

Այս ծրագիրը ֆինանսավորվում է
Եվրոպական միության կողմից

Եվրոպական միության կազմի մեջ մտնում են 27 պետություններ, որոնք որոշել են հանուն ապագայի միավորել իրենց կարողությունները, հնարավորությունները և ճակատագրերը: 50 տարիների ընդլայնման ընթացքում նրանք միասին կառուցեցին կայունության, ժողովրդավարության և կենսունակ զարգացման գոտի, պահպանելով մշակութային առանձնահատկությունը, համերաշխությունը և անհատի ազատությունները:

Եվրոպական միությունը պատրաստ է կիսել իր ձեռքբերումները և արժեքները իր սահմաններից դուրս գտնվող պետությունների և ազգությունների հետ:

Եվրոպական հանձնաժողովը

Եվրոպական միության գործադիր մամինն է



Եվրոպական միության EIDHR MICRO ծրագիրը Հայաստանում

Ապրենք Առողջ



Ծրագիրը ֆինանսավորվում է
Եվրոպական միության կողմից



Ծրագիրը համաֆինանսավորվում է
Լարիտաս Ավստրիայի կողմից



Ծրագիրը իրագործում է
Հայկական Կարիտասը

Սույն հրատարակությունը տպագրվել է «Հաշմանդամ ծերերի ցերեկային հոգածության կենտրոն Տաշիրում» ծրագրի շրջանակներում

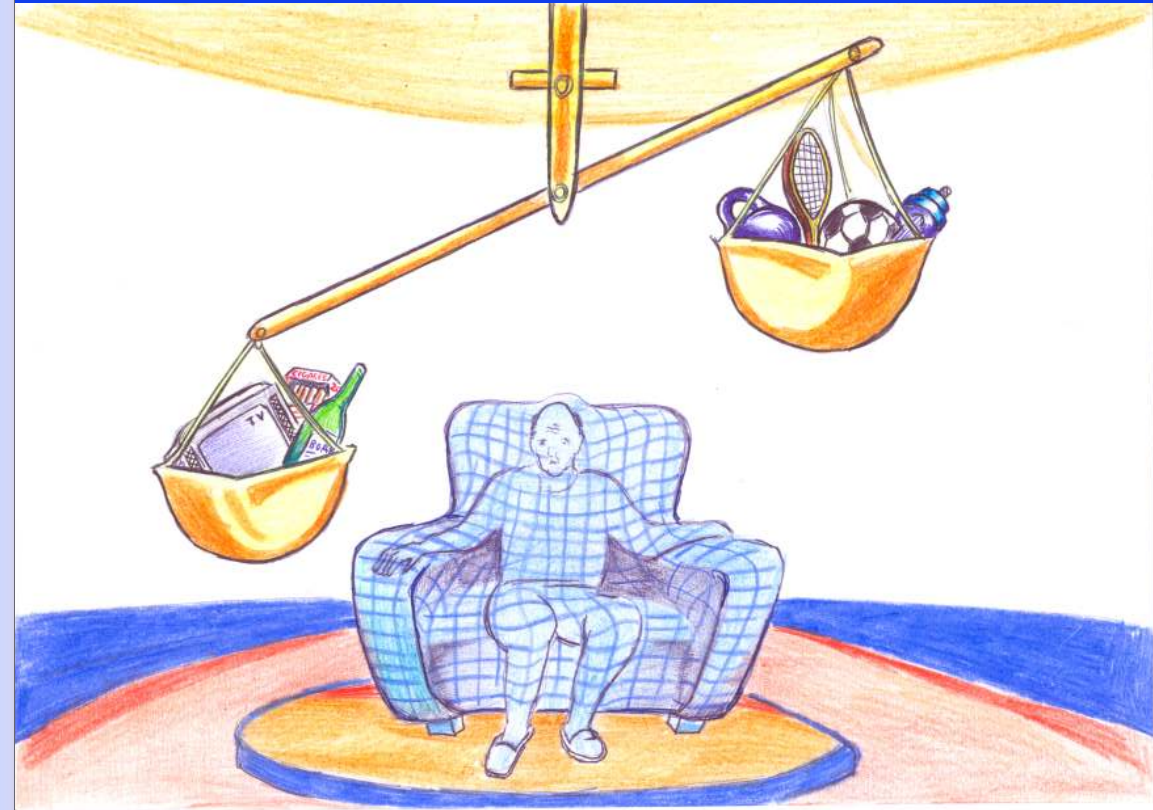
Ծրագրի մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար դիմել՝
Անահիտ Մխչյանին
Հայկական Կարիտասի Ծրագրերի Ղեկավար

Հ. Սարգսյան 8, նրբ. 3,
3118, Գյումրի
Հեռ.՝ (374312) 3 72 01,
Ֆաքս՝ (374312) 3 28 49
Էլ-փոստ: caritas@cararm.am
programs@cararm.am
Վեբ կայք՝ www.caritasarm.am

Հայաստանում Եվրոպական հանձնաժողովի պատվիրակություն

Ֆրիկի փ. 21, Երևան,
Հայաստան,
Հեռ.՝ (+37410) 546494
Ֆաքս՝ (+37410) 546495
Delegation-Armenia@ec.europa.eu
www.delarm.ec.europa.eu

Այս ծրագիրը իրականացվում է Հայկական Կարիտասի կողմից, և այս հրատարակության մեջ արտահայտված տեսակետները ոչ մի կերպ չեն արտահայտում Եվրոպական միության տեսակետը:



«Յուրաքանչյուր ոք ունի կենսամակարդակի իրավունք, որը իր և իր ընտանիքի համար ապահովի առողջություն ու բարեկեցություն, այդ թվում՝ սնունդ, հագուստ, բնակարան ու բժշկական սպասարկում, անհրաժեշտ սոցիալական ծառայություններ և ապահովագրության իրավունք գործազրկության, հիվանդության, հաշմանդամության, այրիության, ծերության և այն դեպքերում, երբ գոյության միջոցների ձեռքբերումը չի պայմանավորված իրենից կախված հանգամանքներով:»

(Մարդու իրավունքների համընդհանուր հռչակագիր, Գոդված 25, կետ 1)

Դիզինտերիա

Հիվանդության նկարագրությունը - Դիզինտերիան աղիքային սուր վարակիչ հիվանդություն է:

Նշանները - Հանկարծակի ջերմությունը բարձրանում է, առաջանում են փորի ցավ, նիքեր, սրտխառնոց, փսխում: Կղանքը հաճախակի է լինում, իսկ մի քանի ժամ հետո դառնում ջրիկ՝ արյան ու լորձի խառնուրդով:

Ինչպե՞ս է ի հայտ գալիս - Օդի $+25^{\circ}$ - 40° ջերմաստիճանի պայմաններում սննունդը ոչ ճիշտ պահելուց: Հիվանդությունը ի հայտ է գալիս վարակվելուց 2-7 օրվա ընթացքում:

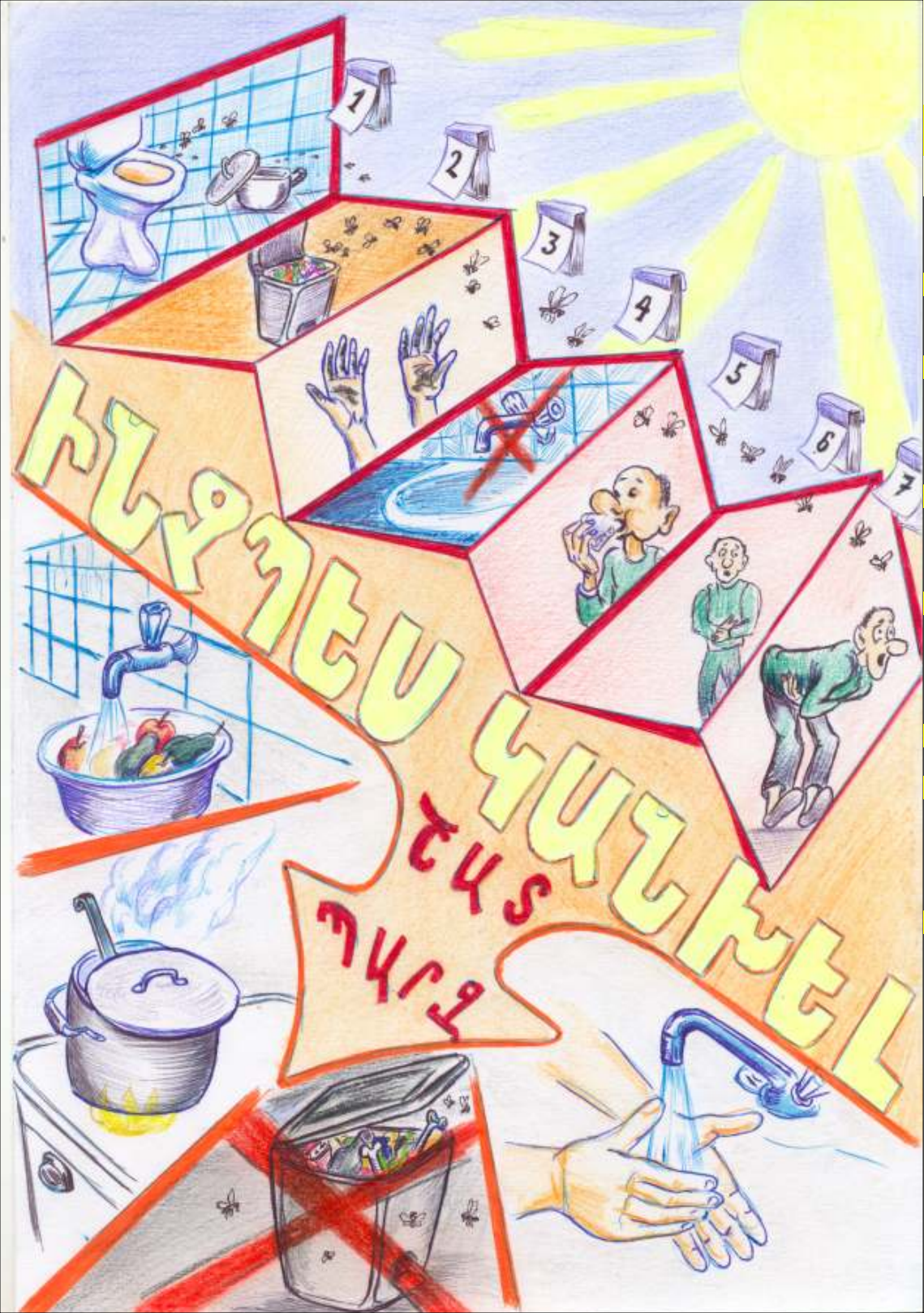
Վարակվելու ուղին - Սիրգը և բանջարեղենը չլվացած ուտելը նպաստում է վարակի թափանցմանը բերանից: Հիզիենիկ ռեժիմի խախտումները, զուգարանից հետո ձեռքերը չլվանալը կարող են հանդիսանալ վարակման ուղիներ:

Ի՞նչ անել - Դիմել բժշկ ինֆեկցիոնիստի:

Կանխարգելումը - Հիզիենայի պահպանումն անհրաժեշտ է: Հարկավոր է ուտելուց առաջ և զուգարանից հետո ձեռքերը լվանալ, ջուրը և կաթը օգտագործելուց առաջ եռացնել, սննդի մնացորդները, ինչպես նաև աղբամանը, փակ պահել:

Օգտակար խորհուրդներ - Լուծի ժամանակ խորհուրդ է տրվում առատ հեղուկներ օգտագործել: Օգտակար է նաև հետևյալ դեղաբույսերից պատրաստված թուրմը:

Վերցնել կաղնու կեղև, երիցուկ, մանդիկ օձային, անանուխ, եգան լեզու, արյունխմիկ դեղատուփ արմատը և հովվամախաղ: Այս բոլորից 10,0 ական գրամ միացնել, վերցնել մեկ ճաշի գդալ խառնուրդ, մեկ բաժակ եռման ջրով թրմել 30 րոպե, խմել 1/4 բաժակ՝ օրական 3-4 անգամ: Եթե բոլոր բաղադրիչները չունեք, օգտագործեք այն, ինչ կա: Օգտակար են նաև նռան կեղևի եփուկը, ճարձատուկի արմատների եփուկը:



Արթրիտ, արթրոզ



Հիվանդության նկարագրությունը - Արթրիտը հոդի ինֆեկցիոն (ռևմատիկ, բրուցելյոզային) և ոչ ինֆեկցիոն (ռեյտերի հիվանդություն) բորբոքումն է, իսկ արթրոզը՝ կառուցվածքային փոփոխություն է (ծնկահոդի, ուսահոդի):

Նշանները - Հոդացավերի դեպքում փոփոխվում են կռճիկային ծածկույթը, հոդի փառը և պարկի բոլոր տարրերը: Հոդում հեղուկի արտադրումը պակասում է, առաջանում է հոդերի շրխկոց, ցավ, այտուց և շարժման դժվարացում:

Պատճառը - Հյուսվածքում արյան շրջանառության խանգարումը, որին հաջորդում են էնդոկրին և իմունային համակարգերի խանգարումներ, հանգեցնում է հիվանդության առաջացմանը, նաև տարիքային դեստրուկցիոն փոփոխությունների:

Ի՞նչ անել -Դիմել բժշկի՝ թերապևտի, վիրաբույժ – օրթոպեդի, ֆիզիոթերապևտի:

Կանխարգելումը - Կարևորը պաթոլոգիկ պրոցեսի ընդհատումն է: Մկանները հարկավոր է պահել լավ վիճակում, պայքարել ճարպակալման դեմ և ժամանակին բուժվել:

Օգտակար խորհուրդներ - Չպետք է գերձանրաբեռնել հոդերը: Հարկավոր է վերականգնել կռճիկային հյուսվածքը լիարժեք սպիտակուցային սննդի, վիտամին C-ի, մագնեզիումի, կալցիումի միջամտությամբ: Կարևոր է, որպեսզի օրգանիզմի էլեկտրոլիտիկ բալանսը կարգավորվի: Շատ լավ օգնում են կաղամբը և լոշտակը: Անհրաժեշտ է վարել ակտիվ կյանք՝ կատարել ամենօրյա վարժանքներ, քայլել:

Հոդացավը թեթևացնելու համար կարելի է օգտագործել հետևյալը. վերցնել մեկ ճաշի գդալ անուշադրի սպիրտ, 3 ճ. գդալ ջուր, մի քիչ ալյուր և այդ ամենը շաղախել՝ դարձնել լավաշ: Լավաշը դնել հոդի վրա և կապել շալով: Օգտակար է նաև ամեն օր թեյի գդալով սխտոր, նաև՝ ընկույզ, ձիթապտղի յուղ, կարմիր խաղող, պանիր, կանաչ թեյ ընդունել:

Շաքարային դիաբետ



Հիվանդության նկարագրությունը – Շաքարախտը քրոնիկ հիվանդություն է, որը հանգեցնում է ծանր բարդությունների: Շաքարախտը լինում է ի ծնն և ձեռք բերովի: Շաքարի նորմալ քանակությունն արյան մեջ ապահովվում է ինսուլին հորմոնով, որն արտադրվում է ենթաստամոքսային գեղձում:

Նշանները - Հիվանդությունն արտահայտվում է հաճախամիզությանը, խիստ ծարավի զգացողությանը, շատակերությանը: Հիվանդությանը հատուկ են նաև շուտ հոգնելը և մաշկի քորը:

Ինչպե՞ս է ի հայտ գալիս - Ենթաստամոքսային գեղձը կամ քիչ է արտադրում ինսուլին կամ բոլորովին չի արտադրում, որի պատճառով հյուսվածքները շաքարը չեն յուրացնում:

Դրդապատճառները – Սթրեսային իրավիճակները, վիրահատությունը, ծանր հիվանդությունը, ինֆեկցիաները, դժբախտ դեպքերը, մոտ մարդու մահը, ծերությունը, ինչպես նաև ժառանգական նախատրամադրվածությունը կարող են հանգեցնել շաքարային դիաբետի:

Ի՞նչ անել - Դիմել էնդոկրինոլոգի նշաններից թեկուզ մեկի առկայության դեպքում: Անհրաժեշտ է հետազոտվել և կատարել բժշկի նշանակումները:

Կանխարգելումը – Մնվել չափավոր, ակտիվ կյանք վարել, սիստեմատիկ օգտագործել դեղորայքը, հետևել բժշկի կողմից նշանակված դիետային:

Խորհուրդներ – Խորհուրդ է տրվում հաճախ և կանոնավոր հանձնել մեզի և արյան անալիզներ: Կարգավորել արյան ճնշումը, չծխել: Լինել ավելի շարժուն: Անզամ աննշան բորբոքային նրկայթերի դեպքում անհրաժեշտ է դիմել բժշկի: Դեղաբույսերից շաքարի քանակությունն իջեցնում է վարսակը, անտառային գետնամորին, մասուրը, հապալասը, սրտհունդը, անանուխը, երիցուկի ծաղիկները և եղինջը:



Հիպերտոնիկ հիվանդություն

Հիվանդության նկարագրությունը, նշանները - Սա մի ախտաբանական վիճակ է, որը բնութագրվում է արյան ճնշման բարձրացմամբ (140/90 մմ/սնդ -ից բարձր): Սա շատ տարածված խրոնիկական հիվանդություն է: Հիվանդությունը սկսվում է պերիոդիկ գլխացավերով, գլխապտույտով, սրտխփոցով, թուլությամբ, ականջների ճնշումով կամ ճնոցով: Երբեմն նաև առաջանում են ձեռքերի և ոտքերի նատների անզգայացում, քնի վատացում, աչքերի առջև լողացող պոտորումներ են առաջանում: Ժամանակի ընթացքում անցողիկ բարձր ճնշումը դառնում է հաստատուն:

Ինչպե՞ս է ի հայտ գալիս - Ջարկերակային ճնշումը կարող է բարձրանալ էնոցիոնալ լարվածությունից, նաև խրոնիկ նեֆրիտի, ներզատիչ գեղձերի հիվանդությունների ժամանակ: Նշանակություն ունի ժառանգականությունը, սթրեսը, ալկոհոլի չարաշահումը, աթերոսկլերոզը, ծխելը, աղի շատ օգտագործելը, հիպոդինամիան, ճարպակալումը:

Ի՞նչ անել - Անգամ պարբերաբար արյան ճնշման բարձրացման դեպքում դիմել բժիշկ թերապևտի: Կրճատել աղի քանակը, նվազեցնել քաշը, կատարել ֆիզիկական վարժանքներ, առողջ ապրելակերպ վարել:

Կանխարգելումը – Հարկավոր է կատարել բժշկի նշանակումներն ու հետևել խորհուրդներին, թողնել ծխելը, աղի օգտագործումը սահմանափակել, օգտագործել կալիումով հարուստ բանջարեղեն և մրգեր (ծիրանի չիր, սոխ), կանոնավոր սնվել, անտեղի չնյարդայնանալ, շատ շարժվել (քայլել, լողալ): Անհրաժեշտ է մշտապես չափել արյան ճնշումը, հերթագրվել սրտաբանի մոտ: Պահպանել հանգստի և սննդի ռեժիմ:

Օգտակար խորհուրդներ – Արգելվում է թունդ թեյ, սուրճ, կակաո, ալկոհոլ, կծու, թթու, պաղպաղակ օգտագործելը: Ուտել օրը 5-6 անգամ ոչ յուղոտ միս, ձուկ, կաթնաշոռ, հնդկացորեն, աղցաններ, կանաչի, բանջարեղեն, մրգեր: Դեղաբույսերից օգտակար են առյուծագին, անմեռուկը, ալոճը, հազարատերևուկը, կապույտ տերեփուկը, կատվախոտի արմատները և անթառամը:

Ցիստիս



Հիվանդության նկարագրությունը, պատճառը – Ցիստիտը միզապարկի լորձաթաղանթի բորբոքային հիվանդություն է: Ավելի հաճախ հիվանդանում են կանայք՝ միզուկի կարծրության պատճառով: Մի փոքր մրսածության, իմունիտետի իջեցման, վատ հիգիենայի դեպքում բորբոքումն անցնում է միզապարկին:

Նշանները - Արտահայտվում է բարձր ջերմությամբ, առաջանում է հաճախացած, կտրուկ ցավոտ միզարձակում, որովայնի ստորին մասում բութ ցավեր: Մեզի նստվածքում դիտարկվում են մեծ թվով արյան սպիտակ գնդիկներ, կարմիր գնդիկներ, էպիթելային բջիջներ:

Ի՞նչ անել - Եթե ունեք միզելու ցանկություն և չեք կարողանում, կամ մի քանի կաթիլ եք միզում՝ սուր ցավերով, անհապաղ դիմեք բժիշկ ուրուղի:

Կանխարգելումը - Անհրաժեշտ է չնստել սառը գետնին, ցուրտ եղանակին ման չգալ թեթև հագնված, բուժել քրոնիկական հիվանդությունները, արյան կանգ չառաջացնել փոքր կոնքում (հաճախակի շարժվել), հետևել անձնական հիգիենային, մասնավորապես՝ ինտիմ տեղերին: Լվացվել առավոտյան և երեկոյան:

Օգտակար խորհուրդներ. – Հարկավոր է սննդից բացառել կծու, թթու, սուր համեմունքները և որոշակի դիետա պահպանել: Տարվա մեջ երկու անգամ մեկ անսով՝ ուտելուց 25 րոպե առաջ խմել մեկ ճաշի գդալ ձիթապտղի յուղ կամ ուտել մեկ պտղունց մաղադանոսի սերմ: Դեղաբույսերից օգտակար են կեչու տերևները, կարմիր հապալասենին, մատուտակը, սրոհունդը, երիցուկը, վաղենակը, գիհին, եռագույն մանուշակը, կտավատը, որոնք կարելի է թրմել և օրական 3-4 անգամ խմել 1/3–1/2 բաժակ չափաքանակով:

Բոտուլիզմ



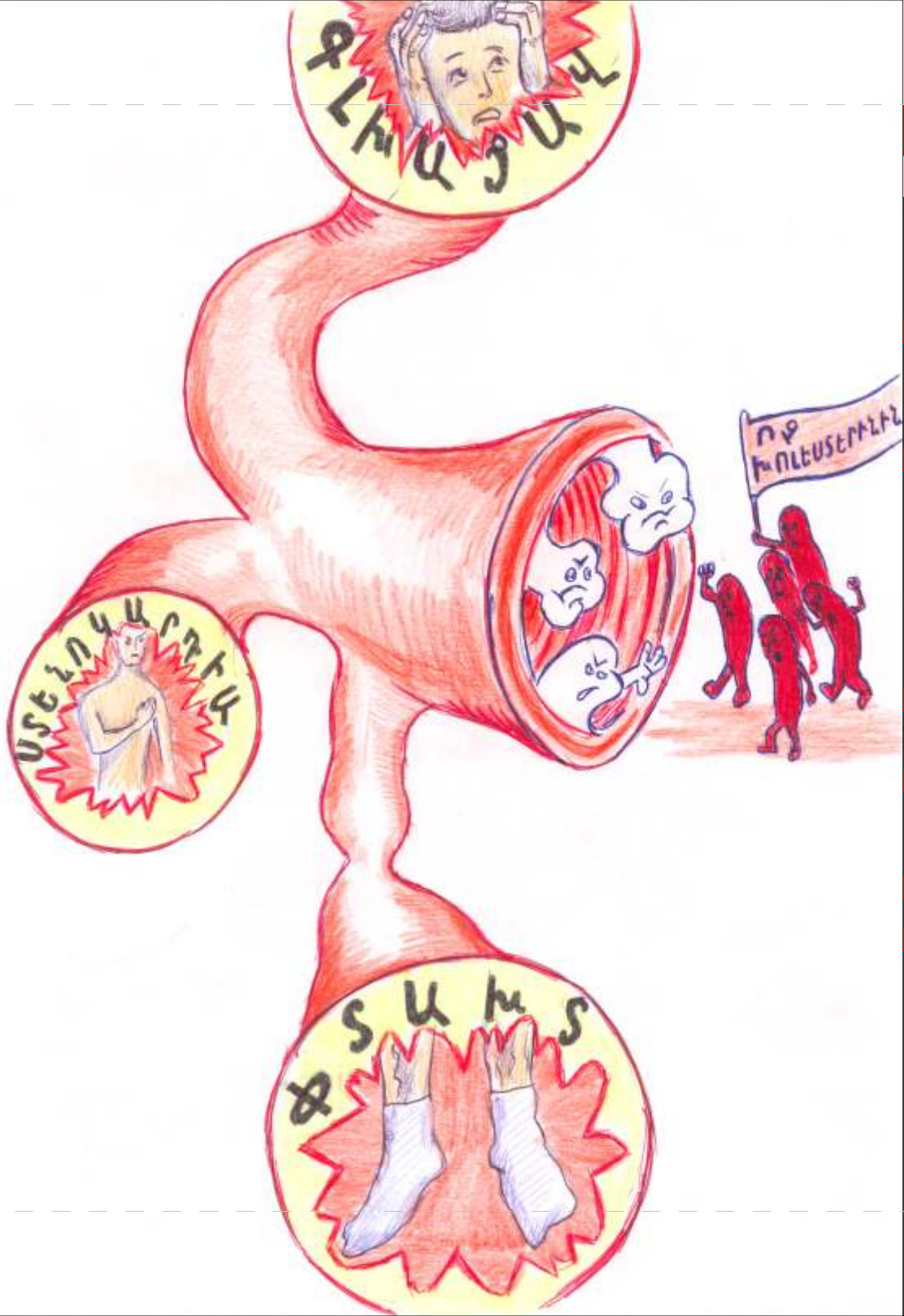
Հիվանդության նկարագրությունը - Բոտուլիզմը սննդի ծանր ու ահավոր թունավորում է, որի դեպքում ամենավերջին միջոցներով էլ հաճախ հնարավոր չէ փրկել տուժողին:

Նշանները - Սնունդ ընդունելուց 8-12 ժամվա ընթացքում առաջանում է թուլություն, ծարավի զգացում, խռպոտություն: Աղիքային խանգարում (փորհարություն) չի լինում: Առաջին օրվա վերջում առաջանում է դիպլոպիա (աչքին մեկը երկուս է երևում), տեսողությունը մշուշոտ է դառնում: Կոպերը ծանրանում են, կլման ակտը դժվարանում է, գիտակցությունը պարզ է, իսկ ջերմությունը նորմալ:

Ի՞նչ անել - Անհապաղ պետք է դիմել բժշկի: Որքան շուտ ներարկվի հակաբոտուլինիկ պատվաստուկը, այնքան բուժման հավանականությունը մեծ է: Դիմել բժշկ ինֆեկցիոնիստի:

Ուղին - Բոտուլիզմի ցուպիկները աճում են հողի մեջ սպորների ձևով: Վերջիններս հողից անցնում են բանջարեղենին, սնկին, մսև պահպանվում են կենդանու աղիների մեջ: Եթե սնունդը լավ չի լվացվում, բոտուլիզմի սպորները մնում են: Տան պայմաններում, եթե պահածոյացնելու կանոնները չեն պահպանվում, նրանք չեն վերանում և անօդ տարածության մեջ աճում են վեգետատիվ եղանակով ու արտադրում մահացու թույն:

Կանխարգելումը - Սնունդը պահածոյացնելուց առաջ մանրակրկիտ մաքրելուց հետո, հարկավոր է լավ լվանալ հոսող ջրի տակ: Կանաչին և սունկը պետք է մարինադ անել, որովհետև քացախը խանգարում է սպորների աճին և թույնի առաջացմանը: Քիչ թթվայնություն պարունակող պահածոների մեջ օգտակար է լինոնաթթու ավելացնել:



Աթերոսկլերոզ

Հիվանդության նկարագրությունը - Աթերոսկլերոզը հաճախակի հանդիպող խրոնիկական հիվանդություն է: Արյան անոթների ախտահարման պատճառով պատերին ճարպային կուտակումներ են առաջանում և երբեմն նեղացնում են լուսանցքը՝ փակելով այն:

Նշանները - Ախտանիշները տարբեր են՝ կախված համակարգի տվյալ հատվածի աղտահարումից (աորտա, գլխուղեղ, սրտի անոթներ): Ուղեղի անոթների դեպքում առաջանում է գլխացավ, հիշողության թուլացում, ականջներում աղմուկ: Սրտի անոթների դեպքում կրծքային հեղձուկի (ստենոկարդիա), կաթվածի պատճառ է հանդիսանում:

Ոտքի անոթների դեպքում՝ ոտքերի թուլություն, ցավ, տրոմբոզներ, խոցեր: Այս հիվանդության բարդությունը փտախտն է:

Պատճառը - Խոլեստերինի քանակի ավելացումը արյան մեջ կարող է հանգեցնել աթերոսկլերոզի:

Կանխարգելումը – Հարկավոր է հետևել աշխատանքի ճիշտ ռեժիմին, ակտիվ ֆիզիկական հանգստին, նյարդային համակարգը պահպանել գերհոգնածությունից և ճիշտ կազմակերպել սնունդը:

Ի՞նչ անել - դիմել թերապևտի:

Օգտակար խորհուրդներ - Համալիր բուժմանը զուգահեռ խորհուրդ է տրվում դեղաբույսերի հետևյալ հավաքը՝ մասրենի, անմեռուկ, անանուխ, գազար (պտուղ), էլեուտերոկոկ (արմատ), օրթոսիֆոն առէջքային, կռատուկ (արմատ) - պատրաստել ջրաթուրմ և խմել 1/2 - 1/3 բաժակ՝ օրը երեք անգամ: Օգտակար է նաև սխտորի ոգեթուրմը՝ քսան կաթիլից օրը 2-3 անգամ:

Դիզիներիա	3
Արթրիտ, արթրոզ	5
Շաքարային դիաբետ	7
Հիպերտոնիկ հիվանդություն	9
Ցիստիտ	11
Բուտուլիզմ	13
Աթերոսկլերոզ	15

Հեղինակ՝ Սուսաննա Աբրահամյան

Բժիշկ - խորհրդատու՝ Մարետա Կուրղինյան

Նկարիչ՝ Արթուր Գաբրիելյան

© Հայկական Կարիտաս 2008