

## რა აზიანებს თირკმელებს?

თირკმელებისთვის საზიანოა სისხლში შაქრის მაღალი დონე (დიაბეტი) და მაღალი არტერიული წნევა. უარყოფითად მოქმედებს სიმსუქნე, მოწევა და ტკივილგამაყუჩებლების ხანგრძლივი გამოყენება. მათ ვინც ხანგრძლივად იღებს მედიკამენტს, შესაძლოა დასჭირდეს თირკმელების ფუნქციის მონიტორინგი.

თუ თქვენ გაქვთ ერთი ან მეტი რისკ-ფაქტორი, მიმართეთ ექიმს თირკმელების კონტროლისთვის.

## გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან გასურთ გამოკვლევა?

დაუკავშირდით ოჯახის ექიმს, სპეციალისტს ან ახლომდებარე კლინიკას.

დაწესებულების ბეჭედი

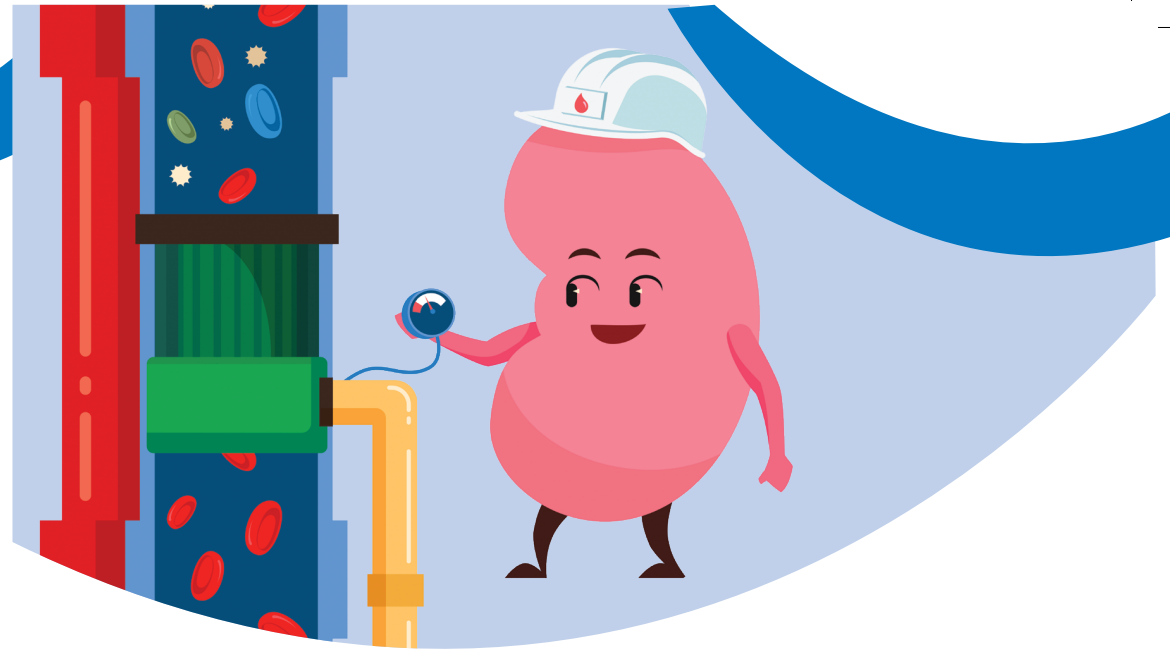


ინიციატივით  
ERA European Renal Association c/o PKF Littlejohn, 15  
Westferry Circus, Canary Wharf,  
London E14 4HD, United Kingdom  
info@strongkidneys.eu

თანამშრომლობით



www.strongkidneys.eu



## გაუფრთხილდით თირკმელებს მიეცით მათ საშუალება, გემსახურონ

ყოველ მეათე ევროპელს დაქვეითებული აქვს თირკმელის ფუნქცია და ბევრმა მათგანმა არც იცის ამის შესახებ.

ხშირად დაავადება შეუმჩნევლად ვითარდება და პირველი სიმპტომები შესაძლოა შორს წასულ ეტაპზე გამოვლინდეს. თირკმლის ფუნქციის დაკარგვა შეუქცევადია და მისგან სრული განკურნება შეუძლებელია. ჩვენი მიზანია მივმართოთ თქვენი ყურადღება თირკმლის დაავადების პრობლემაზე და გააცნოთ ამ ორგანოს უდიდესი მნიშვნელობა.

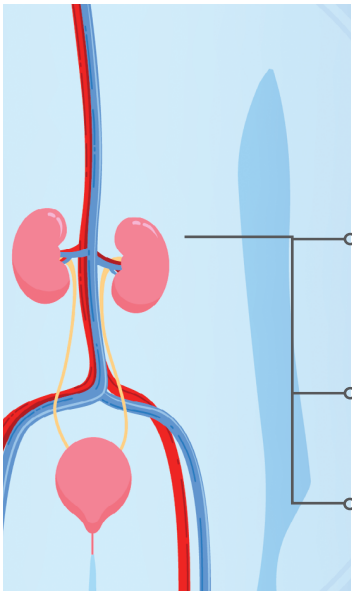
დაეხმარეთ თქვენს თირკმელებს. არასდროსაა გვიანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის არჩევა. ასევე მნიშვნელოვანია დაბალანსებული კვება და რეგულარული ვარჯიში. ოჯახის ექიმის მევალყურეობით ყოველწლიურად უნდა ჩატარდეს თირკმელების გამოკვლევა დიაბეტით ან ჰიპერტენზიით განპირობებული მაღალი რისკის მქონე პაციენტებში. ადრეულ ეტაპზე გამოვლენისას უკეთესია მკურნალობის შედეგი.

თვალი ადევნეთ თირკმელებს!

### ირმა ჭოხონელიძე

საქართველოს დიალიზის, ნეფროლოგიისა და თირკმლის ტრანსპლანტაციის კავშირის თავმჯდომარე





## თქვენი თირკმელები არასათანადოდ დაფასებული

თირკმელები ლობიოს ფორმის წყვილი ორგანოა. ისინი პატარებია, მაგრამ აქვთ მნიშვნელოვანი ფუნქციები:

- თირკმელები ფილტრავს სისხლს და შარდით გამოყოფს ნარჩენ პროდუქტსა და ტოქსინებს. დღიურად ჩვენი სისხლი დაახლოებით 300-ჯერ გაივლის თირკმელებში.
- თირკმელები არეგულირებს სისხლის წნევას და ინარჩუნებს ჩვენს ორგანიზმში წყლისა და მინერალების ბალანსს.
- თირკმელები გამოიმუშავებენ აუცილებელ ჰორმონებს, არეგულირებენ ერთროციტების პროდუქციას და ინარჩუნებენ ჩვენი ძვლების ჯანმრთელობას.

### რა არის თირკმელის ქრონიკული დაავადება (თქდ)?

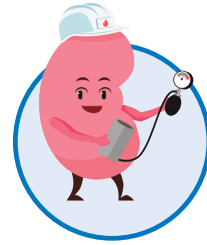
თქდ-ის დროს ხდება თირკმელების ფუნქციის თანდათანობითი კარგვა. დროის მანძილზე პროცესი ნელა ვითარდება. თირკმლის უკმარისობის მიღწევასას სისხლში ნარჩენების დაგროვება სიცოცხლისათვის საშიში ხდება. დგება დიალიზის ან თირკმლის გადანერგვის საჭიროება. თქდ-გან განკუთრება არ ხერხდება, მაგრამ ადრეულ ეტაპზე მისი გამოვლენისას, შესაძლებელია ფუნქციის დაკარგვის შენელება ან შეჩერება და ამასთან დაკავშირებული გულის დაავადებების რისკის მინიმიზაცია.

### როგორ ამოვიცნო თქდ?

თირკმელების დაზიანება თავიდან შეუმჩნეველია. სიმპტომების გაჩენისას დაზიანება უკვე შეუქცევადია. თქდ აზიანებს მთელ სხეულს! შეიძლება გამოვლინდეს: ტერფების ან ფეხების შეშუპება, დაღლილობა, ჰაერის უკმარისობა, კანის ქავილი, გულისრევა, უმადობა, კუნთების სპაზმი, კონცენტრაციის პრობლემები, მაღალი წნევა და გულის პრობლემები. **სისხლისა და შარდის მარტივი ტესტები იძლევა ინფორმაციას თირკმელების შესახებ:**

**სისხლის ტესტი:** კრეატინინი არის ნარჩენი პროდუქტი, რომელიც ჯანმრთელ მდგომარეობაში იფილტრება და გამოიყოფა თირკმელებით. სისხლში კრეატინინის მაღალი დონე მიუთითებს თირკმელების ფუნქციის დაქვეითებაზე. კრეატინინის მაჩვენებლით გამოითვლება გლომერულური ფილტრაციის სიჩქარე (გფს) - დიაგნოზის, პროგნოზისა და მკურნალობისთვის მნიშვნელოვანი მაჩვენებელი.

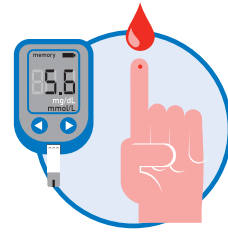
**შარდის ტესტი:** თუ თირკმელების ფილტრაციის უნარი დაქვეითებულია, ცილა ვეღარ ნარჩუნდება სხეულში. შარდში ალბუმინის არსებობა მიუთითებს თირკმელების ფუნქციის დაქვეითებაზე.



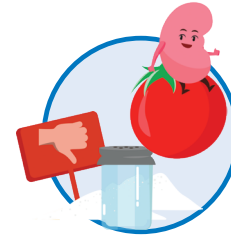
**დააკვირდით სისხლის წნევას**  
თუ გაწუხებთ მაღალი წნევა, გადახედეთ თქვენი ცნობრების წესს და გაესაუბრეთ ოჯახის ექიმს.



**მოერიდეთ ჭარბ წონას**  
სიმსუქნე ზრდის მრავალი დაავადების რისკს და ამცირებს სიცოცხლის ხანგრძლივობას. შეეცადეთ, გქონდეთ ჯანსაღი წონა.



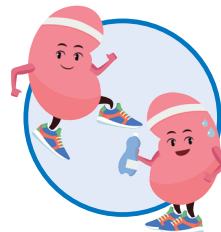
**აკონტროლეთ სისხლში შაქარი**  
შაქრიანი დიაბეტი ითვლება თქდ-ის ერთ-ერთ მთავარ მიზეზად. თავი შეიკავეთ შაქრის ჭარბი მოხმარებისგან (მაქს. 25 გრამი/დღეში).



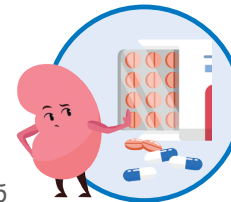
**იკვებეთ ჯანსაღად**  
ახლად დამზადებული კერძებით, ბოსტნეულით, ხილით, თევზით და გაუტრელი ფქვილის პროდუქტებით. შეამცირეთ მარილი და მის ნაცვლად გამოიყენეთ სანელებლები.

## იზრუნეთ თირკმელებზე

მრავალი რისკის ფაქტორი თქვენს ხელშია და თქვენ შეგიძლიათ ბევრი რამ გააკეთოთ საკუთარი თირკმელების ჯანმრთელობისთვის:



**იყავით აქტიური**  
ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია გვიჩვენებს კვირაში მინიმუმ 150 წუთი ზომიერ ვარჯიშს ან ყოველდღიურად 20 წუთიან გასეირნებას.



**მედიკამენტების გამოყენებისას იყავით ფრთხილად** არ მიიღოთ ტკივილგამაყუჩებლები რეკომენდებულ ან დანიშნულ დოზაზე მეტი.



**შეწყვიტეთ მოწევა**  
ნიკოტინი ზრდის სისხლის წნევას და აზიანებს თირკმელების ფილტრაციის სისტემას.



**აკონტროლეთ თქვენი თირკმელები**  
დიაბეტის, მაღალი წნევის ან ჭარბი წონის რისკის მქონე პაციენტებმა ყოველწლიურად უნდა შეიმოწმონ თირკმელები. რეკომენდაცია ეხება ჯანმრთელი ადამიანებსაც.