

ბისა და ანთებითი კვანძების გაჩენით.

კანი ერთ-ერთი პირველი გამოსცემს სიგნალს, რომ ორგანიზმში ყველაფერი ვერაა რიგზე. იგივე ეგზემა და დერმატიტი შეიძლება გაჩნდნენ მუდმივი სტრესის ქვეშ მყოფ ორგანიზმში არაკომფორტულ ფსიქოლოგიურ სიტუაციაში. კარიესი ეს იგივე სტრესული მდგომარეობაა ჩვენი ორგანიზმისთვის, რომლის არსებობასაც ჩვენ გვამცნობს კანის დაავადების მეშვეობით.

პირის ღრუსა და კბილების კავშირი ადამიანის შინაგან ორგანოებთან და დაავადებებთან საკმარისად მრავალმხრივია. ამიტომ ზოგიერთი მათგანი ცალკე გამოყოფას იმსახურებს.

ლიტერატურა

1. Dentnyagan. ra <https://www.dentnyagan.ru/index>.
2. Sagighi Shamany M. et al. Periodontal diseases and tooth loss as risk for cancer. Jran J. cancer rev. Vol. 4, №4, 2011.
3. Song J. Y. et al. The relationship between gastroesophageal reflux disease and chronic periodontitis. Gut Liver, 8 (1), 2014.
4. თერაპიული სტომატოლოგია. ე. ბოროვსკის რედაქციით, ავადობა, 1986.
5. შიშნიაშვილი თ. სტომატოლოგიურ დაავადებათა პროფილაქტიკა. თბილისი, 2009.

Connection of teeth with the body and some of its mechanisms Teimuraz Adeishvili, Magdana Jikia, Tengiz Zhvitiashvili, Khatuna Davarashvili Akaki Tsereteli state University Academy of Ecological Sciences of Georgia

SUMMARY

The teeth connection with the body and some of its mechanisms are discussed. Connection are mainly stained through blood.

Key words: streptococcus, urologist, staphylococcus, heart attack, ischemia, bacteria, gastritis, pancreatitis, pulpitis.

რა იწვევს გულის დაავადებებს?

თენგიზ ჯვითიაშვილი, ხათუნა დავარაშვილი, ოთარ ჯვითიაშვილი
აკაკი წერეთლის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

აბსტრაქტი: ძველი შეხედულებით, ძლიერი დატვირთვა და ვარჯიშები იმ ადამიანებისათვის ვინც გულის დაავადებათა რისკის ქვეშ იმყოფებიან, შესაძლოა სახიფათო იყოს. ახალი კვლევა კი აჩვენებს, რომ რაც უფრო მძლავრია ვარჯიში, მით უფრო სასარგებლოა ის გულისათვის, თუმცა კი მოკლე 15 წუთიანი.

შეიძლება დაუჯერებლადაც კი მოგეჩვენოთ, მაგრამ აშშ-ში გულით დაავადებული პაციენტების ნახევარი, როცა მათ შეტევა ემართებათ არ რეკავენ სასწრაფოს გამოსამახებლად. ქალბატონებში, როცა გულის შეტევის ნიშნები სახეზეა, უფრო მოსა-

ლოდნელია, რომ მკურნალობის დაწყება დაგვიანებულად დაიწყო, ვიდრე მამაკაცებში და აქედან გამომდინარე, მათში სიკვდილიანობის პროცენტული მაჩვენებელი უფრო მაღალია. ქალბატონებში ყველაზე გავრცელებული სიმპტომებია არაჩვეულებრივი ღონემიხდილობა, ძილის პროცესის რღვევა, სუნთქვის გახშირება, კუჭის აშლილობა, მღელვარება და შიში. ამგვარი „ტკივილისაგან თავისუფალი“ შეტევები ჩვეულებისამებრ ქალბატონებს, დიაბეტით დაავადებულებს და 65 წელს გადაცილებულთ ემართებათ. ქალბატონებში სიმპტომები განსხვავებულია. სტრესს ვერ გამოვრიცხავთ ჩვენს ცხოვრებაში, მაგრამ შესაძლოა იოგის ვარჯიშებით მასთან ეფექტური ბრძოლა.

სტრესი, კორტიზოლის, „სტრესის ჰორმონის“, გაზრდას იწვევს, რაც სისხლში შაქრის შემცველობასა და წნევის მატებას განაპირობებს. კორტიზოლის ჭარბი წარმოება, შესაძლოა სექსუალურად აღზნებულად ყოფნის მდგომარეობის მუდმივი თანამდევი გახდეს, რაც საბოლოოდ გულის შეტევით სრულდება.

სტრესი ანთებას იწვევს, რამდენიმე გამოკვლევამ აჩვენა, რომ სტრესი, დამაბული სამუშაო და საყოველთაო დემორალიზაცია გულის დაავადების დიდ რისკს წარმოშობს, თუმცა კი ურთიერთობები ნაკლებად მიზეზობრივია, ვიდრე ცხოვრების წესის სხვა ფაქტორები, მაგალითად მოწევა. როგორ უნდა ვიმოქმედოთ გულის შეტევისას? რა დოზით უნდა ვაკეთოთ ვარჯიშები გულის დაავადებისაგან თავის დასაცავად? ორეგონის უნივერსიტეტის მეცნიერებმა ამ ტენდენციას უფრო მეტი ყურადღება დაუთმეს. მათ გულის შეტევაგადატანილ ქალბატონებს შეკითხვები დაუსვეს და განსაცვიფრებელი შედეგები აღმოაჩინეს.

მიუხედავად იმისა, რომ შეიძლება არც კი ვიცოდეთ ზუსტად გულის შეტევა მოგვივიდა, თუ სხვა რამ, მაინც აუცილებელია სასწრაფო დახმარების მანქანის გამოძახება და საავადმყოფოში მისვლა. ექსპერტები ამბობენ, რომ თუ გინდა ცდებოდეთ, თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობის შეფასებისას, მაინც უმჯობესია სასწრაფოდ წახვიდეთ საავადმყოფოში, ვიდრე სახლში დარჩეთ. კვირაში 3 ან მეტი მილის ფეხით სიარული კი გულის დაავადების რისკს 10%-ით ამცირებს. ვაშინგტონში მცხოვრები 52 წლის კევინ ამბროსი, რომელსაც გულის შეტევა სამჯერ ჰქონდა. ყვება: სამივე შემთხვევაში გულის შეტევები მსუბუქი ფორმით გადავიტანე, მუხლებზე არ დავცემულვარ, თავის საშინელი ტკივილი და ბუნდოვანი მხედველობა მქონდა, ერთ-ერთი შეტევისას თავს იმდენად ნორმალურად ვგრძნობდი, რომ სასწრაფოს გამოძახების ნაცვლად საავადმყოფოში ჩემივე მანქანით წავედი“.

ვარჯიში ეხმარება სისხლძარღვებს გაფართოებაში და ხელს უწყობს სისხლის უფრო თავისუფლად მიმოქცევას. ჰარვარდის მკვლევარებმა აღმოაჩინეს, რომ მათ ვინც ხშირად აკეთებს ენერგიულ გამამხნეველ ვარჯიშებს, 20%-ით უმცირდებათ გულის დაავადებათა რისკი. ვარჯიშების ამ კატეგორიაში შედის სირბილი თუ ნელი, ძუნძულით სირბილი, ცურვა, ტენისის თამაში თუ აერობიკის კეთება.

დევიდ კულენის ძმა სტივი 1995 წელს 40 წლის ასაკში გულის დაავადებისგან გარდაიცვალა. 2002 წელს მისი დანარჩენი 2 ძმაც თითო დღის დაცილებით, ასევე იმავე დაავადებით გარდაიცვალა. თავად დევიდ კულენი კი არ არის მოსალოდნელი, რომ ახალგაზრდულ ასაკში გარდაიცვალოს. იგი დღეში 6-დან 9 მილამდე დარბის და შესანიშნავ ფიზიკურ ფორმაშია. გულის შეტევის ყველაზე გავრცელებული სიმ-

პტომი მკერდის ტკივილია. ადამიანები ამ დროს განიცდიან სუნთქვის უკმარისობას, ყბის ტკივილს, მკლავის ტკივილს, გულისრევასა და ლებინებას.

გულის დაავადება ამერიკაში ადამიანთა სიკვდილიანობის გამომწვევ დაავადებებს შორის პირველ ადგილზე რჩება. თუკი თქვენი ოჯახური ისტორია ამ დაავადებით გამოირჩევა, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ გულის დაავადება, თუ გულის შეტევა თქვენც ყოველ მიზეზგარეშე დაგემართოთ. ჯანსაღი კვება, რეგულარული ვარჯიშები, დაბალქოლესტერინის შემცველი წამლები და სიცოცხლის შემანარჩუნებელი ოპერაციები შეამცირებს თქვენს რისკებს, გაგივითარდეთ ან უარეს შემთხვევაში გარდაიცვალთ გულის დაავადებით.

ატლანტის დაავადებათა კონტროლისა და დაცვის ცენტრის მკვლევართა მიხედვით ერთი კარდიოვასკულარული სიკვდილი შესაძლოა თითოეულ 145 დიაბეტით დაავადებულ ადამიანში იყოს დაცული კვირაში მხოლოდ 2 საათიანი ფეხით სიარულით.

ამერიკაში ქალბატონები ღარიბი ოჯახის წარმომადგენლები და არათეთრი პაციენტები უფრო მეტ ხანს იმყოფებიან რიგებში გულის შეტევისას, ვიდრე სხვები და ხშირად მათ 6 საათში ლოდინიც კი შეიძლება მოუწიოთ. ეს კვლევა ჯორჯთაუნის უნივერსიტეტის მკვლევარებმა ჩაატარეს. 515 ადამიანს შორის, რომელიც გულის შეტევას გადაურჩა, არკანზასის უნივერსიტეტმა კვლევა ჩაატარა მხოლოდ 30%-მა განაცხადა, რომ გულის შეტევამდე მკერდზე ზეწოლა ჰქონდა, ძალიან ცოტამ თუ გაიხსენა, რომ შეტევამდე და შეტევის შემდეგ, ტკივილი ჰქონდა.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. guardian.ge
2. Gooli.com

What Causes Heart Disease? Tengiz Zhvitiashvili, Khatuna Davarashvili, Otar Zhvitiashvili Summary

According to the old opinion, vigorous training, as well as exercises may be dangerous for people who are at risk of heart disease. But a new study shows that the more vigorous the exercise, the more beneficial it is for the heart, as long as it's as short as 15 minutes.