

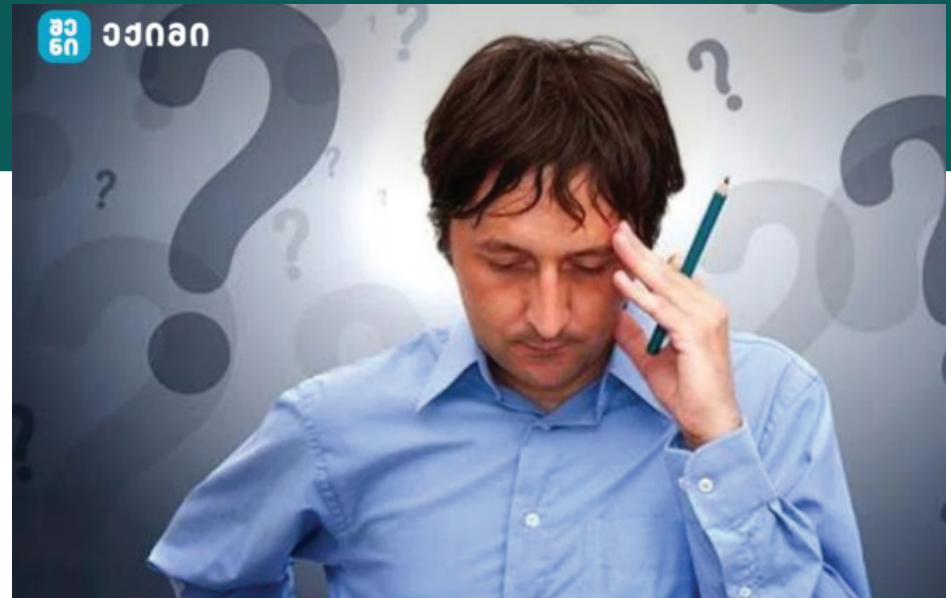


შენიკიმი



მეხსიერების დაკარგვა (გერიატრიული მოვლა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



მეხსიერების დაკარგვა -საინფორმაციო ბუკლეტი (გერიატრიული მოვლა)

მეხსიერების დაკარგვა ასაკის მატებასთან ერთად შეიძლება იყოს ნორმალური პროცესი, თუმცა მნიშვნელოვანი ცვლილებები შესაძლოა, მიუთითებდეს ისეთ დაავადებებზე, როგორცაა **ალცჰაიმერის დაავადება** ან სხვა ნევროლოგიური მდგომარეობები. ამ ბუკლეტში აღწერილია მეხსიერების დაკარგვის ადრეული ნიშნები და მენეჯმენტის გზები, რათა დროულად მოხდეს დაავადების პროგრესის შენელება და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესება.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის სავანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "მეხსიერების დაკარგვა (გერიატრიული მოვლა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-110)



+995 598 43 50 34

Info@accreditation.ge

www.shenikimi.ge

მეხსიერების დაკარგვის ადრეული ნიშნები

საზოგადოებრივი და პირადი მეხსიერების ცვლილებები

რას უნდა დააკვირდეთ?-თუ დაინწყეთ მნიშვნელოვანი მოვლენების, სახელების, განრიგების დავინწყება ან თქვენი ახლობლები აღნიშნავენ ამ ცვლილებებს, ეს შეიძლება იყოს მეხსიერების დაქვეითების ნიშანი. მნიშვნელოვანია, რომ დროულად გამოიჩინოთ სიფრთხილე, თუ ეს სიმპტომები უფრო გამოსატყული ხდება.

ყურადღებისა და აზროვნების სირთულეები

გადაჭარბებული დაბნეულობა: ყოველდღიურ ამოცანებში დაბნეულობის ან კონცენტრაციის შენელების გაძლიერება შეიძლება იყოს მეხსიერების პრობლემების ნიშანი. ეს შეიძლება მოიცავდეს საგნების დაკარგვას, დაბნეულობას ან სირთულეებს ახალი ინფორმაციის დამახსოვრებაში.

მეხსიერების დაკარგვის მართვის სტრატეგიები

ადრეული დიაგნოზი და მკურნალობა

რატომ არის მნიშვნელოვანი ადრეული დიაგნოზი?- მეხსიერების დაკარგვის ადრეული დიაგნოზი საშუალებას იძლევა, დაიწყოს მკურნალობა დროულად, რაც ეხმარება დაავადების პროგრესის შენელებას. ალცჰაიმერის და სხვა ნევროლოგიური დაავადებების შემთხვევაში, ადრეული ჩარევა აუმჯობესებს მკურნალობის შედეგებს და ცხოვრების ხარისხს.

კოგნიტური ვარჯიშები და აქტივობები

აზროვნების გაძლიერება: კოგნიტური ვარჯიშები, როგორცაა გამოცანები, მეხსიერების თამაშები ან ახალი უნარების შესწავლა, ეხმარება მეხსიერების და აზროვნების უნარების გაუმჯობესებას. რეგულარული ვარჯიში ეხმარება ტვინის აქტიურობას და მეხსიერების დაქვეითების შემცირებას.

ჯანსაღი კვება და ფიზიკური აქტივობა

ტვინის ჯანმრთელობის გაძლიერება: ჯანსაღი დიეტა, რომელიც მოიცავს ანტიოქსიდანტებით მდიდარ საკვებს, როგორცაა ხილი, ბოსტნეული და თევზი, ეხმარება ტვინის ფუნქციის გაუმჯობესებას. ფიზიკური ვარჯიშები ასევე აუცილებელია სისხლის ცირკულაციის გასაუმჯობესებლად და ტვინის უკეთესი მუშაობისთვის.



როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

დროული შეფასება

სამედიცინო შეფასება: თუ მეხსიერების დაკარგვა ხდება უფრო ინტენსიური ან იწვევს ყოველდღიურ ცხოვრების სირთულეებს, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. მათ შეუძლიათ ჩაატარონ შეფასებები და ტესტები, რათა დადგინდეს მეხსიერების დაკარგვის მიზეზი და შემოგთავაზონ შესაბამისი მკურნალობა.

მკურნალობის განახლება

მკურნალობის მუდმივი შეფასება: მეხსიერების დაკარგვის მკურნალობა მოითხოვს მუდმივ შეფასებას და განახლებას. თქვენი ექიმი დაგეხმარებათ შეარჩიოთ სწორი მედიკამენტები და თერაპიები, რომლებიც შეამცირებს მეხსიერების დაქვეითებას.

დასკვნა

მეხსიერების დაკარგვა არ არის მხოლოდ ასაკის მატებასთან დაკავშირებული ნორმალური პროცესი. თუ მეხსიერების პრობლემები უფრო გახშირდება ან ხელს უშლის ყოველდღიურ ცხოვრებას, მნიშვნელოვანია დროულად მიმართოთ ექიმს. ადრეული დიაგნოზი, კოგნიტური ვარჯიშები, ჯანსაღი კვება და ფიზიკური აქტივობა ეხმარება მეხსიერების შენარჩუნებას და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას. თუ გაქვთ რაიმე კითხვები ან გჭირდებათ დამატებითი ინფორმაცია, მიმართეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს.