოლოკის, მჟაუნის, ისპანახის, ხახვის. ულუფა იხარშება წყალში ან ორთქლში, შემდეგ გატარდება საკებ მანქანაში.

ულუფა ბურღულეულის — მზადდება სხვადასხვა სახის ბურღულეულისაგან, განსაკუთრებით კარგია ბარდა, მწვანე მუხუდო მოხარშული წყალში ან ორთქლზე პიურეს, სუფლეს ან თხელი ფაფის სახით.

კვერცი არაუმეტეს ერთი ცალისა დღეში, ემატება ულუ-ფას კულინალური დამუშავებისას აუცილებელი საჭიროების შემთხვევაში.

ხილი, კენკრა, ტკბილეულის ულუფა — ყვე-ლა სახის მწიფე ხილი (გარდა ძლიერ მჟავე, მაგარი, ძნელად გადასამუშავებელი უმწიფარი ხილისა), შაქარი, მურაბა, თაფ-ლი, კისელი, ყელე.

რძე და რძის პროდუქტების ულუფა — რძე სუფთა ნატურალური, შედედებული, მშრალი, ნაღები, ახალი არაყანი, ნაკლებად მჟავე ხაჭო, კეფირი, მაწონი, სუფთა რძე შეიძლება მიემატოს ულუფას ან სასმელს.

საწებელი — რძიანი, არაყნის, ბოსტნეულის ნახარში, ტკბილი ხილისა და კენკრის წვენი მოსასხურებლად.

სასმელი — ჩაი, ჩაი რძით, ნატურალური ყავა (სუსტი) რძით, ტკბილი ხილისა და კენკრის წვენი, ტომატის წვენი.

ცხიმეულიდან — კარაქი, ნაღები ემატება ულუფას ნატურალური სახით.

№ 6 მ ა ზ ი ლ ა

დ ა ნ ი შ ნ უ ლ ე ბ ა — შარდის მჟავობის, შარდმჟავასა და მარილების საერთო რაოდენობის შემცირება, აგრეთვე შარდმჟავასა და მარილების კონცენტრაციის შემცირება შარდში, ნივთიერებათა ცვლის პროცესების გაძლიერება. ძირითადი საკვები ნივთიერებებისა და ვიტამინების მიხედვით ეს მაგიდა სრულფასოვანია, მხოლოდ მაქსიმალურად არის შეზღუდული პურინული პროდუქტები, ხორცი და თევზეული. ჭარბობს რძე და რძის ნაწარმის პროდუქტები. საჭმელი ჩვეულებრივი — მრავალფეროვანი.

ქ ი მ ი უ რ ი შ ე მ ა დ გ ე ნ ლ ო ბ ა: ცილა 80—100 გ, ცხიმი 80 გ, ნახშირწყლები 400—450 გ, კალორიულობა 3000.

ვ ი ტ ა მ ი ნ ე ბ ი: A—2 მგ, B₁—2 მგ, რიბოფლავინი 2—3 მგ, PP—15—20 მგ, C—100—150 მგ, სუფრის მარილი 10 გ, კალციუმი 0,8, მაგნიუმი 0,5, ფოსფორი 1,6, რკინა 15 მგ, თავისუფალი სითხე 2—2,5 ლიტრი. რაციონის საერთო წონა 4 კილოგრამი. ტემპერატურა ჩვეულებრივი. კვების რაოდენობა დღეში 5—6-ჯერ.

ჩ ვ ე ნ ე ბ ა — პოდაგრა, შარდმჟავა დიათეზი, ოქსალურია და გულის კომპენსაციური დაავადებანი.

უ ლ უ ფ ი ს ს ა ხ ე ე ბ ი: პური მეორე ხარისხის ფქვილისაგან (წინააღლით გამომცხვარი ან გამომშრალი) შეზღუ-



დულად. სუბი სხვადასხვა სახის ბოსტნეულისაგან ან მისი ნაწილები, ხარშზე, ან რძეზე. ხორცი და თევზი მკვლე (შეზღუდული რაოდენობით), მოხარშულნი. გარნირი სხვადასხვა სახის ბოსტნეულისაგან (გარდა ისპანახისა და მჟაუნასი), ბურღულისაგან (ზომიერად). ხილი და კენკრა ნაირგვარი ნორმალური რაოდენობით. რძის პროდუქტი. ნატურალური რძე, შედედებული, ფხვნილი რძის, არაყანი, ხაჭო, კეფირი უმეტესად ემატება ულუფას ან სასმელს. სასმელად — სუსტი ჩაი, ჩაი რძით, ყავა რძით, კაკაო, ხილეულის წვენი.

ცხიმეულიდან — უმარილო კარაქი, მცენარეული ზეთი.

№ 7 საბილა

დანისუნულება — თირკმლებისა და საჭმლის მომწელებელი სისტემის ფუნქციური მოქმედების გაუმჯობესება, ორგანიზმიდან ცვლითი პროცესების შედეგად უვარგისი ნივთიერებების გამოყოფის გაძლიერება, ორგანიზმში ანთებითი პროცესების ლიკვიდაცია. უნდა შეიზღუდოს სუფრის მარილისა და თავისუფალი სითხის (სასმელის) მიცემა, აგრეთვე სასმელი და საჭმელი, რომლებიც გამოიწვევს ცენტრალური ნერვული სისტემის აგზნებას და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციის შეფერხებას, მაგალითად, ალკოჰოლი, აზოტური ექსტრაქტები, მაგარი ყავა და ჩაი, შოკოლადი, ცხარე და მლაშე საუზმე ან საჭმლის საკმაზი, მსუქანი (ცხიმიანი) ულუფა, ტკბილეული.

მენიუდან გამოირიცხება ისეთი საჭმელი და პროდუქტი, რომლებიც ხელს შეუწყობს მეტეორიზმს (კომბოსტო, გაზიანი სასმელები).

ყველა საჭმელი მზადდება უმარილოდ, ხორცი და თევზი ეძლევათ მოხარშული სახით.



კვების რაციონიდან აუცილებლად უნდა გამოირიცხოს აზოტის შემცველი ექსტრაქტული ნივთიერებანი.

ქ ი მ ი უ რ ი შ ე მ ა დ გ ე ნ ლ ო ბ ა: ცილა 80 გ (მათ შორის ცხოველური 50%), ცხიმი 65—70 გ (მათ შორის ცხოველური 40%), ნახშირწყლები 350 გ, რაც შეადგენს 2500 კალორიას.

ს უ ფ რ ი ს მ ა რ ი ლ ი 5—7 გ (მათ შორის 3—5 გ ეძლევა ავადმყოფს ხელზე, დანარჩენი ემატება საჭმელს მომზადების დროს), კალციუმი 1,2, ფოსფორი 1,6, მაგნიუმი 0,5, რკინა 15 მგ.

ვიტამინები: A—2 მგ, B₁—4 მგ, B₂—4 მგ, PP—30 მგ, C—100 მგ. რაციონის საერთო წონა 2,5 კგ, თავისუფალი სითხე 0,8—1 ლიტრამდე.

ულუფის ტემპერატურა ჩვეულებრივი. საკვების მიღება დღეში 6-ჯერ.

ჩ ვ ე ნ ე ბ ა — ნეფრიტი და ნეფროსკლეროზი, თუ არ არის აზოტოვანი ცვლის ფუნქციის დარღვევა. ნეფროზის დროს დიეტა იგივე რჩება, მხოლოდ ცილის რაოდენობა მომატებულია ლიპოტროპული პროდუქტების ანგარიშზე 40 გ-მით და ნახევარი ცხოველური ცხიმი შეცვლილია მცენარეული ცხიმით. რეკომენდებულია დიეტის განტვირთვით დღესთან რიგითობითი შეთავსება (შაქრის, კომპოტის, სახამთროს და სხვ.). ანთებითი პროცესების მიმდინარეობის შემთხვევაში თავისუფალი სითხის (სასმელის) რაოდენობა იზრდება.

ულუფის დასახელება:

პ უ რ ი თ ე თ რ ი, პირველი ხარისხის და მეორე ხარისხის უმარილო.

ს უ პ ი — ვეგეტარიანული და სხვადასხვა ბურღულით, ბოსტნეულის, რძის, ხილის, მზადდება უმარილოდ. ხორცი

უცხიმო საქონლისა და ფრინველის, ხბოს, ქათმის, ინდაურის, ბაჭიის, მოხარშული, საკებ მანქანაში გატარებული, ან მოხარშვის შემდეგ მოთუშული.

თევზი — ნაკლებად ცხიმიანი ფარგა, ქორჭილა, ქარი-ყლაპია, ჭანარი, მოხარშული ან მოხარშვის შემდეგ შემწვარი.

ულუფა და გარნირი ბოსტნეულისაგან — კარტოფილი (შეზღუდულად), სტაფილო, ჭარხალი, ყვავილოვანი კომბოსტო, მწვანე მუხუდო (განსაზღვრული რაოდენობით), სალათი, პამიდორი, ახალი კიტრი. ეს პროდუქტები ეძლევათ ნატურალური (უმე), მოხარშული ან მოთუშული სახით.

ულუფა და გარნირი ბურღულისაგან — მაკრონი და მისი ნაწარმი, ატრია, ვერმიშელი (მომზადებული წყალზე, რძეზე; ფაფის, კატლეტის სახით). კვერცხი არაუმეტეს ერთი ცალისა დღეში.

ტკბილეული, ხილისა და კენკრის ნაწარმი — ყოველგვარი ხილი და კენკრა, განსაკუთრებით გარგარი, აგრეთვე შაქარი, თაფლი, მურაბა. ხილეული მიეცემათ ნატურალური, უმე, მოხარშული, მოთუშული, კომპოტის, კისელისა და ჟელეს სახით.

რძე, რძის ნაწარმი, მისგან დამზადებული ულუფა. სუფთა რძე (თუ არ იწვევს მეტეორიზმს), კეფირი, შემჟავებული რძე, მაწონი, ხაჭო, ნაღები და არაყანი განსაზღვრული რაოდენობით.

საწებელი — ტკბილი და მჟავე ბოსტნეულისაგან და ხილეულის წვენი (არ ვარგა ხორცის, თევზის და სოკოს ნახარში) მოსხურებული. მზადდება წყალზე, რძეზე ან არაყანზე.

საუზმე — ბოსტნეულის ვინეგრეტი, სალათი და სხვ.)

ცხიმი — ყოველგვარი, მხოლოდ გამორიცხულია ღორისა და ცხვრის ხორცი.



№ 7:ა მაგიდა

ამ მაგიდის დანიშნულება და საერთო ხასიათი იგივეა, რაც № 7 მაგიდისა, მაგრამ კულინარული დამუშავება განსხვავდება. ყველა ულუფა იხარშება ორთქლზე ან წყალზე და მიეცემა გახეხილი სახით.

ქ ი მ ი უ რ ი შ ე მ ა დ გ ე ნ ლ ო ბ ა — ცილა 50 გ, ცხიმი 60 გ, ნახშირწყლები 300 გ, რაც შეადგენს 2000 კალორიას. ვიტამინები და მინერალური ელემენტები იგივეა, რაც № 7 მაგიდისა, მხოლოდ სუფრის მარილი დასაშვებია იმ რაოდენობით, რაც მოცემულია ბუნებრივად პროდუქტებში (2 გრამამდე). რაციონის საერთო წონა 2 კგ. თავისუფალი სითხე 0,5 ლიტრი. ტემპერატურა ჩვეულებრივი. საკვების მიღების რაოდენობა 24 საათში 6-ჯერ.

ჩ ვ ე ნ ე ბ ა: ნეფრიტი შარდის გამოყოფის ფუნქციის დარღვევით. დასაშვებია იგივე პროდუქტი და ულუფა, რაც № 7 მაგიდისა, მაგრამ ხორცი და თევზეული დასაშვებია 50 გ და ეძლევა მხოლოდ მოხარშული. ბოსტნეული მოხარშული და გახეხილი, ხილი ნატურალური და მოხარშული, მხოლოდ გახეხილი.

№ 8 მაგიდა

დ ა ნ ი შ ნ უ ლ ე ბ ა: 1) ღვიძლში გლიკოგენის დაგროვებისა და ცხიმოვანი ექსუდაციის შემცირების გზით გაძლიერდეს ნივთიერებათა ცვლის პროცესი ორგანიზმში, 2) საჭმლის მომნელებელი სისტემის ფუნქციის ნორმალიზება, 3) ცხიმოვანი მარაგის დაგროვებაში ბალანსირება.



მაგიდის შემაღგენლობა — ნახშირწყლების, ცხიმისა და სუფრის მარილის რაოდენობის შემცირების ანგარიშზე კალორიულობის ზომიერი შეზღუდვა. მიეცემათ ცილის, ვიტამინების და მიკროელემენტების ნორმალური რაოდენობა. უნდა გაიზარდოს ლიპოტროპული ელემენტებით მდიდარი პროდუქტების (მეთიონინი, ქოლინი) მიცემა, ესე იგი კვების რაციონი გაიზარდოს მცირე კალორიული ღირებულების პროდუქტებით. ულუფა მზადდება უმარილოდ. ხორცეული და თევზეული უნდა მოიხარშოს.

ქიმიური შემაღგენლობა — ცილა 90—120 გ, ცხიმი 55—75 გ, ნახშირწყლები (პური) 250—400 გ, სუფრის მარილი 5—7 გ, საერთო კალორიულობა 2100-2700.

ვიტამინები: A—2 მგ, B₁—4 მგ, PP—30 მგ, C—100 მგ, რაციონის საერთო წონა 2,5 კგ. თავისუფალი სითხე 0,8—1 ლიტრი, საჭმლის მიღება 24 საათში 6-ჯერ.

ჩვენება — ალიმენტური სიმსუქნე.

პროდუქტების სახე: შავი პური (უმარილო), ხორცი უცხიმო, თევზი მოხარშული, სუპი ბოსტნეულის, ბურღულეულის ან ხილის (ნახევარი ულუფა).

გარნირი და ულუფა ბოსტნეულის აგან — მწვანილი და ბოსტნეული უხვად (კარტოფილი და ჭარხალი შეზღუდულად). გარნირი — ბურღულის, წიწიბურასა და უჩენხო ქერის ფაფა.

კვერცხი მაგრად მოხარშული (ნაჭუჭით) 1 ცალი დღეში. ხილი და კენკრა — ნაკლებად ტკბილი დიდი რაოდენობით.

რძე და რძის ნაწარმი — ხაჭო, მაწონი შემყავებულნი, ნატურალური სუფთა რძე (შეზღუდულად).

საწებელი და ხორცისა და თევზის საკმაზი, მინდვრის სოკო. საუზმეზე სალათა და ვინეგრეტი (ცხარე, მლაშე საუზმე არ არის რეკომენდებული).

აასმელი — ასკილის ნახარში. ცხიმი გამორიცხულია. რეკომენდებულია აგრეთვე № 8 დიეტის ფონზე დაკულნეს განტვირთვის დღე კვირაში ერთჯერ ან თვეში 2-ჯერ. კალორიულობა ფრთხილად უნდა შეიზღუდოს წონაში დაკლებისათვის, განსაკუთრებული მედიკამენტური მკურნალობის ჩატარება არ არის რეკომენდებული. მშიერ კუჭზე მოსალოდნელია ჰიპოგლიკემიის, გულ-სისხლძარღვთა უკმარისობისა და საერთო სისუსტის მოვლენები, რისთვისაც საჭიროა დიდი სიფრთხილე და ყურადღება.

№ 9 მაგიდა

(ძირითადი დიეტა დიაბეტიკებისათვის)

ამ მაგიდის ძირითადი დანიშნულებაა ნახშირწყლოვანი ცვლის ნორმალიზება.

შაქრიანი დიაბეტი ენდოკრინული სისტემის ცვლითი ხასიათის ზოგადი ქრონიკული დაავადებაა, რომელიც გამოწვეულია კუჭუკანა ჯირკვლის (პანკრეასის) ინსულინური აპარატის ფუნქციის მოშლით. ამიტომ ამ ორგანოს დაზოგვის მიზნით საჭიროა ნახშირწყლების მაქსიმალური შეზღუდვა. სამაგიეროდ დიეტა უნდა გამდიდრდეს ლიპოტროპული ნივთიერებებით, აგრეთვე უნდა შეიზღუდოს ქოლესტერინის შემცველი პროდუქტები.

ქ ი მ ი უ რ ი შ ე მ ა დ გ ე ნ ლ ო ბ ა : ცილა 100 გ, ცხიმი — 65 გ, ნახშირწყლები 300 გ, რაც შეადგენს 2250—2300 კალორიას. მინერალური ნივთიერებებიდან: სუფრის მარილი 12—15 გ, კალციუმი 0,8 გ, ფოსფორი 2,6 გ, მაგნიუმი 0,5 გ, რკინა 15 მგ.

ვიტამინები: C—100 მგ, B₁—4 მგ, B₂—4 მგ, PP—30 მგ.

რაციონის საერთო წონა 3 კილოგრამი. თავისუფალი სითხე 1,2—1,5 ლიტრი. საჭმლის მიღება 24 საათში 4—5-ჯერ. ჩვენება — შაქრიანი დიაბეტი.

ტოლერანტობის დასადგენად საჭიროა დაენიშნოს სტანდარტული დიეტა: 100—150 გ ცილა (1,5—2,0 გრ ავადმყოფის თითოეულ კილოგრამ წონაზე), ცხიმი 80—100 გ, ნახშირწყლები 80 გ, საერთო რაოდენობა 1500—2000 კალორია (ავადმყოფის თითო კგ წონაზე 25—30 კალორია). ნახშირწყლებიდან ვაძლევთ 100 გ შავ პურს ან იმდენივე ექვივალენტის თეთრ პურს, კარტოფილს ან ბურღულს.

თუ შარდში შაქარი ქრება, თანდათანობით დაემატება ნახშირწყლები ყოველ 2—3 დღეში „ერთი პურის ერთეულით“, ესე იგი 20 გ პური. თუ შარდში შაქარი არ ქრება, მაშინ ავადმყოფი გადაგვყავს განტვირთვის დღეზე, შემდეგ ვიმეორებთ, ესე იგი ხელახლა გადაგვყავს ავადმყოფი სტანდარტულ მაგიდაზე.

№ 10 მ ა ბ ი ლ ა

მისი დანიშნულებაა სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესება, დიურეზის მომატება, გულის დატვირთვის შემცირება, საჭმლის მომნელებელი სისტემის ფუნქციის გაუმჯობესება, გულის კუნთის ტონუსის გაძლიერება. ამიტომ შემცირებულია საერთო კალორიულობა, დიეტა შედგენილია ქოლესტერინის შემცველი პროდუქტების, ცხიმის, მარილისა და აზოტის შემცველი ექსტრაქტული ნივთიერებების მაქსიმალური შეზღუდვის პრინციპზე. ნაცვლად ამისა რაციონი გამდიდრებულია ლიპოტროპული პროდუქტების და ასკორბინის მჟავას ანგარიშზე.

კულინარული დამუშავება: საჭმელი მზადდება უმარილოდ, ხორცი და თევზი ეძლევათ მოხარშული.

ქიმიური შემადგენლობა — ცილა 80 გ (მათ შორის ცხოველური 50 გ), ცხიმი 65—70 გ (მათ შორის ცხოველური 40 გ), ნახშირწყლები 350 გ, რაც შეადგენს 2500 კალორიას. სუფრის მარლი 5—7 (შეიძლება დაემატოს მომზადების შემდეგ), კალციუმი 1,2, ფოსფორი 1,6, მაგნიუმი 0,5, რკინა 15 მგ.

ვიტამინები: A—2 მგ, B₁—4 მგ, B₂—4 მგ, PP—30 მგ, C—100 მგ, რაციონის საერთო წონა 2,5 კგ. თავისუფალი სითხე 0,8—1 ლიტრი.

საჭმლის მიღების რაოდენობა 24 საათში 6-ჯერ.

ჩვენება — გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებანი კომპენსაციისა და სუბკომპენსაციის ფაზაში, ათეროსკლეროზი და ჰიპერტონიული დაავადება. დიეტას ზოგჯერ ემატება განტვირთვის დღე (მორიგეობით), მიეცემა რძე, ხაჭო, კომპოტი, სალათი ან სხვა პროდუქტები (ერთ-ერთი მათგანი).

პროდუქტების დასახელება: თეთრი პური უმარილოდ. სუპი ვეგეტარიანული სხვადასხვა სახის ბურღულეულით, ბოსტნეულით, რძით, ხილეულით. მზადდება უმარილოდ. ხორცი (უცხიმო) ძროხის, ხბოს, ქათმის, ინდაურის, ბაჭის, მოხარშული წყალში და შემდეგ ორთქლში გატარებული. თევზი — ნაკლებად ცხიმიანი: ფარგა, ქორჭილა, ქარიყლაპია მოხარშული ან მოხარშვის შემდეგ შემწვარი.

ბოსტნეულის ულუფა და გარნირი — კარტოფილი (შეზღუდული რაოდენობით), სტაფილო, ჭარხალი, ყვავილოვანი კომბოსტო, მწვანე მუხუდო (შეზღუდულად), ფოთლოვანი სალათი, პამიდორი, ახალი კიტრი. ყველა ეს პროდუქტი ეძლევა ნატურალური, უმი ან მოხარშული სახით.

ბურღულისა და მაკარონის ნაწარმის ულუ-



ფა ან გარნირი — ყოველგვარი ბურღული, მაკარონი, ან ვერმიშელი მზადდება წყალზე, რძეზე, ფაფის, შებრაწული ან კატლეტის სახით.

კვერცხი არაუმეტეს ერთი ცალისა დღეში.

ტკბილეულის ულუფა — ხილისა და კენკრას ტკბილი: ექსტრაქტი, ნაირგვარი ხილი ან კენკრა, განსაკუთრებით გარგარი. აგრეთვე შაქარი, თაფლი, მურაბა. ხილეული და კენკრა ეძლევათ ბუნებრივი, უმად (ახალი), მოხარშული, შემწვარი, კომპოტის, კისელის ან ჟელეს სახით.

რძის ნაწარმის პროდუქტებიდან — ნატურალური რძე (თუ არ იწვევს მეტეორიზმს), კეფირი, შედედებული რძე ან მაწონი, ხაჭო, არაყანი და ნალები (შეზღუდულად).

საწებელი და საკმეზი — საწებელი ტკბილი ან მუავე ბოსტნეულის, ხილეულის მოსასხმელი („პოდლივკა“), ხორცის, თევზისა და სოკოს ნახარშის გარდა. წვენი მზადდება წყალზე, რძეზე ან არაყანზე.

საუზმე — ბოსტნეულის (ვინეგრეტი, სალათა, მწვანილი).

სასმელი — ჩაი, ყავა (სუსტი), ახალი ხილის წვენი, ასკილის ნახარში, გაზიანი სასმელი გამორიცხულია.

ცხიმეულისაგან მხოლოდ კარაქი, სხვა სახის ცხიმეული გამორიცხულია.

№ 11 მ ა ზ ი ლ ა

ამ მაგიდის მიზანი და დანიშნულებაა ორგანიზმის კვებერების და იმუნობიოლოგიური თვისებების გაძლიერება. ეს არის ცხოველური ცილის, ცხიმისა და რძის ნაწარმის პროდუქტების, ლიპოტროპული და კალციუმის ნივთიერებებით მდიდარი გაძლიერებული კვების დიეტა.

ქ ი მ ი უ რ ი შ ე მ ა დ გ ე ნ ლ ო ბ ა — ცილა 100—150 გ,

ცხიმი 80—120 გ, ნახშირწყლები 450—650 გ, სუფრის მარილი 12—15 გ, კალცი — 1—1,2 გ, ფოსფორი 2 გ, რკინა არანაკლებ 15 მ/გრამისა. საერთო კალორიული ღირებულება 3500—4500.

ვიტამინი A—3—4 მგ, B₁—B₂—4—6 მგ, C—150 მგ, PP — 15—20 მგ.

ჩვენებანი — ფილტვის ტუბერკულოზი, ზოგადი სიგამხდრე, რეკონვალესცენციის პერიოდი, ორგანიზმის დაბალი რეაქტიულობა, ინფექციური დაავადების შემდგომი პერიოდი, ოპერაციის შემდეგი პერიოდი, კიდურების მოტეხილობა და სხვ.

№ 12 მაგიდა

ღანიშნულება და მიზანი — ცენტრალური ნერვული სისტემის გამლიზიანებლობის შემცირება. ამ მიზნით საჭიროა შემცირდეს გამალიზიანებელი პროდუქტები და სასმელები, შეიზღუდოს ხორცისა და თევზის ზოგიერთი ექსტრაქტული ნივთიერება. კვების რაციონიდან გამორიცხულია ცხარე, გამალიზიანებელი საკმაზები, საწებლები (მდოგვრ, პილპილი, პირშუშხა), ცხარე ულუფა და საუზმე, ალკოჰოლური სასმელები, მაგარი ჩაი და ყავა.

ქიმიური შემადგენლობა — ცილა 120 გ, ცხიმი 80—100 გ, ნახშირწყლები 450—550 გ, კალორიულობა 3500.

სუფრის მარილი ზომიერად (გემოვნების მიხედვით), ფოსფორი 2 მგ-დე, რკინა არანაკლებ 15 მგ-სა.

ვიტამინები: A—2 მგ, B₁—B₂—B₆—4—6 მგ-მდე, C—150 მგ, PP — 15—20 მგ.

ჩვენებანი — ცენტრალური ნერვული სისტემის დაავადებანი აგზნებადობის გაძლიერებით. აგრეთვე № 10 მაგიდიდან გარდამავალი რაციონალური კვების მაგიდა.

დ ა ნ ი შ ნ უ ლ ე ბ ა — კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაზოგვით ორგანიზმისათვის ძალის შენარჩუნება. ენიშნება მწვავე სიცხიანი ავადმყოფობის დროს (წოლითი რეჟიმის ფონზე). კვების რაციონში შედის სხვადასხვა სახის პროდუქტი, მხოლოდ მაგარი, მარცვლოვანი და ძნელად გადასამუშავებელი ნივთიერებები გამორიცხულია. საჭმელი მზადდება პიურეს ან ნახევრად თხევადი ულუფის სახით, უმეტესად მოხარშული წყალში ან ორთქლში.

ქ ი მ ი უ რ ი შ ე მ ა დ გ ე ნ ლ ო ბ ა — ცილა 70—100 გ, ცხიმი 60—80 გ, ნახშირწყლები 350—450 გ, კალორიულობა 2500—3000.

ვ ი ტ ა მ ი ნ ე ბ ი: A—2—3 მგ, B₁—B₂ — 6—8 მგ, PP—30 მგ-დე, C—100 მგ.

სუფრის მარილი 12 გ, კალციუმი 0,8 მგ, ფოსფორი 1,6 გ, რკინა 15 გ, მაგნიუმი 0,5 გ.

რაციონის საერთო წონა 2,5 კგ, თავისუფალი სითხე 2 ლიტრი. ულუფის ტემპერატურა ცხელი ან ცივი და არა თბილი.

საჭმლის მიღების რაოდენობა დღე-ღამეში 6-ჯერ. საჭიროების შემთხვევაში კიდევ უფრო ხშირად (სასმელი ეძლევა ღამით).

ჩ ვ ე ნ ე ბ ა: — მწვავე ინფექციური დაავადებანი, მუცლის ტიფის პირველი ორი კვირა, მუცლის ღრუს ორგანოებზე ოპერაციის შემდგომი პერიოდი (მხოლოდ არა საჭმლის მომწოდებელი ტრაქტის, კუჭისა და ნაწლავების).

ულუფის ხასიათი და მომზადება თითქმის იგივეა, რაც № 2 მაგიდისა, მხოლოდ შეზღუდულია ბოსტნეულის პროდუქტები და ჭარბობს ორთქლზე მოხარშული ულუფები.

დანიშნულება — ქსოვილოვანი სითხის ცვლის და დიურეზის გაძლიერება, შარდის მჟავა-ტუტთანობის მოწესრიგება.

საერთო ხასიათი — აზოტოვანი წარმოშობის პროდუქტების შემცირება, მჟავე ექვივალენტოვანი ნივთიერებების გაძლიერება.

ქიმიური შემადგენლობა — ცილა 100 გ (მათ შორის 60% ცხოველური და 40% მცენარეული), ცხიმი 100 გ, ნახშირწყლები 400 გ, საერთო კალორიულობა 3000. სუფრის მარილი 10—12 გ, მაგნიუმი 0,5 გ, რკინა 15 მგ, ფოსფორი 2 გ, კალცი 0,4 გ.

ვიტამინები: C — 100 მგ, B₁—4 მგ, PP—15, რაციონის საერთო წონა 3 კილოგრამი. თავისუფალი სითხე 1,5 ლიტრი.

ჩვენება — ფოსფატურია და ნელა მიმდინარე ჩირქოვანი ჭრილობები.

შეიძლება მიეცეს სუსტი ჩაი, ყველა სახის პური (შეზღუდულია კვერცხიანი ულუფა, განსაკუთრებით კვერცხის გული), კარაქი, ხაჭო, ყველი, მაწონი (სალა და მცენარეული ცხიმი რაციონიდან გამორიცხულია). რაციონში შედის სუპი ბოსტნეულისა და თევზის ბულიონზე, ნაირგვარი ბურღულეული, მაკარონი და მისი ნაწარმის ულუფები, ხორცი ძროხის, ქათმის, ფრინველის ნაირგვარად დამზადებული. მწვანელი, ბოსტნეული და ხილი რაციონიდან გამორიცხულია. დასაშვებია ბარდა, ლობიო, კომბოსტო (ბრიუსელის), საწებელი ხორცის და თევზის. ტკბილეულიდან — ნამცხვარი ბისკვიტისა და ტკბილი ღვეზელის სახით.

დანის უნულები — საკვები ავადმყოფისა, რომელიც იმყოფება სამკურნალო დაწესებულებაში, მაგრამ არ მოითხოვს სპეციალურ დიეტურ კვებას. საერთო ხასიათის მიხედვით ეს მაგიდა ძირითადად აგებულია არაფიზიკურად მომუშავე ადამიანის ორგანიზმის ფიზიოლოგიური მოთხოვნების დაკმაყოფილების პრინციპზე.

რაციონში შედის ცილის, ცხიმის, ნახშირწყლებისა და მარილების ნორმალური რაოდენობა, ვიტამინები გაორმაგებით, მხოლოდ გამორიცხულია ძნელად გადასამუშავებელი და მოსანელებელი პროდუქტები, მაგალითად, ბატისა და ინდაურის ხორცი, ღორის, ძროხის და ცხვრის მსუქანი ხორცი და სალა.

საჭმლის კულინარული დამუშავება ჩვეულებრივი.

ქიმიური შემადგენლობა — ცილა 100 გ (მათ შორის ცხოველური 65 გ), ცხიმი 100 გ (მათ შორის ცხოველური 80 გ), ნახშირწყლები 400—450 გ (მათ შორის შაქარი 100 გ), რაც შეადგენს 3000—3200 კალორიას. მინერალური ნივთიერებანი — სუფრის მარილი 12—15 გ, კალცი 0,8, ფოსფორი 1,6 გ, მაგნიუმი 0,5 გ, რკინა 15 მგ.

ვიტამინები: C—100 მგ, B₁—4 მგ, B₂—4 მგ, PP—30 მგ, A—2 მგ, რაციონის საერთო წონა 3 კილოგრამი. თავისუფალი სითხე 1,5 ლიტრი.

საჭმლის მიღების რაოდენობა დღე-ღამეში 4—5-ჯერ.

ჩვენება — დაავადებანი, რომელიც არ საჭიროებს სპეციალურ დიეტას და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტი ნორმალურ მდგომარეობაშია. რეკონვალესცენციის პერიოდთან საერთო კვებაზე გარდამავალი დიეტა. ეს მაგიდა შეიძლება გამოყენებულ იქნეს, როგორც ცდა საკვების ამტანობაზე ზოგიერთი კუჭ-ნაწლავის დაავადების (ქრონიკული კოლიტი, ანაციდური

გასტრიტი და სხვ.) ან სხვა შინაგანი ორგანოების ფუნქციური მოშლილობის შემდეგ.

პროდუქტების ხასიათი და სახეობანი: პური I—II ხარისხის ფქვილისაგან. ნაირგვარი სუბი, ხორცეული, გარდა მსუქანი ღორის ხორცისა, თევზეული. ასევე ბოსტნეული (ყოველგვარი), სოკო. მენიუში ყოველდღიურად შეიძლება ჩართოს სალათი, ვინეგრეტი, ბურღულეულისა და მაკარონის ნაწარმი, კვერცხი, ხილი, კენკრა და ტკბილეული, განსაკუთრებით ახალი (ნედლი), უმი ხილი და კენკროვანი, რძე და რძის ნაწარმის პროდუქტი; სასურველია ყოველდღიურად თითო ჭიქა სუფთა რძის მიღება.

საწებელი და საკმაზი — ნაირგვარი; პილპილი, მდოგვი — ზომიერად (ჩვენების მიხედვით). საუზმე ნაირგვარი. სასმელად — ჩაი, ყავა, კაკაო, ხილისა და კენკროვანის წვენი, ტომატის წვენი, ბურახი, ცხიმეულიდან — კარაქი, ერბო, მცენარეული ზეთი.

განტვირთვის დღის კვების რეჟიმი

№	რეჟიმის დასახელება და შემადგენლობა	ჩვენება
1	2	3
1	რძის დღე — თითო ჭიქა რძე ყოველ ორ საათში ძილის წინ, 20 გ ხილის წვენი გლუკოზით ან შაქრით. შეიძლება დაემატოს 2-ჯერ თეთრი პურის ორცხობილა 25 გრამი	გულისა და სისხლის მიმოქცევის სისტემის დავადებანი სუბკომპენსაციის სტადიაში.
2	რძის დღე — 5-6 ჭიქა აღულებული რძე (ორ საათში ერთხელ თითო ჭიქა)	სიმ'უქნე, პოდაგრა
3	ვაშლის დღე — 1,5 კგ უმი (აალი) მწიფე ვაშლი 300-500 გ ყოველ 2-3 საათში, ნატურალური ან გახეხილი	ქრონიკული ფალანგიანი კოლიტი, მწვავე კოლიტი.

1	2	3
4	ვაშლის დღე — 1.5 კგ ვაშლი 5-6 ჯერადი მიღებით	სისუქნე, პოდაგრა, ნეფრიტი, ქრონიკული პოლიართრიტი
5	შაქრის დღე — 5 ჭიქა ცხელი ტკბილი ჩაი, 30-40 გრამი შაქარი თითო ჭიქაზე	ჰეპატიტი, ქოლესტისტიტი, ნეფრიტი, ნევროზი
6	კიტრის დღე — დღეში 15-20 ცალი საშუალო სიდიდის ახალი (ნედლი) კიტრი და 1-2 კვერცი	სიმსუქნე
7	სალათის დღე — 1,2-1,5 კგ ახალი (უმი) ნედლი ხილი ან ბოსტნეული, არაყანის ან მცენარეულის ზეთის დამატებით დღეში 4-5-ჯერ 200-500 გ უმარილოდ	სიმსუქნე, ნეფროზი-ნეფრიტი, პოდაგრა, ათეროსკლეროზი, დიაბეტი
8	კომპოტის დღე — 1,2 კგ ახალი ან 250 გამომშობლი ხილისა და 100 გ შაქრისაგან მოიხარშება კომპოტი და მიიღება 5-6 ჯერ დღეში	გულის, ღვიძლის და სანაღვლე გზების დაავადებანი
9	ხაჭოს დღე — 600 გ ახალი ხაჭო, 50 გ შაქრის ფხვნილი განაწილდება დღეში 5 მიღებაზე	ღვიძლის და სანაღვლე გზების, სისხლის მიმოქცევის სისტემის დაავადებანი სუბკომპენსაციის სტადიაში, სიმსუქნე
10	მაწონის ან კეფირის დღე — 1-1,2 ლიტრი მაწონი ან კეფირი 5-ჯერადი მიღებით დღეში	გულის, ღვიძლის დაავადებანი, პოდაგრა სიმსუქნე, ქრონიკული
11	ხორცის დღე — 450 გ მოხარშული უცხიმო ხორცი, 500 გ კომბოსტო შემყავებული, ყავა რძით უშაქროდ, სამი ჩაის ჭიქა, ყველა ეს მიიღება დღეში 4-5 ჯერ.	სიმსუქნე, დიაბეტი

1	2	3
12	ხილას დღე— 1000 გ ვაშლი, 1 ფინჯანი ყავა უშაქროდ ან 50-100 გ კონიაკი 4-5 ჯერადი მიღებით	ღიაბეტი
13	ბოსტნეულის დღე—1500 გ ბოსტნეული (კარტოფილის, კარხლისა და სტაფილოს გამოკლებით) უმად ან მოხარშული, 100 გ არაყანი 4-5-ჯერადი მიღებით	ღიაბეტი
14	ბრინჯისა და ხილეულის დღე (ნორდენით)—ვაშლი 2000 გ, ბრინჯი 120 გ, განაწილება დღეში 5-ჯერად მიღებაზე	ღიაბეტი

შენიშვნა: კვების ზემოაღნიშნული სპეციალური რეჟიმი ინიშნება ძირითად მაგიდასთან ერთად კვირაში ერთხელ (ზოგჯერ ორი დღე), როგორც განტვირთვის დღე. ამ დღეს ავადმყოფი უნდა იმყოფებოდეს წყნარ მდგომარეობაში. არ არის დასაშვები ბალნეოკურნალობა, მზის აბაზანები, ექსტრასიებში მონაწილეობა და სხვ.

საკურორტო მკურნალობის რეჟიმი

კურორტული ფაქტორებით მკურნალობა უფრო მეტ ეფექტს გამოიღებს, თუ ადამიანი მოექცევა დასვენებისა და მკურნალობის სათანადო რეჟიმში.

ამ მიზნით საკურორტო პრაქტიკაში მოწოდებულია სამი სახის რეჟიმი: ა) საერთო საკურორტო, ბ) სანატორიული და გ) ინდივიდუალური რეჟიმი.

სამივე რეჟიმი ურთიერთშორის ორგანულად არის დაკავშირებული და ერთიმეორეს ავსებს.

საერთო საკურორტო რეჟიმში შედის ზოგადი ღონისძიებანი, როგორც მაგალითად კურორტის გარემოს მოწყობა (გამწვანება, გზებისა და ბილიკების მოპირკეთება, წყალსადენი, კანალიზაცია და სხვ.), ესე იგი უნდა შეიქმნას გარემო სრული დასვენებისათვის. არ არის საკმარისი კურორტზე მხოლოდ სამკურნალო ობიექტების მოწყობა, ამასთან ერთად დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს ადმინისტრაციული ობიექტების, სავაჭრო წერტილების, კულტურულ-საყოფაცხოვრებო ღონისძიებების, ტრანსპორტის მოწესრიგების და სხვა კურორტისათვის აუცილებელი საქმიანობის მოგვარებას.

სანატორიული რეჟიმი გულისხმობს შიგა და გარემო ტერიტორიის სრულ მოწესრიგებას, ისე რომ ადამიანს შეექმნას რაც შეიძლება კარგი პირობები დასვენებისა და მკურნალობისათვის.

ძირითადი მოთხოვნებია, რომელიც სანატორიულ რეჟიმს წარედგინება, ეს არის საკურორტო ფაქტორების რაციონალურად გამოყენება, რომელიც უნდა წარმართოს ორგანიზმის ზოგადი მდგომარეობის გაჯანსაღების პრინციპით.

სანატორიულ რეჟიმში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს დღის განრიგი, ანუ შინაგანაწესი.

შინაგანაწესს ახალი რიტმი შეაქვს ავადმყოფის ცხოვრებაში. მას აქვს როგორც ჰიგიენური, ასევე აღმზრდელობითი მნიშვნელობა, რადგან მონოტონურობა და რიტმულობა იწვევს ორგანიზმის ფიზიოლოგიური პროცესების ნორმალიზაციას და სასარგებლო ჩვევების გამომუშავებას.

ძილს სანატორიულ რეჟიმში წამყვანი როლი უჭირავს. თუ ჯანმრთელი ორგანიზმისათვის იგი ენერჯის განახლებისა და შრომის უნარიანობის აღდგენის დიდი საშუალებაა, ავადმყოფისათვის მნიშვნელოვანი სამკურნალო ფაქტორია.



თუ სახლში — მუდმივ საცხოვრებელ ადგილზე, ავადმყოფებს ძილი არადამაკმაყოფილებელი, ნერვული სისტემა გადატვირთული და გადაღლილი ჰქონდათ (უმეტესად გონებრივად მომუშავე პირებს), მათთვის მშვიდი, წყნარი და ხანგრძლივი ძილი და მასთან დღის ძილის დამატება (წყნარი საათი) მკურნალობის ეფექტურ საშუალებად ითვლება.

ავადმყოფთა კულტმასიური მომსახურება სანატორიული რეჟიმის მნიშვნელოვანი ელემენტია. გონივრულად შედგენილი ნაირგვარი კულტურული გართობანი არამარტო სასიამოვნო დროსტარებაა, არამედ ადამიანი გამოყავს საერთო მოწყენილობისაგან, უქარვებს ავადმყოფობისაგან გამოწვეულ დარდს, იწვევს სასარგებლო და სასიამოვნო ემოციებს. ამდენად კულტურული გართობა სამკურნალო საშუალებაც არის, — ამალლებს კიდევ ავადმყოფის სულიერ სამყაროს, გუნებ-განწყობას, საერთო აქტივობას, უღვიძებს შრომისა და ცხოვრებისადმი ინტერესს.

მაშასადამე, ბუნებრივ კლიმატობალნეოლოგიურ ფაქტორებთან ერთად, კულტმასობრივი მუშაობა კურორტზე წარმოადგენს დამატებით ხელოვნურ სამკურნალო ღონისძიებას.

ინდივიდუალური რეჟიმი მოქმედებს სანატორიუმის შინაგანაწესის ფარგლებში და შეფარდებულია ავადმყოფის ცხოვრების, შრომის, დაავადების ხასიათისა და მიმდინარეობის ინდივიდუალურ თავისებურებასთან.

კურორტის პირობებში შეიძლება ვისარგებლოთ შემდეგი ინდივიდუალური რეჟიმით: ადაპტაციის (აკლიმატიზაციის) რეჟიმი ენიშნება სანატორიუმში ყველა ახლად შემოსულ ავადმყოფს. ამასთან ერთად უნდა შეექმნას პირობები ადაპტაციური პერიოდის (ახალ კლიმატურ პირობებზე შეგუების) რაც შეიძლება ჩქარა დამთავრებისათვის. ამიტომ, ამ პერიოდში



ავადმყოფს არ ენიშნება პროცედურა, რომელიც გამოიწვევს ორგანიზმის გადატვირთვას.

ადაპტაციური პერიოდის უარყოფითი აკლიმატიზაციური სიმპტომების ჩათავეების შემდეგ მეორე დღიდან გადაგვყავს დაავადების ხასიათისა და მიმდინარეობის მიხედვით შესაფერის რეჟიმზე. თუ ისევ გრძელდება უარყოფითი სიმპტომები, ემატება დღეები მის სრულ გაქრობამდე.

კურორტსა და სანატორიუმში სამკურნალოდ მყოფ ავადმყოფთა ფიზიკური მოძრაობის რეჟიმი

აქტიური მოძრაობის რეჟიმი ზრდის საკურორტო მკურნალობის ეფექტურობას.

მოწოდებულია ფიზიკური მოძრაობის სამი სახის რეჟიმი: რეჟიმი № 1 — დაზოგვითი (მცირე ფიზიკური მოძრაობა), რეჟიმი № 2 — მატონიზებელი (საშ. ფიზიკ. მოძრაობა), მატონიზებელი წვრთნის რეჟიმი № 3 (შედარებით დიდი ფიზიკური დატვირთვა).

დაზოგვითი ანუ № 1 რეჟიმი შეიძლება დაენიშნოს შემდეგი დაავადების მქონე ავადმყოფებს: სისხლის მიმოქცევის I—II ხარ. უკმარისობის, ჰიპერტონიული სნეულების მე-2 სტად. „ა“ და „ბ“ ფაზაში, სისხლძარღვთა ათეროსკლეროზის, სტენოკარდიის (ნაკლებად მძიმე ფორმით), ათეროსკლეროზული კარდიოსკლეროზის შედეგად სისხლის მიმოქცევის I—II ხარისხის უკმარისობის, სახსრების დაავადების (I—II ხარ. ფუნქც. უკმარისობა), სპონდილიტებისა და სპონდილოართროზების (II—III ხარ. ფუნქციური უკმარ.), პერიფერიული ნერვული სისტემის ქრონიკული დაავადებების, კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებების, გასტრიტებისა და ქოლეცისტიტების, შარდმყავა დიათეზის, საშარდე სისტემისა და სანაღვლე სისტემის კენჭოვანი დაავადების დროს.



1. დილის ჰიგიენური ვარჯიში — წოლით მდგომარეობაში „სუსტი ჯგუფის“ მეთოდით, 8—10 წუთის ხანგრძლივობით. დილის გამამხნევებელი ვარჯიში შეიძლება შეიცვალოს პალატის ან დერეფნის ფარგლებში სიარულით.

2. სამკურნალო ფიზკულტურული ვარჯიში — ტარდება ინდივიდუალურად, წოლით ან ნახევრადწოლით მდგომარეობაში. თითოეული ვარჯიში ენაცვლება სუნთქვით ვარჯიშს, 3—4 ვარჯიშს შორის კეთდება 10—12 წამით შესვენება. ვარჯიშის ტემპი — ნელი და საშუალო. საერთო რაოდენობა 8—10 პროცედურა კურსზე. თითო პროცედურა 10—12 წუთი ხანგრძლივობით.

3. დოზირებული სიარული — დასაშვებია პალატაში, დერეფანში, ზოგჯერ სანატორიუმის ფარგლებში, სწორად გილზე. სიარულის ხანგრძლივობა და ტემპი უნდა განსაზღვროს მკურნალმა ექიმმა. სპორტული თამაშობანი და გართობა არ არის ნაჩვენები.

რეჟიმის მიზანდასახულობა — ნებისყოფის გამაგრება და თავის ძალაში დარწმუნება, ავადმყოფის რეჟიმში ჩაყენება, მკურნალობის რეჟიმის მოწესრიგება, მორალური ზემოქმედება, ავადმყოფური განცდებისაგან განტვირთვა.

მკურნალი ექიმის შეხედულების მიხედვით ავადმყოფი შეიძლება გადავიდეს ფიზიკური მოძრაობის № 2 რეჟიმზე.

№ 2 მატონიზებელი რეჟიმი (საშუალო ფიზკულტურული დატვირთვა) ნაჩვენებია: გულისა და სისხლძარღვთა სისტემის (I ხარისხის უკმარისობა), ჰიპერტონიული სნეულების (1 „ა“—„ბ“ სტადია), ათეროსკლეროზის (დასაწყისი ფორმის გამოვლინებით), გულ-სისხლძარღვთა ნევროზების მქონე (საშუალო ფორმის) ავადმყოფთათვის.

სხვადასხვა ეტიოლოგიის სახსრების ქრონიკული დაავადებების (1-ლი ხარისხის ფუნქციური უკმარისობა), სპონდილიტების, სპონდილოართროზების, პერიფერიული ნერვული სისტემის, პოლიომიელიტის, პოლინევრიტების (1-ლი ხარისხის ფუნქციური უკმარისობა) დროს.

მეორე ხარისხის სიმსუქნე, ჩამქრალი ფორმის კუჭისა და თირმეტუტის ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, მსუბუქი და საშუალო ფორმის დიაბეტი, ნერვული სისტემის ფუნქციური მოშლილობა.

სამკურნალო ფიზკულტურის ღონისძიებანი № 2 რეჟიმის დროს

1. დილის ჰიგიენური ვარჯიში — „საშუალო ჯგუფის“ მეთოდით — სირბილის გარეშე, საშუალო ინტენსივობის, 10—15 წუთის ხანგრძლივობით. დილის გამამხნეველ ვარჯიში შეიძლება შეიცვალოს სანატორიუმის ფარგლებში სწორ გზაზე ბილიკებით გასეირნებით, 1000 მეტრის გავლით.

2. სამკურნალო ფიზკულტურული ვარჯიში (გიმნასტიკა) ტარდება ინდივიდუალური ან „მცირე ჯგუფის“ მეთოდით (5—10 კაცი), საშუალო დატვირთვა, საშუალო ინტენსივობით, სუნთქვით ვარჯიშებთან შეთავსებით, საშუალოდან დაწყებული ჩქარ ტემპში გადასვლით. ვარჯიშის რაოდენობა 18—20 პროცედურა, თითოეული 20—25 წუთის ხანგრძლივობით.

3. დღისირებულ სიარული (ტერენკური) — სწორ ადგილზე დასაშვებია სიარული № 1 მარშრუტით, 10 წუთში 500 მეტრის გავლა, შესვენება 5 წუთით, სულ 1000 მეტრის გავლა 30 წუთში. № 2 მარშრუტით 5° შემაღლების 1000

მეტრის გავლა 20 წუთში, 5 წუთის შესვენება, 2000 მეტრი
50 წუთში (ვარიანტებით).

4. სპორტული თამაშობანი და გასართობები, დასაშვებია ფრენბურთი, მაგიდის ტენისი, ბადმინგტონი, 20—40 წუთის ხანგრძლივობის მოძრაობითი თამაშობანი „საშუალო ფიზიკური დატვირთვით“. თამაშის დროს მოძრაობანი საშუალო ცეკვა მცირე და საშუალო ტემპით. ზღვაში, ტბაში ან მდინარეში ბანაობა, წყლის ტემპერატურა არანაკლებ 22 გრადუსი ტემპერატურისა, ცურვა, ნიჩბოსნობა, სეირნობა ნავზე საშუალო ტემპით.

5. ექსკურსია. დასაშვებია 2—3 კილომეტრზე ფეხით სიარული, ტრანსპორტით — 2—3 საათის ხანგრძლივობით. უახლოესი ტურისტული მარშრუტები მკურნალობის კურსზე 1—2-ჯერ.

№ 2 რეჟიმის მიზანდასახულობა — შინაგანი ორგანოების სისტემისა და მთლიანი ორგანიზმის ტონიზირება, სუნთქვისა და პერიფერიული სისხლის მიმოქცევის გააქტივება, დადებითი ემოციების შექმნა. მკურნალი ექიმის შეხედულების მიხედვით გადადის მესამე რეჟიმზე ან რჩება იმავე № 2 რეჟიმზე.

№ 3 მატონიზირებელი რეჟიმი (შედარებით ძლიერი ფიზიკური დატვირთვა) შეიძლება დაენიშნოს პრაქტიკულად ჯანმრთელებს, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადების მქონეთ კომპენსაციის სტადიაში, სიმსუქნით დაავადებულებს, თუ არ არის გამოხატული სისხლის მიმოქცევის ფუნქციის დარღვევა, გულ-სისხლძარღვთა ნევროზის მსუბუქი ფორმის მქონე ავადმყოფებს. ავადმყოფებს, რომლებსაც აქვთ ჭრილობა, უსიმპტომო წყლულოვანი დაავადება. ფიზიკური დატვირთვისადმი კარგი ადაპტაციის მქონე ავადმყოფებს, ოპერაციის 3—4 თვის შემდეგ პერიოდში, შარდის კენჭოვანი



დაავადებისას, თუ არ არის ხშირი გამწვავებები და საერთო ჯანმრთელობის მდგომარეობა კარგია.

ამ რეჟიმის დანიშვნისას აუცილებლად გათვალისწინებულ უნდა იქნეს ასაკი, იგი შეიძლება დაენიშნოს 50—55 წლის ასაკამდე ავადმყოფებს.

სამკურნალო ფიზკულტურის ღონისძიებანი № 3 რეჟიმის დროს

1. დილის გამამხნეველი ვარჯიში შედარებით „ძლიერი“ ჯგუფის მეთოდით: ჩაჯდომა, ხტუნაობა, სირბილით თამაშობა-ნი; პროცედურის ხანგრძლივობა 15—20 წუთი.

2. სამკურნალო ფიზკულტურული ვარჯიშები (ტარდება ჯგუფური მეთოდით). საერთო დატვირთვა საშუალოზე მაღალი. მკურნალობის კურსის მეორე ნახევარში — ძლიერი, სუნთქვით ვარჯიშებთან ერთად 1 : 4; 1 : 5; მოძრაობის ინტენსივობა საშუალო, ტემპი საშუალო, ჩქარში გადასვლით. პროცედურის ხანგრძლივობა 30—35 წუთი.

3. სამკურნალო ფიზკულტურა აუზში — იგივე ხანგრძლივობით, რაც ზემოთ იყო აღნიშნული № 2 რეჟიმის დროს, ტემპის, მოძრაობების, პროცედურების რაოდენობის მომატებით.

4. დოზირებული სიარული — ტერენკური: დასაშვებია № 3 მარშრუტით 8 — 10—15 გრადუსით შემალღებულ ადგილზე 2 კილომეტრის გავლა 15 წუთში ერთი კილომეტრის სიჩქარით, თითოეული კილომეტრის შემდეგ 2—3 წუთის შესვენება, სულ 4 კილომეტრი (ვარიანტებით).

5. სპორტული თამაშობანი: ფრენბურთი, მაგიდის ჩოგბურთი, ქალაქობანა, სანატორიუმთაშორისო ამხანაგური, შეჯიბრებანი და სხვადასხვა სახის თამაშობანი, 1—1,5 საათის ხანგრძლივობით, ცეკვა საშუალოზე მაღალი ინტენსივობით.



6. ზღვაში, ტბაში ან მდინარეში ბანაობა, წყლის ტემპერატურა არანაკლებ 20 გრადუსისა; ცურვა, ნიჩბოსნობა, ნაღებზე ან კატერზე სეირნობა.

7. ექსკურსია — ფეხით სიარული 5 კილომეტრამდე, გზაში 25—30 წუთის შესვენებით, სანატორიუმში ყოფნის პერიოდში 2—3-ჯერ ავტოექსკურსია ღირსშესანიშნავი ადგილების დასათვალიერებლად, 5—6 საათის ხანგრძლივობით. ტურისტული მოგზაურობა აღმართის ავლით, სანატორიუმში ყოფნის პერიოდში 1—2-ჯერ.

ფიზიკური მოძრაობის, სამკურნალო ფიზკულტურული პროცედურის და რეჟიმის შერჩევის საერთო პრინციპი¹

ფიზკულტურული ვარჯიშებისა და მოძრაობის სახეების შერჩევის დროს აუცილებლად გათვალისწინებული უნდა იქნეს შემდეგი მდგომარეობა: დაავადების ფორმა, ხარისხი, სტადია და კლინიკური მიმდინარეობა, ფუნქციური უკმარისობის ხარისხი, ავადმყოფის ასაკი, სქესი, პროფესია, ოჯახური მდგომარეობა, ცხოვრებისა და შრომის პირობები, ორგანიზმი შეჩვეულია თუ არა ფიზიკურ მოძრაობებს (ტრენირების ხარისხი), სხვა პროცედურების (ბალნეო-კლიმატო-ფიზიო) ამტანობა და სხვ.

პროცედურები ინიშნება სხვა პროცედურების (კლიმატო-ფიზიო-ბალნეო) მიღებამდე ერთი საათით ადრე, ტალახის პროცედურებიდან 30—40 წუთის შემდეგ.

სამკურნალო ფიზკულტურის შემდეგ ავადმყოფი ისვენებს 2—3 საათით.

1 სამკურნალო ფიზკულტურის სახეები და რეჟიმები მოცემულია ბ. ნუცუბიძის მეთოდით.
5. ლ. ჭიჭია



ჰიპოაციდური და ანაციდური გასტრიტის შემთხვევებში ორგანიზმის ფუნქციისა და კუჭში სისხლის მიმოქცევის გააქტივების მიზნით სამკურნალო ფიზკულტურული პროცედურები ინიშნება მინერალური წყლის მიღებამდე 20—40 წუთით ადრე.

ჰიპერაციდული გასტრიტის დროს კი სამკურნალო ფიზკულტურა ტარდება საუზმიდან მინერალური წყლის მიღებისა და სადილის შუალედში, მიზანია — მინერალური წყლის კუჭიდან ევაკუაციის დაჩქარება თორმეტგოჯა ნაწლავში.

თუ საქმე გვაქვს „ნიშასა“ და ფარულ სისხლდენასთან, უნდა გამოირიცხოს ისეთი მოძრაობები და ვარჯიშები, რომლებიც გამოიწვევს მუცლის ღრუს ორგანოების გაღიზიანებას და მუცლის პრესში წნევის მომატებას. ვარჯიში უნდა იყოს სუსტი ან საშუალო ინტენსივობის.

დილის გამამხნეველ ვარჯიში, მცირე მანძილით გასეირნება რეკომენდებულია ჩატარდეს საუზმემდე, ბანაობა-ცურაობა და სხვა ჰიდროპათიული პროცედურები (შხაპი, ტანის დაზელვა, გადავლება და სხვ.) — ჰიგიენური ფიზკულტურული ვარჯიშის და გასეირნების შემდეგ.

სამკურნალო ფიზკულტურის ძირითადი პროცედურები, როგორც ჯგუფური, ისე ინდივიდუალური, ტარდება საუზმისა და სადილის შორის პერიოდში.

სადილის შემდეგ დასვენების საათიდან საჭიროა რეჟიმის გააქტიურება: გასეირნება, ნაირგვარი თამაშობანი, ბანაობა, ცურაობა, ველოსიპედით გასეირნება და სხვ.

ფიზიკურმა მოძრაობებმა არ უნდა გამოიწვიოს ორგანიზმის გადატვირთვა. სამკურნალო ფიზკულტურული პროცედურებით გადაღლა დაუშვებელია. აუცილებელია დოზირება და ინდივიდუალური მიდგომა.

სპორტულ თამაშობებში ავადმყოფები მონაწილეობენ

უაბაზანო დღეს ან აბაზანიანი დღის პირველ ნახევარში.

ექსკურსიებში მონაწილეობა დასაშვებია უაბაზანო დღეს. სწორი და კარგად შერჩეული სამკურნალო ფიზკულტურის პროცედურები სანატორიულ-კურორტული მკურნალობის კომპლექსში მნიშვნელოვან ეფექტურ საშუალებას წარმოადგენს.

1—2-ჯერ კვირაში საკურორტო სამკურნალო დაწესებულებებში ავადმყოფთა შორის უნდა ჩატარდეს საუბრები, მოხსენებები ან გადაეცეს ლექცია რადიოქსელით სამკურნალო ფიზკულტურის ჩატარების წესებზე და მისი მნიშვნელობის შესახებ.

კლიმატოთერაპია

კურორტული მკურნალობის კომპლექსში კლიმატოთერაპიას მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს.

არჩევენ კლიმატოთერაპიის ორ სახეს: არადოზირებულ და დოზირებულ კლიმატოთერაპიას. არადოზირებულა, როდესაც ადამიანი იმყოფება რომელიმე კლინიკურ კურორტზე, მაგრამ არ ღებულობს კონკრეტულ დოზირებულ კლიმატოთერაპიულ პროცედურას. მეორე შემთხვევაში კი ავადმყოფი ღებულობს დოზირებულად კლიმატოთერაპიული პროცედურის რომელიმე სახეს, მაგალითად, ჰაერის ან მზის აბაზანას.

კლიმატოთერაპიულ პროცედურებს ეკუთვნის აეროთერაპია, ანუ ჰაერის აბაზანა.

ადამიანის სხეულის გაშიშვლების მიხედვით ჰაერის აბაზანა ორგვარია — საერთო და ნაწილობრივი. აერაციის მიხედვითაც ორგვარია — დიდი აერაციის (ვერანდები და მოედნები) და მცირე აერაციის (პალატებში ღია ფანჯრებზე, ჰორიზონტალურ საფარქვეშ).

სითბოს პირობების მიხედვით არჩევენ:

ა) ცივ პროცედურას (ეფექტური ტემპერატურა ნული გრადუსის ქვევითაა);

ბ) ზომიერად ცივ პროცედურას, როდესაც ეფექტური ტემპერატურა 8 გრადუსამდეა.

გ) გრილ პროცედურას — ე. ტ. 8—17 გრადუსამდეა;

დ) ინდიფერენტულ პროცედურას — ე. ტ. 17—22 გრადუსამდეა;

ე) თბილ და ცხელ პროცედურას — ე. ტ. 22°-ის ზემოთაა; ჰაერის აბაზანის პერიოდში საჭიროა ჰიდრომეტეოროლოგიური პირობების გათვალისწინება, მაგალითად:

1. მშრალი ჰაერია, როდესაც შეფარდებითი სინოტივე 55%-ზე ნაკლებია.

2. ზომიერად მშრალი ჰაერია, როდესაც შეფარდ. სინოტივე 56—70%-მდეა.

3. ზომიერად ტენიანი ჰაერია, როდესაც შეფარდ. სინოტივე 71—85%-მდეა.

4. ნესტიანი ჰაერია, როდესაც შეფარდ. სინოტივე 85%-ზე მეტია.

ადამიანი ტანსაცმელს იხდის თანდათანობით. ჯერ შიშველდება ზემო და ქვემო კიდურები, შემდეგ კი ტანი. პროცედურა იწყება 5—10 წუთიდან და ყოველ პროცედურაზე ემატება 5—10 წუთი. დღეში შეიძლება 1 ან 2 პროცედურის მიღება. თუ უარყოფითი რეაქცია არ გამოვლინდა, პროცედურა შეიძლება გაგრძელდეს 1—2 საათი.

ჰაერის ტემპერატურა უნდა იყოს 20°-ზე მეტი. მიზანშეწონილია ჰაერის აბაზანის დილის საათებში მიღება — პირველი საუზმიდან ნახევარი ან ერთი საათის შემდეგ. გრილ ამინდში გაცივების თავიდან აცილების მიზნით კარგი იქნება თუ ჰაერის აბაზანას შევუთავსებთ მოძრაობას (სიარული,



მსუბუქი ვარჯიში და სხვ.). ჰაერის აბაზანის შემდეგ მოწოდებულია გრილი შესხურება ან ტანის სველი ტილოთი დაზევა.

ჰელიოთერაპია — ნიშნავს მზის აბაზანებით მკურნალობას. ამ პროცედურის პერიოდში ადამიანი იმყოფება მზის სხივების როგორც პირდაპირი, ასევე გაფანტული და ანარეკლი ინსოლიაციის გავლენის ქვეშ, აგრეთვე განიცდის ჰაერის ტემპერატურის, ჰაერის მოძრაობის (ქარის) და სინესტის გავლენას, ამიტომ მზის აბაზანას, რომელიც ხდება ღია ცის ქვეშ, ეწოდება აეროჰელიოთერაპია.

მოქმედების ადგილის მიხედვით არჩევენ საერთოს და ნაწილობრივს, ესე იგი დასხივება მთელ ტანზე ან რომელიმე ორგანოზე.

ანტენსივობის მიხედვით მზის აბაზანა არის: გაფანტული, შესუსტებული და სუმარული ანუ ჯამური. გაფანტული იგივე ულტრა-იისფერი სხივებია, ე. ი. კეთდება ვერტიკალური საფარი მზის სხივების შესასუსტებლად და გასაფანტავად.

შესუსტებული მზის სხივების მისაღებად საჭიროა დახვრეტილი ხის ფირფიტების ნახევრად ჰორიზონტალური დაფები (სოლარიუმის კედლების მსგავსად). ჯამური ანუ სუმარული მზის სხივების აბაზანა ეს არის ძლიერი პროცედურა, ადამიანი იმყოფება პირდაპირი — ვერტიკალური მზის სხივების მოქმედების ქვეშ. ამ პროცედურის მიღებისას აუცილებელია ექიმის დანიშნულება და მკაცრი სამედიცინო კონტროლი. თავზე უნდა ჰქონდეს თეთრი მატერიის საფარი.

თუ კურორტ ნაბელლავის პირობებში მკურნალობის კომპლექსში ჩვენების მიხედვით გამოყენებული იქნება დოზირებული კლიმატოთერაპიული პროცედურები, მკურნალობა ბევრად ეფექტური იქნება.

შ ი ნ ა ა რ ს ი

შესავალი	3
საჭმლის მომნელებელი სისტემის დაავადებები	8
ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებები	15
ნივთიერებათა ცვლის მოშლით გამოწვეული დაავადებები	18
საშარდე სისტემის კენჭოვანი დაავადება და მარილოვანი დიათეზი	22
საშარდე სისტემის ანთებითი დაავადებები	23
კურორტული მკურნალობის კომპლექსში სამკურნალო კვების მნიშვნელობის შესახებ	24
დიეტური კვება	27
განტვირთვის დღის კვების რეჟიმი	55
საკურორტო მკურნალობის რეჟიმი	57
კურორტსა და სანატორიუმში სამკურნალოდ მყოფ ავადმყოფთა ფიზიკური მოძრაობის რეჟიმი	60
ფიზიკური მოძრაობის, სამკურნალო ფიზკულტურული პროცედურების და რეჟიმის შერჩევის საერთო პრინციპი	65
კლიმატოთერაპია	67

რედაქტორი ი. ხუნდაძე
მხატვარი ვ. გიორგობიანი
მხატვრული რედაქტორი ო. გორალევიჩი
ტექნიკური რედაქტორი ლ. ჭელიძე
კორექტორი ც. გამყრელიძე
გამომშვები დ. იამანიძე

გადაეცა წარმოებას 2/IV-79 წ. ხელმოწერილია დასაბეჭდად 28/VI-79 წ.
საბეჭდი ქაღალდი — 70×108¹/₃₂. პირობითი ნაბეჭდი თაბახი 3,15.
სააღრ.-საგამომცემლო თაბახი 2,66.
უე 03664. ტირაჟი 2.000. შეკვ. № 365.
ფასი 15 კაპ.

გამომცემლობა „საბჭოთა საქართველო“
თბილისი, მარჯანიშვილის 5.

საქართველოს სსრ გამსახკომის თბილისის № 4 სტამბა
თბილისი 380060, მედქალაქის II კორპ.

Тбилисская типография № 4 Госкомиздата
Грузинской ССР. Тбилиси 380060. Медгородок II корп.

ЛЮБОВЬ ПАВЛОВНА ДЖИКИЯ

Курорт Набеглави

(На грузинском языке)

Издательство «Сабчота Сакартвело»

Тбилиси, Марджанишвили, 5.

1979

26/

პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა



K 58.333/2