

597

---

1957

1603620011  
2025.11.09.33



ექ. ე. ხოჯოლავა

სამედიცინო კურორტზე დამსვენებელთათვის

ჩვენი მშობლიური ქვეყნის თვალწარმტაც, ლამაზ ადგილებში მრავალი კურორტი და სანატორიუმია გაშენებული. მათი გამოყენებისათვის საბჭოთა მშრომელებს ყოველგვარი შესაძლებლობა აქვთ, რამაც ძლიერ შეუწყო ხელი მშრომელთა ჯანმრთელობის აღდგენისა და განმტკიცების საქმეს.

ზოგიერთ დამსვენებელს ჰგონია, რომ მკურნალობით მიღწეული დადებითი შედეგები მთლიანად დამოკიდებულია მხოლოდ მინერალურ წყალზე, სამკურნალო ტალახზე, ზღვის წყალზე ან ჰავაზე და სათანადოდ არ აფასებს სანატორიული და კურორტული მკურნალობის ყველა დანარჩენ პირობას.

საჭიროა მტკიცედ გვახსოვდეს, რომ კურორტზე მთავარი ყურადღება უნდა მივაქციოთ ავადმყოფის მკურნალობის და დასვენების რეჟიმს.

ავადმყოფის განკურნებას ხელს უწყობს არამარტო მინერალური, სამკურნალო წყალი, სამკურნალო ტალახი, ჰავა ან სხვა რომელიმე ცალკე სამკურნალო ფაქტორი, არამედ მთელი კომპლექსი: რაციონალური და სამკურნალო კვება, სამკურნალო ფიზკულტურა, ფიზიოთერაპიული საშუალებები, ჰაერისა და მზის აბაზანები, მკურნალობისა და დასვენების რეჟიმი, ბუნების სილამაზე (ლამაზი ლანდშაფტები), კულტურული გასართობები, ექსკურსიები და სხვ.

ავადმყოფ დამსვენებელთათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს გარემო პირობების გამოცვლას. დროებით გამოთიშვას შრომითი მოქმედების სფეროდან.

ჩვენ ყოველდღიურ ცხოვრებაში ხშირად ვარღვევთ ნორმალურ რეჟიმს: ცოტა გვიძინავს, არარეგულარულად ვჭამთ და ვისვენებთ. ყველაფერ ამას თითქოს თანდათან ვეჩვევით,

მაგრამ, ადრე თუ გვიან, ყველაფერი ეს უარყოფით გავლენას ახდენს ორგანიზმზე და წყობილებიდან გამოსვლის საფრთხეს ქმნის. ამიტომ მკურნალობის დროს რეჟიმის ზუსტად დაცვა აუცილებელ პირობას წარმოადგენს ადამიანის ორგანიზმის ჯანმრთელობის აღდგენის საქმეში.

კურორტზე ავადმყოფს ან დამსვენებელს მოუწოდებენ დაიცვას შემოღებული შინაგანაწესი, ზუსტად შეასრულოს კურორტზე და სანატორიუმში რეგლამენტირებული სამკურნალო პროცედურა, კვება, ძილი, დასვენება და სხვ.

სანატორიუმებში ავადმყოფებს, იმისდა მიხედვით, თუ როგორია მათი მდგომარეობა და დაავადების სიმძიმე, ენიშნებათ გარკვეული რეჟიმი.

მაგრამ თუ ავადმყოფი სანატორიუმში არღვევს რეჟიმს— გვიან წვება, გვიან დგება, სათანადოდ არ იყენებს სუფთა ჰაერს, არ ასრულებს დილის გამამხნეველ ვარჯიშს, არ იცავს მისთვის აუცილებელ დიეტას, ბევრს ეწევა თამბაქოს, სვამს მაგარ სასმელებს. ცდილობს დანიშნულ დროზე მეტ ხანს იმყოფებოდეს აბაზანაში, ან კიდევ ღებულობს დანიშნულზე უფრო მაღალი ტემპერატურის აბაზანას, იღებს აბაზანას საღსე კუჭზე (სადილის, საუზმის შემდეგ) ან დამლელი სეირნობის შემდეგ—ასეთ შემთხვევებში შეიძლება წინასწარ ითქვას, რომ ავადმყოფი ვერ მიაღწევს ვერავითარ გამოჯანმრთელებას და კურორტზე მკურნალობა-დასვენების დრო მთლიანად უშედეგოდ დაიკარგება.

საჭიროა გვახსოვდეს, რომ ყოველი სამკურნალო პროცედურის წინ და შემდეგ აუცილებელია შესვენება, რათა მივალწიოთ სრულ სიმშვიდეს.

კლიმატი (ჰავა) კურორტზე მკურნალობის მეტად ეფექტურ და მნიშვნელოვან საშუალებას წარმოადგენს. მზის და ჰაერის აბაზანების მიღება უნდა ხდებოდეს მხოლოდ ექიმის დანიშნულებით და ნებართვით. მზის სხივების არაწესიერ გამოყენებას შეიძლება მოჰყვეს მთელი რიგი არასასურველი მოვლენები—კანის დამწვრობა, თავის ტკივილი, გულისრევა, ნერვული სისტემის მოშლა, მზის დაკვრა და სხვ.

კარგ გავლენას ახდენს ორგანიზმზე ფიზკულტურული ვარჯიში: ჰიგიენური და სამკურნალო ტანვარჯიში, სპორ-

402-40

ტული თამაშობანი, ცურვა და ბანაობა, ციგურებზე და თხილამურებზე სრიალი. ფიზკულტურა ხელს უწყობს კურორტულ-სანატორიული მკურნალობის ეფექტურობას, აუმჯობესებს სისხლის მოძრაობას, სუნთქვას, ძილს. ღრმა, ჯანსაღი ძილი ძლიერ დადებითად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე. დღის დასვენების და ძილის დრო სასურველია გავატაროთ სუფთა ჰაერზე, ჩრდილში, ღია ცის ქვეშ; ვერანდებზე, მოედნებზე და სხვ. დღე ძილი უნდა შეეფარდებოდეს ექიმის რჩევას.

ძილის წინ კარგია გასეირნება, საწოლი ოთახის (პალატის) ჰაერის გაწმენდა, უპირატესობა ეძლევა ძილს ღია ფანჯრიან ოთახში.

დიდი მნიშვნელობა აქვს ავადმყოფთა და დამსვენებელთა შინაგანაწესით დადგენილ დროზე დაწოლას და ადგომას.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ავადმყოფ დამსვენებელთა მიერ საჭმლის რეგულარულ მიღებას, რაც ხელს უწყობს კარგ მადას. ყურადღება არ უნდა იფანტებოდეს გარეშე ამბებზე. ჰამა უნდა ხდებოდეს ნელა, კვების დროს საჭიროა ზომიერების დაცვა, საჭმლის გადაჭარბებით მიღება ხელს უშლის გულის ნორმალურ მუშაობას. ავადმყოფი უნდა მოერიდოს აგრეთვე ზედმეტი სითხის მიღებას, განსაკუთრებით ალკოჰოლის ბოროტად გამოყენებას.

უსაქმობით გამოწვეული მოწყენილობა ხშირად იწვევს გაღიზიანებას, უკმაყოფილებას, უგუნებობას, რაც ცუდ გავლენას ახდენს მკურნალობის წარმატებით ჩატარებაზე. ამიტომ აუცილებელია დროის შეგნებულ განაწილება და გამოყენება კურორტებზე და სანატორიუმებში. დასვენებისათვის მოცემული დრო რაციონალურად უნდა გამოვიყენოთ ექსკურსიებისათვის, გავეცნოთ ჩვენი ქვეყნის ღირსშესანიშნავ ადგილებს, მოვუსმინოთ ლექცია-საუბრებს და სხვ.

ამასთანავე, საჭიროა გვახსოვდეს, რომ რაც არ უნდა დიდ წარმატებებს მივალწიოთ კურორტულ-სანატორიული მკურნალობის შედეგად, მისი შენარჩუნებისა და გამტკიცების მიზნით აუცილებელია შინაც მტკიცედ დავიცვათ გარკვეული რეჟიმი.

57-597

საქართველოს  
ბიბლიოთეკა

უზასო

-10



რედაქტორი ლ. გომელაური

ХОЧАЛАВА Екатерина Андреевна

ПАМЯТКА ДЛЯ ОТДЫХАЮЩИХ НА КУРОРТАХ

(На грузинском языке)

Грузмедгиз  
Тбилиси  
1957

შევ. № 78

ტირაჟი 3000

შე 01360

საქმედგამის სტამბა, თბილისი, მედქალაქი

