

საოჯახო მედიცინის პროფესიონალთა კავშირი

ხანდაზმულებში გავრცელებული პრობლემები ინფორმაცია პაციენტებისთვის

შემუშავებულია 65 წლის ზემოთ პირთა რეგულარული სამედიცინო
მეთვალყურეობის გაიდლაინის დანერგვის ხელშეწყობის მიზნით
[2009]

სარჩევი

არტერიული ჰიპერტენზია.....	3
რა არის დეპრესია	6
როდის და როგორ მივიღოთ წამალი?.....	9
ხანდაზმული ასაკი და სმენასთან დაკავშირებული პრობლემები	11
დაცემა, ტრამვა, მოტეხილობა	15
ზოგიერთი რამ დემენციის შესახებ	17
ხანდაზმული ასაკი ძილი და დასვენება.....	22

დაავადება

რისკი და გამოსავალი

- ყრუ თავის ტკივილი
- თავბრუსხვევა
- მეხსიერების დაქვეითება
- ხშირად ხელების კანკალი
- სიმძიმე და უსიამოვნო შეგრძნება გულის არეში.

შესაძლოა ამ სიმპტომებს პერიოდულად ბევრი ადამიანი უჩიოდეს. მათი განვითარება ძალიან ხშირად სისხლის წნევის მომატებითაა განპირობებული.

იცი თუ არა რას ნიშნავს სისხლის ანუ არტერიული წნევის მომატება?

წნევის მომატება 65 წლის ზემოთ პირებში უფრო ხშირია. ეს ხშირად სისხლძარღვების ასაკობრივი ცვლილებებითაა განპირობებული.

თქვენ შეიძლება თავს მშვენივრად გრძნობდეთ და შემთხვევით წნევის გაზომვით აღმოაჩინოთ, რომ თურმე მაღალი წნევა გაქვთ. თუ სისხლის წნევა ვწყ. სვ.-ის 140/90 და მეტია საჭიროა მკურნალობა და წნევის ციფრების დაქვეითება.

როგორ უნდა მოიქცეთ ამ დროს?

თუ თქვენ აღმოგაჩნდათ მაღალი არტერიული წნევა, აუცილებელია მიმართოთ მკურნალ ექიმს და მისი დანიშნულებით ჩაიტაროთ ყველა საჭირო გამოკვლევა.

წარმატებული მკურნალობა დამოკიდებულია არამარტო ექიმსა და წამალზე, არამედ თითოეული თქვენგანის მონდომებაზე და, იმაზე თუ რამდენად ზედმიწევნით შეასრულებთ დანიშნულებას.

როგორ ვუმკურნალოთ არტერიულ ჰიპერტენზიას?

პირველ რიგში მეტი ყურადღება დაუთმეთ ზოგადად თქვენს ჯანმრთელობას და ეცადეთ იცხოვროთ ჯანსაღი ცხოვრებით.

- შეზღუდეთ საკვებში მარილის მიღება
- ერიდეთ ალკოჰოლს
- მიირთვით მეტი ხილი და ბოსტნეული.

- ერიდეთ ცხიმოვანი საკვებს. შეზღუდეთ თქვენს რაციონში ღვიძლი, ენა, ტვინი და თირკმელები.
- ივარჯიშეთ - ზომიერი ფიზიკური დატვირთვა დაიცავს თქვენს ორგანიზმს და მოგეხმარებათ დიდხანს შეინარჩუნოთ ცხოვრების ხალისი.
- დაუშვებელია თამბაქოს მოწევა
- თავი აარიდეთ სტრესს.

როგორ მოვიქცეთ თუ ჯანსაღი კვების, უმარილო დიეტის, ვარჯიშისა და ყველა სხვა რჩევის შესრულების მიუხედავად თქვენი წნევა მაინც მაღალი რჩება?

- **თვითმკურნალობა დაუშვებელია**

მაღალი არტერიული წნევისა და მასთან დაკავშირებული ნებისმიერი სიმპტომის გამოვლენის შემთხვევაში დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. არსებობს უამრავი მედიკამენტი, რომელთა სწორად გამოყენება მოგეხმარებათ მოიწესრიგოთ წნევის დონე.

- **მთავარია გახსოვდეთ**

შეასრულეთ ექიმის დანიშნულება ზედმიწევნით ზუსტად

რა მოხდება თუ არ იმკურნალებთ?

- **რისკი !!!**

მაღალი არტერიული წნევა უდიდესი რისკ-ფაქტორია გულისა და თავის ტვინის სისხლძარღვების დაზიანებისათვის.

როგორი შეიძლება იყოს დაავადების გამოსავალი?

მაღალი არტერიული წნევა არანამკურნალებ შემთხვევაში იწვევს:

- მიოკარდიუმის ინფარქტს (გულის კუნთის დაზიანება)
- გულისა და თირკმლის უკმარისობას
- თვალის მძიმე დაზიანებას
- თავის ტვინში სისხლის მიმოქცევის მოშლას

ჰიპერტონული დაავადების დროს რეგულარულად წამლების მიღება და სწორი რეჟიმი საშუალებას მოგცემთ თავიდან აიცილოთ გართულებები.

გახსოვდეთ თქვენი ჯანმრთელობა თქვენს ხელთაა

მიიღეთ სწორი გადაწყვეტილება-ენდეთ ექიმის რჩევას. ნუ დაგავიწყდებათ დანიშნული წამლის მიღება, მაშინაც კი თუ ფიქრობთ, რომ „წნევა არ გაქვთ“ და არაფერი გაწუხებთ. ეს თავიდან აგაცილებთ მომდევნო შეტევას და საფრთხევ ცაცილებით ნაკლები იქნება.

გახსოვდეთ, ჰიპერტონული დაავადება ქრონიკული პრობლემაა და მას რეგულარული მკურნალობა და უწყვეტი მეთვალყურეობა სჭირდება.

რა არის დეპრესია

სიმპტომები, მკურნალობა, გამოსავალი

რა არის დეპრესია?

დეპრესია უფრო მეტია, ვიდრე უბრალოდ დარდი და მოწყენილობა. ადამიანი განიცდის ახლობლის დაკარგვას, აწუხებს ფინანსური პრობლემები. ამის გამო ექიმთან, ჩვეულებრივ, არავინ მიდის. ეს დროებითი და სრულიად ბუნებრივი რეაქციაა და ამდენად არავის აკვირვებს.

დეპრესია სერიოზული და ხანგრძლივი დაავადებაა. ადამიანს ეცვლება ქცევა, ხასიათი და გრძნობები. დეპრესია არ არის გამოწვეული უბრალო გადაღლით ან ყოველდღიური უარყოფითი ემოციებით. ამდენად, კარგი დასვენება ან სასიამოვნო გარემო ხშირად არ არის საკმარისი პრობლემის მოსაგვარებლად.

გახსოვდეთ, დეპრესია დაავადებაა და მას ექიმმა უნდა უმკურნალოს

რა იწვევს დეპრესიას? დეპრესიის განვითარებას საფუძვლად უდევს თავის ტვინში ბიოქიმიური ცვლილებები. უსიამოვნო მოვლენა და სტრესი მხოლოდ ხელს უწყობს ამას.

დეპრესიის სიმპტომები

დეპრესია ისევე, როგორც ყველა სხვა დაავადება გარკვეული ნიშნებითა და სიმპტომებით ხასიათდება. მათი ცოდნა დაგეხმარებათ დროულად გამოიცნოთ თქვენი უჩვეულო უგუნებობის და დარდის მიზეზი და დაუყოვნებლივ მიმართოთ ექიმს.

გახსოვდეთ

დეპრესიას ახასიათებს

- დიდი მწუხარების ან შფოთვის განცდა
- დღის განმავლობაში ხასიათის ცვალებადობა, დილით განსაკუთრებით ცუდი გუნება-განწყობით.
- ცხოვრებისადმი ინტერესის დაკარგვა.
- უძილობა ან პირიქით უჩვეულო ძილიანობა.
- მადის დაკარგვა ან არაბუნებრივი მომატება.
- დანაშაულის, უიმედობის და უმაქნისობის შეგრძნება.
- დაღლილობა და სისუსტე.
- მოუსვენრობა ან პირიქით უჩვეულო მოდუნება.
- თვითმკვლელობაზე ან სიკვდილზე ფიქრი.

დეპრესიის მკურნალობა

დეპრესიით დაავადებული პაციენტების 70%-ზე მეტი, ფსიქოთერაპიითა და ანტიდეპრესიული პრეპარატებით მკურნალობის შემდეგ, საკმაოდ სწრაფად უბრუნდება ნორმალური ცხოვრების რიტმს.

გახსოვდეთ

დეპრესია განკურნებადია

თუმცა, მკურნალობა ხანგრძლივადია საჭირო. ექიმი ისეთ წამალს შეგირჩევთ, რომელიც თქვენს ასაკში ყველაზე კარგ შედეგს იძლევა. ასევე მოგცემთ შესაფერის რჩევა-დარიგებას, თუ როდის და რამდენი ხნის განმავლობაში უნდა მიიღოთ იგი.

რამოდენიმე სასარგებლო რჩევა ანუ როგორ დავამარცხოთ დეპრესია?

- ენდეთ თქვენს ექიმს და ირწმუნეთ, რომ აუცილებლად კარგად გახდებით.
- მოთმინება გმართებთ! წამლების მოქმედებას რამოდენიმე კვირა სჭირდება და თუ ორიოდ კვირის შემდეგ გაუმჯობესებას ვერ იგრძნობთ ახალი ექიმის ან უკეთესი დანიშნულების ძებნას ნუ დაიწყებთ.
- გახსოვდეთ-წამლის გვერდითი მოვლენები, შეიძლება თერაპიულ მოქმედებაზე უფრო ადრე გამოვლინდეს. ექიმი გაგაფრთხილებთ ამის შესახებ.
- ნუ დაგავიწყდებათ, რომ მდგომარეობის გაუმჯობესების შემდეგ მკურნალობა უნდა გაგრძელდეს. ეს თავიდან აგაცილებთ დაავადების ხელახალ განვითარებას.
- საჭირო იქნება მკურნალობის თანდათანობით შეწყვეტა.

გახსოვდეთ

- ნუ იფიქრებთ, რომ თქვენი უხასიათობა, განმარტოების სურვილი და მუდმივი დაღლილობა სიბერის ბრალია.
- იზრუნეთ საკუთარ ჯანმრთელობაზე და ეცადეთ დიდხანს შეინარჩუნოთ აქტიური ცხოვრების უნარი.
- 65 წლის ზემოთ დეპრესიის გავრცელება 1-დან 10%-მდე მერყეობს, ხოლო ინსტიტუციონალიზებულ ხანდაზმულებში კიდევ უფრო მაღალია და შეიძლება 40%-საც კი გადააჭარბოს.
- ცნობილია, რომ დეპრესიით დაავადებული ადამიანების 25%, რიგი მიზეზების გამო, დახმარებისათვის არ მიმართავენ ექიმს.

- დეპრესია სერიოზული პრობლემაა, რომელიც არანამკურნალებ შემთხვევაში შესაძლოა განუსაზღვრელი ტანჯვის მიზეზი გახდეს პაციენტისათვის, მისი ოჯახისა და მეგობრებისათვის.
- თქვენ შეძლებთ თავიდან აიცილოთ ეს ტანჯვა, თუკი ირწმუნებით, რომ დეპრესიის მკურნალობისათვის არსებობს მარტივი და შედეგიანი მეთოდები.

როდის და როგორ მივიღოთ წამალი?

ბოლო დროს ხშირად ავადმყოფობთ?

იქნებ ფიქრობთ, რომ სიბერე მოგეძალათ და ეს ავადმყოფობა ბუნებრივია?!

ალბათ სინანულით იგონებთ ახალგაზრდობის წლებს, როდესაც ჯანმრთელი და სიცოცხლით სავსე იყავით, ახლა კი ასაკი მოგემატათ და...

სიბერე სრულებით არ ნიშნავს ავადმყოფობას.

გახსოვდეთ

თქვენი ჯანმრთელობა თქვენს ხელთაა!

- ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ნებისმიერი პრობლემის შემთხვევაში დროულად მიმართეთ ექიმს. შეასრულეთ მისი რჩევა დარიგება!
- ხანდაზმულ ასაკში ხშირად ერთდროულად აღინიშნება რამოდენიმე დაავადება, რის გამოც ორი ან მეტი წამლის ერთდროული მიღებაა საჭირო.

ეცადეთ მკაცრად დაიცვათ დანიშნული მკურნალობა.

სთხოვეთ ექიმს მოგცეთ სრულყოფილი და გასაგები ახსნა-განმარტება წამლის მიღების შესახებ.

დააზუსტეთ

როდის უნდა მივიღოთ წამალი:

- ჭამის წინ
- ჭამის დროს
- ჭამის შემდეგ დილით თუ საღამოს?
- ხომ არ არის საჭირო წამოწვეთ წამლის მიღების შემდეგ?
- სთხოვეთ ექიმს დაგარიგოთ როგორ უნდა მოიქცეთ თუ წამლის მიღება დაგავიწყდათ.
- რამოდენიმე პრეპარატის ერთდროული მიღების შემთხვევაში დაიცავით მათი მიღების თანმიმდევრობა.
- ნუ გაგიკვირდებათ თუ ექიმი ორი-სამი ჩვეული წამლის ნაცვლად ერთს გამოგიწერთ. არსებობს კომბინირებული პრეპარატები, რომლებიც რამოდენიმე საჭირო ნივთიერებას შეიცავენ.

გახსოვდეთ

ნებისმიერი წამლის მიღება საჭიროებს სიფრთხილეს და ყურადღებას.

65 წლის შემდეგ განსაკუთრებით იზრდება წამლების გვერდითი მოვლენების განვითარების ალბათობა. წამლის დანიშვნისას ექიმი გაგაფრთხილებთ ამის შესახებ.

თუ წამლის მიღების შემდეგ შენიშნეთ:

- თავბრუსხვევა
- ხველა
- თავის ტკივილი
- შეკრულობა ან ფადარათი
- კანის ქავილი ან გამონაყარი და სისხლჩაქცევები
- უფუნებობა
- ქვედა კიდურების შეშუპება
- გულის ფრიალი

დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს

გახსოვდეთ

- ასაკის მატებასთან ერთად ბევრი დაავადება ქრონიკული (ხანგრძლივი) მიმდინარეობით ხასიათდება და უწყვეტ მკურნალობასა და მეთვალყურეობას საჭიროებს.
- ზუსტად შეასრულეთ დანიშნულება და პერიოდულად მიმართეთ ექიმს ახალი მითითებების მისაღებად.
- ეცადეთ შეინარჩუნოთ თქვენი ჯანმრთელობა და აქტიური ცხოვრების უნარი.

როგორ ფიქრობთ, ისევ ისეთი მახვილი სმენა გაქვთ, როგორც ხუთი ან ათი წლის წინათ? თუ ამ ბოლო დროს ამჩნევთ, რომ საუბარში ჩართვა გიჭირთ, რადგან ნათქვამს კარგად ვერ გეგულობთ?

სმენის დაქვეითება სულაც არ არის უჩვეულო და ანომალური მოვლენა და არც „ერთეულების ხვედრია“. ეს დაბერების ბუნებრივი, თანამდევი კომპონენტია და ჩვენც აღარაფერი დაგვრჩენია, გარდა იმისა რომ შევეგუოთ ამ ამბავს და ვიპოვოთ რაიმე ხერხი, რომელიც საშუალებას მოგვცემს ამ პრობლემის მიუხედავად ჩვეული, აქტიური ცხოვრება განვაგრძოთ.

სამედიცინო ენაზე სმენის დაქვეითების პროცესს, რომელიც ასაკის მატებას ანუ დაბერებას უკავშირდება პრესბიაკუზია ეწოდება.

60 წლამდე ასაკის ადამიანებში პრესბიაკუზია სმენის დაქვეითების მიზეზი თითქმის არასოდეს არ არის, ამიტომ საჭიროა ამ პათოლოგიის აღმოცენების სხვა მიზეზების ძიება, ექიმის კონსულტაცია და სათანადო გამოკვლევების ჩატარება.

რატომ ქვეითდება სმენა ხანდაზმულ ასაკში ანუ რით არის განპირობებული პრესბიაკუზია?

პრესბიაკუზია, რაც დაბერების პროცესში სმენის დაქვეითებას გულისხმობს იმითაა განპირობებული, რომ ყურის ის უბანი, რომელიც თავის ტვინში ბგერების ანუ სმენის სიგნალების გაგზავნას უზრუნველყოფს, კარგავს ნორმალური ფუნქციონირების უნარს. ასაკის მატებასთან ერთად ილუპებიან ყურის ამ უბანში არსებული ე.წ. წამწამოვანი უჯრედები, შედეგად ბგერის აღქმის უნარი ქვეითდება.

რა არის პრესბიაკუზიის პირველი ნიშანი?

სმენადაქვეითებულ პაციენტს ცუდად ესმის საუბარი. ეს იმის გამო ხდება, რომ მეტყველებისას ადამიანები მაღალი სიხშირის ბგერებს გამოთქვამენ, რომელთა გამოცნობა დაზიანებული ყურისათვის რთულია. დაბერებულ სასმენ ორგანოს უჭირს აღიქვას „ს“, „შ“, „თ“, „კ“, „ფ“, და „პ“.

როდის უნდა იფიქროთ, რომ პრესბიაკუზიამ უკვე იჩინა თავი?

ნაცნობია თუ არა თქვენთვის ეს სიტუაციები?

- ადამიანები, თქვენს გარშემო ტრიალებენ ლაპარაკობენ ჩუმიად და გაურკვეველად, იმის მაგივრად, რომ კარგად გაგაგებინონ რა სურთ.
- თქვენთან მოსაუბრე ადამიანი რამოდენიმეჯერ გიმეორებთ ნათქვამს.

- თქვენ გიჭირთ გაარჩიოთ საუბარი ხმაურიან გარემოში, თუმცა სხვები საკმაოდ იოლად ახერხებენ ამას.
- თქვენთვის ძნელია საუბარში ჩაბმა და დისკუსიაში აქტიური მონაწილეობა, ვინაიდან შიშობთ შეცდომით არ გაიგოთ ან არ გამოტოვოთ მთავარი.

თუ ზემოთ აღწერილი სიტუაციები თქვენთვის ნაცნობია, ალბათობა იმისა, რომ სმენა დაგიქვეითდათ, საკმაოდ მაღალია.

იმისათვის რომ დარწმუნდეთ, თუ რამდენად სერიოზულია ეს პრობლემა, საჭიროა მიმართოთ ექიმს.

ვიზიტი ექიმთან

ოჯახის ექიმს შეუძლია ჩაგიტაროთ რამოდენიმე მარტივი სადიაგნოსტიკო ტესტი ე.წ. კამერტონებით, მაგრამ საბოლოო დიაგნოზის დაზუსტების მიზნით იგი გირჩევთ მიმართოთ აუდიოლოგიურ კლინიკას ან რომელიმე საავადმყოფოს ყელ-ყურ-ცხვირის განყოფილებას. იქ თქვენ შეხვდებით სპეციალისტს, რომელსაც აუდიოლოგს უწოდებენ. იგი ჩაგიტარებთ ყველა საჭირო გამოკვლევას. მანამდე კი აუდიოლოგი დაათვალიერებს თქვენ ყურს სპეციალური ხელსაწყო-ოტოსკოპის საშუალებით, რათა დარწმუნდეს, ხომ არ გაქვთ კიდეც რაიმე დაავადება.

სმენის შემოწმების ტესტი ე.წ. აუდიომეტრია, დაახლოებით 20 წუთი გრძელდება. მისი საშუალებით ექიმი დაადგენს, რა ტიპის ბგერა არ ესმის თქვენს ყურს. გამოკვლევის შედეგების მიხედვით იგი შეგირჩევთ სათანადო მუკრნალობას და, რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, ე.წ. სასმენ აპარატს. მისი გამოყენება ძალიან კარგი აზრია. სასმენ აპარატთან შეგუებას დრო სჭირდება, ვინაიდან ეს მოწყობილობა სახეს უცვლის იმ ხმიანობას, რომელსაც ყური შეგუებულა, მაგრამ მალე ეს პრობლემა სულ უფრო ნაკლებად შემაწუხებელი გახდება.

რამოდენიმე რჩევა კომუნიკაციის გაიოლების თაობაზე

თუ გსურთ თქვენთვის იოლი იყოს საუბარში მონაწილეობა და ხალხთან ურთიერთობა, ეცადეთ გაითვალისწინოთ შემდეგი:

- მოაწყვეთ შეხვედრები და საუბრები წყნარ ადგილას, სადაც ვერ შეაღწევს გარეგანი ხმაური.
- შეხვედრის ადგილი კარგად უნდა იყოს განათებული, რათა თქვენ ხედავდეთ მოსაუბრის სახესა და ტუჩებს.
- თუ რამეს ვერ გაიგებთ, სრულებით არ იქნება უხერხული, თუ მოსაუბრეს სთხოვთ თავიდან გაიმეოროს ნათქვამი.

გახსოვდეთ

თუ თქვენ სმენის დაქვეითებას უჩივით, ნუ დამალავთ ამ ამბავს. ცუდია, როდესაც ადამიანი ველარ ახერხებს აქტიურ ცხოვრებას და თანდათან სცილდება სოციალურ მოვლენებს. პრესბიაკუზია არ არის ის პათოლოგია, რის გამოც ასეთი მსხვერპლის გაღება ღირდეს. მისი მართვა შესაძლებელია. თქვენ უბრალოდ მოგიწევთ ისწავლოთ რამოდენიმე ახალი ხერხი და ახლებურად ცხოვრება. ამის შემდეგ სმენის დაქვეითებაც აღარ მოგეჩვენებათ ისეთი უხერხული და შემაწუხებელი, როგორც თავიდან გეგონათ.

რჩევები სმენადაქვეითებული პაციენტების ახლობლებისათვის

როგორ უნდა მოიქცეთ

- სმენადაქვეითებულ მოხუცთან საუბრისას ეცადეთ, სახეზე გეცემოდეთ სინათლე. ისაუბრეთ გარკვევით და ბუნებრივად;
- საუბრისას მოთავსდით სმენადაქვეითებული პირისაგან 2 მეტრის დაშორებით;
- თავად მოსინჯეთ სად ჯობს დადგეთ, რათა კარგად გააგონოთ პაციენტს სასმენი აპარატის ან ტუჩების მოძრაობის აღქმის მეშვეობით;
- როდესაც სმენადაქვეითებულ ადამიანს ესაუბრებით უყურეთ მის სახეს;
- იყავით მეგობრული და მომთმენი;
- გამოავლინეთ თანაგრძნობით გამოწვეული გაგება და არა შეცოდება;
- მოთმინებით მიიღეთ შეცდომები;
- დაწერეთ „საკვანძო საკითხები“, როცა ეს აუცილებელია;
- ურჩიეთ თქვენს ახლობელს, რომ მიმართოს ექიმს, თუ მას სასმენი აპარატის გამოყენება უჭირს.

რჩევები სმენადაქვეითებული პაციენტის ახლობლებისათვის

როგორ უნდა მოიქცეთ

- არ ილაპარაკოთ გაურკვეველად;

- საუბრისას არ მიიფაროთ ხელი პირზე;
- არ იყვიროთ;
- საუბრისას ნუ მოსწევთ თამბაქოს;
- ნუ გაიმეორებთ ერთ და იგივე სიტყვას ცვლადი ტონით;
- ნუ გაიკეთებთ მუქ სათვალეს, ბევრი შეიძლება ითქვას თვალებით;
- ნუ დატოვებთ თქვენს სმენადაქვეითებულ მოხუცს მარტო, ნუ მისცემთ მას იზოლაციის საშუალებას;

დაცემა, ტრამვა, მოტეხილობა

შეიძლება თუ არა მათი თავიდან აცილება?

სამწუხაროდ, მოხუცებში საკმაოდ მაღალია დაცემის რისკი. ეს ხშირად სავალალო შედეგით მთავრდება.

ასაკის მატებასთან ერთად იზრდება იმის საშიშროება, რომ უმნიშვნელო ტრამვაც კი მძიმე მოტეხილობის მიზეზი გახდეს, რომლის მკურნალობაც საკმაოდ ძნელია და დიდ დროს მოითხოვს. განსაკუთრებით სახიფათოა ქვედა კიდურის (ბარძაყის) ძვლის მოტეხილობა, რომელიც უკეთეს შემთხვევაში იწვევს იმას, რომ პაციენტს თვეობით უწევს ლოჯინში წოლა და მისი ცხოვრებას ერთფეროვანი, მომქანცველი და უმიზნო ხდება.

როგორ შეიძლება ამის თავიდან აცილება?

პასუხი ამ კითხვაზე საკმაოდ მარტივად ჟღერს: **ეცადეთ, რომ არ დაეცეთ...?!**

საინტერესოა რამდენად იოლი უნდა იყოს ამ რჩევის შესრულება?

მეცნიერული კვლევების მონაცემებით, მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში 65 წლის ზემოთ მოსახლეობის 1/3 და 85 წლის ზემოთ ქალების ნახევარზე მეტი წელიწადში ერთხელ მაინც ეცემა. აქედან 5%-დან 10%-მდე ადამიანი დაცემის შედეგად იღებს სხვადასხვა ხასიათის დაზიანებას. ყველაზე საშიში მათ შორის მოტეხილობაა.

რას ნიშნავს დაცემის რისკი ანუ რატომ შეიძლება დაეცეთ?

- თქვენს ბინაში არასწორად განლაგებული ავეჯი შესაძლოა უბედური შემთხვევის მიზეზი გახდეს.
- თუ თქვენ მხედველობის დაქვეითებას უჩივით, სთხოვეთ ახლობელს შეგიქმნან მაქსიმალურად უსაფრთხო გარემო
- შეარჩიეთ მოხერხებული ფეხსაცემლი
- ღებულობთ თუ არა რაიმე წამალს? თავად გადაწყვიტეთ მისი მიღება თუ ექიმმა დაგინიშნათ?

გახსოვდეთ

ზოგიერთი მედიკამენტი სისხლის წნევის უეცარ დაქვეითებას და წონასწორობის დაკარგვას იწვევს. ამიტომ მათი მიღებისას განსაკუთრებული სიფრთხილე გმართებთ. თუკი ასეთი რამ მოსალოდნელია, ექიმი შესაფერის რჩევა-დარიგებას მოგცემთ. წამლის თვითნებურად მიღება კი დაუშვებელია.

ბევრი მოხუცი პაციენტი გულისტკივილით აღნიშნავს, რომ გრძნობს თანდათან როგორ სუსტდება, მის კიდურებს მოძრაობა უჭირთ, ძვალი სუსტი, კუნთი კი მოდუნებული უხდება. ამას მხოლოდ სიბერეს ნუ დავაბრალებთ.

გახსოვდეთ

ინდივიდუალური შესაძლებლობების ფარგლებში შერჩეული რეგულარული ვარჯიშის პროგრამა საშუალებას მოგცემთ დიდხანს შეინარჩუნოთ თქვენი სხეულის ძალა.

მაგრამ უბედური შემთხვევა მაინც შემთხვევაა და მისგან სრული დაცვა სიფრთხილის მიუხედავად შეუძლებელია. ტრამვა კი ხანდაზმულ ასაკში ყოველთვის მოტეხილობის ტოლფასია.

გახსოვდეთ

იზრუნეთ თქვენს ჯანმრთელობაზე. ენდეთ ექიმის რჩევას. იგი დაგეხმარებათ მინიმუმამდე შეამციროთ ტრამვის შედეგად მოტეხილობის განვითარების რისკი.

ასაკის მატებასთან ერთად ადამიანის ძვალი თანდათან კარგავს გარკვეულ ნივთიერებებს, სუსტდება და ძალიან იოლია მისი დაზიანება. ამას ოსტეოპოროზი ეწოდება. ეს პათოლოგია ქალებში უფრო ხშირია და მძიმედაა გამოხატული. ოსტეოპოროზის გამო ხანდაზმული მანდილოსნების მესამედსა და თორმეტი მამაკაციდან ერთს შესაძლოა მოტეხილობა განუვითარდეს.

როგორ შეიძლება შევინარჩუნოთ ძვლის სიმტკიცე და ბუნებრივი შენება?

გახსოვდეთ

- რეგულარული ვარჯიში, მზეზე და სუფთა ჰაერზე დაგეხმარებათ შეინარჩუნოთ ახალგაზრდული სიჯანსაღე.
- ორგანიზმს ძვლის დასაცავად სჭირდება კალციუმი და D ვიტამინი. მიიღეთ შესაფერისი საკვები და საჭირო პრეპარატები.
- ძვლის „გამოფიტვის“ პროცესს გარკვეული, ძალზე აქტიური ნივთიერებები (ჰორმონები) „განაგებენ“. მათი მოქმედების მოწესრიგებას ხანგრძლივი მკურნალობა სჭირდება. ექიმი გირჩევთ როდის და როგორ დაიწყოთ საჭირო წამლების მიღება
- უარი თქვით ალკოჰოლზე.

გახსოვდეთ

ცხოვრების ჯანსაღი წესი თქვენი ჯანმრთელობის საწინდარია

რა არის დემენცია?

დემენცია ეს ისეთი მდგომარეობაა, რომლის დროსაც ტვინის უჯრედები უფრო სწრაფად ილუპებიან, ვიდრე ეს ნორმალურად ხდება. ამის გამო პიროვნება კარგავს სხვადასხვა უნარებს და შესაძლებლობებს.

დემენციით დაავადებული მოხუცის მეხსიერება დღით-დღე უარესდება. იგი გარემოში ცუდად ორიენტირებს, და გარშემომყოფთათვის ხშირად გაუგებარია მისი ქცევა.

ეს დაავადება სხვადასხვა მიზეზის გამო შეიძლება განვითარდეს, მაგრამ მათ შორის ყველაზე ხშირია სენილური (ხანდაზმულთა) დემენცია ანუ ალცჰეიმერის დაავადება. სამწუხაროდ, იგი ჯერ-ჯერობით ბოლომდე შესწავლილი არ არის და არ არსებობს წამალი, რომელიც ასეთ პაციენტს განკურნავს. თუმცა შემუშავებულია გარკვეული პრეპარატები, რომელთა მეშვეობითაც შესაძლებელია ავადმყოფის მდგომარეობის შედარებითი გაუმჯობესება.

არ არის აუცილებელი, რომ ხანდაზმული პაციენტის დემენციის მიზეზი ალცჰეიმერის დაავადება იყოს. ამდენად მნიშვნელოვანია სწორი დიაგნოსტიკა, რათა სწორი მკურნალობით აღმოიფხვრას დემენციის გამომწვევი განკურნებადი მიზეზი.

არსებობს ორი ტიპის დემენცია. მათი სიმპტომები და გამოსავალი თითქმის ერთნაირია, მაგრამ მიმდინარეობა განსხვავებული.

- ✓ ალცჰეიმერის დაავადების დროს პათოლოგიური ცვლილებები თავს იჩენს ტვინის გარკვეულ უბნებში, რასაც უჯრედების დაღუპვა მოჰყვება. დაავადება თანდათანობით იწყება და მისი მიმდინარეობაც ნელია.
- ✓ დემენციის მეორე ტიპი მაშინ ვითარდება, როდესაც ინსულტის ანუ თავის ტვინში სისხლის მიმოქცევის გამო ზიანდება ტვინის „პატარ-პატარა“ უბნები. ამას „მულტი-ინფარქტული“ (ან ზოგჯერ სისხლძარღვოვანი) დემენციას უწოდებენ. ეს დაავადება შესაძლოა უეცრად დაიწყოს და მისი მიმდინარეობაც არათანაბარია. იგი მოულოდნელი გაუარესებითა და პერიოდული

გაუმჯობესებით ხასიათდება. ზოგიერთ ადამიანს შესაძლოა ორივე, სენილური და მულტინფარქტული დემენცია ერთდროულად აღენიშნებოდეს.

ვინ შეიძლება დაავადდეს?

დემენცია, ჩვეულებრივ, ხანდაზმულთა დაავადებაა. 65 წლის ზემოთ ასაკში ეს პათოლოგია ასიდან ორ ადამიანს შეიძლება განუვითარდეს. 85 წლის ზემოთ დაავადებულ პაციენტების რიცხვი ას კაცში 10-დან 30-მდე მერყეობს. მსოფლიოში დემენციით დაავადებულია 24.3 მილიონი ადამიანი, ხოლო ყოველწლიურად 4.6 მილიონი ახალი შემთხვევა ფიქსირდება.

დემენცია შეიძლება შეეხოს საზოგადოების ნებისმიერი ფენის წარმომადგენელს. მისთვის არ არის დამახასიათებელი გავრცელების სოციალური, ეთნიკური ან გეოგრაფიული ხასიათი.

რას უჩივის დემენციით დაავადებული პაციენტი, ანუ როგორია დემენციის სიმპტომები?

დემენციის მთავარი ნიშანი - ადამიანს ავიწყდება ის, რაც ახლახან თქვა ან გააკეთა, თუმცა მას შეიძლება არაჩვეულებრივი სიზუსტით ახსოვდეს 10 ან 15 წლის წინათ მომხდარი ამბის დეტალები. ამას ხანმოკლე მეხსიერების დაკარგვას უწოდებენ და იგი სენილური დემენციის დამახასიათებელი ნიშანია, თუმცა დაავადების საწყის ეტაპზე ეს მოვლენა შეიძლება შეუმჩნეველიც კი დარჩეს.

გარდა ამისა, დემენციას კიდევ ბევრი სხვა რამ ახასიათებს, თუმცა არ არის აუცილებელი, რომ ერთსა და იმავე პაციენტს ყველა მათგანი გამოუვლინდეს. ზოგიერთი ადამიანი დაავადების შემდეგ ძალიან „რთული“ ხდება და მასთან ცხოვრება თითქმის შეუძლებელია. ზოგი პირიქით, სრულ მორჩილებას და უმწეობას ავლენს. რიგ შემთხვევაში, გამოხატულია მძიმე უუნარობა, თუმცა ბევრი პაციენტი თავის მოვლას მშვენივრად ახერხებს და მომვლელის მხოლოდ მცირედი დახმარება სჭირდება.

დაავადების ადრეულ ეტაპზე თქვენ შეიძლება შენიშნოთ, რომ ადამიანი უბრალოდ „თავის თავს აღარ ჰგავს“. ზოგიერთი კარგავს ცხოვრების ინტერესს და გულგრილი ხდება. თქვენ მოულოდნელად აღმოაჩენთ, რომ ახლობელი მოხუცი იმდენად

გონებაგაფანტულია, რომ აღარ შეუძლია მიიღოს სრულიად ჩვეულებრივი გადაწყვეტილება ან თავის თავზე აიღოს ელემენტარული პასუხისმგებლობა.

მომვლელი დაავადებულ პაციენტებზე საუბრისას ხშირად ასეთ ფრაზებს იშველიებენ: „ეს არ არის ის, ვისაც მე ვიცნობდი“ ან „თითქოს ეს ცხოვრება მას აღარ ეხება“ ან „სადღაა მისი ნათელი გონება“

შესაძლოა ეს ყველაფერი მძიმედ და უჩვეულოდ დაიწყოს. ერთ-ერთი მომვლელი აღწერდა: „მამას ეს ჰალუცინაციებით დაეწყო თითქოს ესაუბრებოდა ქალს, რომელიც თეთრებში იყო ჩაცმული“. დაავადების პროგრესირებასთან ერთად ეს სიმპტომები მძიმდება და ყველასათვის იოლადაა შესამჩნევი.

- პიროვნება დღითი-დღე უფრო გულმავიწყი ხდება, განსაკუთრებით ახლო წარსულის მოვლენებისა და სახელების თვალსაზრისით;
- დაავადებული ადამიანები ვეღარ ერკვევიან დროში, სივრცეში, ადგილში და კარგად ნაცნობ გარემოშიც კი ვეღარ ახერხებენ ორიენტირებას;
- ისინი ვერ ხვდებიან ნათქვამის არსს;
- დღითი-დღე უძნელდებათ ყოველდღიური ოჯახური საქმიანობის შესრულება და პირადი ჰიგიენის დაცვა;
- გამოურთავი ღუმელის ან გაზქურის გამო მნიშვნელოვნად იზრდება უბედური შემთხვევების რისკი;
- პაციენტების ქცევა უცნაური ხდება, მაგ. გარეთ ღამის პერანგით სიარული ან ქუჩებში უმიზნოდ ხეტიალი;
- პაციენტები მალავენ საგნებს ან ეკარგებათ ნივთები და სხვებს აბრალებენ მათ მოპარვას;
- მათ ესმით ან ხედავენ ისეთ რამეს, რაც სინამდვილეში არ არსებობს;
- იოლია მათი განაწყენება და ისინი ბრაზდებიან ნებისმიერ, უმნიშვნელო წვრილმანზე.

დაავადების საბოლოო ეტაპზე პაციენტებს

- აღარ ახსოვთ არაფერი, რაც ახლახან გააკეთეს ან თქვეს;
- ვეღარ ცნობენ ნაცნობ საგნებს და ნივთებს;

- აღარ აქვთ თვითგამოხატვის უნარი;
- აღარ ესმით მათ მიმართ ნათქვამის არსი;
- იპყრობთ მოუსვენრობა, განსაკუთრებით ღამით;
- ცდილობენ გააკეთონ ისეთი რამ, რაც მათ საშუალებას მისცემთ ხელახლა განიცადონ წარსულში მომხდარი ამბავი;
- მომვლელის დახმარების და მეთვალყურეობის გარეშე არა აქვთ ყოველდღიური ოჯახური საქმიანობის შესრულების და პირადი ჰიგიენის დაცვის უნარი;
- მათ დიდ ნაწილს აღენიშნება უნებლიე შარდვა და დეფეკაცია;
- სჭირდებათ ინვალიდის სავარძელი;
- პაციენტები საწოლს მიჯაჭვულნი ხდებიან.

რატომ არის მნიშვნელოვანი ზუსტი დიაგნოსტიკა?

შუახნის ან ხანდაზმულ პირებში ზემოთ აღწერილი სიმპტომების გამოვლენის შემთხვევაში, მით უმეტეს, თუ პაციენტის მდგომარეობა დღითიდღე უარესდება, აუცილებელია ზუსტი დიაგნოზის დასმა.

უნდა გახსოვდეთ, რომ ბევრი სხვადასხვა პათოლოგია, რომელთა განკურნებაც შესაძლებელია, დემენციის სიმპტომებით ხასიათდება და ამდენად, მაღალია დიაგნოსტიკური შეცდომის რისკი.

მეხსიერების გაუარესება (დაკარგვა) და კონფუზია განუკურნებელი დემენციის ნიშნებია, მაგრამ ეს შეიძლება სხვა მიზეზითაც იყოს განპირობებული, მაგალითად:

- ხანდაზმული პაციენტისათვის ნებისმიერი ინფექცია (ფილტვის ან თირკმლის) მსგავსი სიმპტომების განვითარების მიზეზი შეიძლება გახდეს. ასეთი პაციენტის განკურნება რთული, მაგრამ შესაძლებელია.
- ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითება ან ვიტამინების უკმარისობა, რისი მკურნალობის საკმაოდ ეფექტური მეთოდებიც არსებობს;
- ე.წ. პარკინსონის დაავადება. მის მართვას თანამედროვე მედიცინა არცთუ წარუმატებულად ახერხებს.

- ტვინის სხვადასხვა პათოლოგია, მაგ. სიმსივნე, თავის ტვინში სისხლის მიმოქცევის მოშლა ან თავის არეში მიყენებული ტრამვა, რომელიც ტვინის დროებით ან მდგრად დაზიანებას იწვევს, განაპირობებს კონფუზიას და დემენციის სხვა სიმპტომებს. ზოგჯერ შესაძლებელია პაციენტის მკურნალობა და მოსალოდნელია კარგი გამოსავალი.
- თითქმის ნებისმიერი მედიკამენტი. ხანდაზმულ ადამიანებს, ჩვეულებრივ, არ სჭირდებათ წამლის ისეთი დიდი დოზა, როგორც ახალგაზრდებს. ისეთი „ჩვეულებრივი“ მედიკამენტების მოქმედებაც კი, როგორც საძილე აბებია, ხანდაზმულებში გაცილებით დიდხანს გრძელდება. მოხუცები ხშირად ერთდროულად რამოდენიმე წამალს იღებენ და ამან დემენციის მსგავსი სიმპტომები შეიძლება გამოიწვიოს.
- მძიმე დეპრესია, რაც ძალიან ხშირია მოხუცებში და კარგად ექვემდებარება მკურნალობას;
- პიროვნების ქცევის შეცვლა მძიმე ავადმყოფობის ან რაიმე ტრაგიკული ამბის გამო, მაგ მეუღლის ან ახლობელი ადამიანის გარდაცვალება;
- მოვლენა, რომლის გამოც პიროვნებას ახალი ჩვევების შეთვისება უხდება, მაგ. ახალი საცხოვრებელი გარემო.

თუ თქვენ შენიშნავთ, რომ ახლობელს ან ადამიანს, რომელსაც უვლით, დემენციის მსგავსი სიმპტომები გამოუვლინდა, მიმართეთ ექიმს და სთხოვეთ მას დაიწყოს დიაგნოსტიკის პროცესი.

თუ თქვენ უძილობას უჩივით

ყველა ცოცხალ არსებას ყოველდღიური საქმიანობისა და დატვირთვის შემდეგ, დახარჯული ენერჯის და ძალის აღსადგენად დასვენება ესაჭიროება. ძილი ადამიანს საშუალებას აძლევს შეინარჩუნოს აქტიური ცხოვრების უნარი. ასაკში შესვლასთან ერთად იცვლება ძილის ხანგრძლივობა და სიღრმე. იგი უფრო ხანმოკლე და ზერეულე ხდება. მოხუცების უმრავლესობა აღნიშნავს, რომ თითქმის არ ძინავს და ძალიან შეწუხებულია ამის გამო.

თუ თქვენ თვლით, რომ უძილობა გაწუხებთ, ვიდრე დახმარებისათვის ექიმს მიმართავდეთ, დაუსვით თქვენს თავს რამდენიმე შეკითხვა.

- რამდენ ხანს გძინავთ? თქვენი სუბიექტური აზრი, რომ ძილის პროცესი დაგერღვათ, შესაძლოა არ გამართლდეს. საქმე ისაა, რომ ხანდაზმული ადამიანისათვის სრულიად საკმარისია ღამით 5-7 საათი ძილი. ძილის უფრო ხანგრძლივი პერიოდები მავნეც კია მისი ფიზიკური და გონებრივი ფუნქციონირებისათვის.
- ხომ არ შეეჩვიეთ დღისით ძილს და შემდეგ ღამით ვეღარ ახერხებთ დაძინებას?
- რამდენად აქტიური ხართ დღის განმავლობაში? ასრულებთ თუ არა სეირნობას სუფთა ჰაერზე?

გახსოვდეთ

აქტიური და ზომიერად დატვირთული დღის შემდეგ უფრო იოლია მშვიდად დაძინება, ვიდრე უმოქმედოდ და სავარძელში გატარებული რამოდენიმე საათის შემდეგ.

როგორ უნდა მოიქცეთ, თუ მიუხედავად საკმარისად დატვირთული დღის რეჟიმისა, მაინც ძალიან ცუდად გძინავთ?

ძილის დარღვევა ხანდაზმულ ადამიანებში, განსაკუთრებით ქალებში, იშვიათი არ არის. თქვენ შეიძლება გაგიჭირდეთ ჩაძინება ან დილით ძალიან ადრე გაგელვიძოთ. თქვენი ძილი შესაძლოა ზერეულე და არასასიამოვნო სიზმრებით დატვირთული იყოს. ასეთი რამ ძალიან ხშირად ხდება. 80 წელს გადაცილებული მოხუცების უმრავლესობა

ღამის მეხუთედს სიფხიზლეში ატარებს და ექიმები ვერ ახერხებენ დაადგინონ ამის გამომწვევი რაიმე მიზეზი.

რამ შეიძლება გამოიწვიოს უძილობა ანუ რა არის რისკ-ფაქტორები უძილობისთვის?

- უძილობა შეიძლება გამოიწვიოს იმან, რომ თქვენი ძილის რეჟიმი მოუწესრიგებელია. ცხადია, რომ დღისით ხანგრძლივი ძილის ან დასვენების შემდეგ ღამით ჩაძინება გაგიჭირდებათ.
- უძილობას იწვევს სტრესი და ნერვიულობა. უძილობის მიზეზი შეიძლება გახდეს ძილის წინ სტიმულატორების გამოყენება (მაგ. მუქი ჩაი ან ყავა).
- სხვადასხვა დაავადებებით გამოწვეული ტკივილები ხშირად იმდენად აუტანელია, რომ შეუძლებელს ხდის დაძინებას.

როგორ ვებრძოლოთ უძილობას?

ნუ ეცდებით გამოიყენოთ საძილე აბები, თუკი მათ აუცილებლობას ექიმი არ დაგიდასტურებთ.

გახსოვდეთ

- საძილე საშუალებების გაუმართლებელი მიღება სერიოზულ რისკთან არის დაკავშირებული.
- თავდაპირველად სცადეთ მიაგნოთ უძილობის მიზეზს.
- იქნებ მშვიდი, კომფორტული გარემო, ძილის წინ თბილი აბაზანა, ერთი ჭიქა თბილი რძე, ტკივილგამაყუჩებელი აბი საკმარისი აღმოჩნდეს იმისათვის, რომ მშვიდად დაიძინოთ.
- ნუ დაგავიწყდებათ, რომ ასაკოვანი ადამიანის ორგანიზმისთვის არ არის საჭირო ხანგრძლივი 8 ან 10 საათი ძილი. 5 საათიც კი საკმარისია და, ამიტომ, თუ თქვენ დასაძინებლად საღამოს 9 საათზე დაწვებით, ნუ შეშფოთდებით, თუ მეორე დილის 9 საათამდე ვერ დაიძინეთ.
- ძილი და დასვენება მნიშვნელოვანია თქვენი ორგანიზმისათვის. დაეხმარეთ მას აღადგინოს თავისი ძალები. სიმშვიდე საშუალებას მოგცემთ დიდხანს შეინარჩუნოთ სიჯანსაღე და აქტიური ცხოვრების უნარი.