



შენი კახიანი

მოუსვენარი ფეხების სინდრომი (ჯანსაღი ძილი)

საინფორმაციო ბუკლეტი



მოუსვენარი ფეხების სინდრომი – საინფორმაციო ბუკლეტი (ჯანსაღი ძილი)

მოუსვენარი ფეხების სინდრომი (RLS) არის ნევროლოგიური დაავადება, რომელიც იწვევს დისკომფორტს ფეხებში, განსაკუთრებით საღამოს ან ღამით, რაც ართულებს დასვენებას და ძილს. ეს მდგომარეობა ხშირად აიძულებს ადამიანს მუდმივად ამოძრავებულ ფეხები, რათა შეამციროს უსიამოვნო შეგრძნებები. RLS-ით დაავადებული პაციენტებისთვის მნიშვნელოვანი მნიშვნელობა აქვს სწორ მკურნალობას, ცხოვრების წესის შეცვლას და მუდმივ სამედიცინო კონტროლს.

1. რა არის მოუსვენარი ფეხების სინდრომი?

RLS ხასიათდება შემდეგი ძირითადი სიმპტომებით:

დისკომფორტი ფეხებში: უსიამოვნო შეგრძნებები, რომლებიც იწყება დასვენების ან ძილის წინ.

მხარდაჭერის ჯგუფები: პაციენტების გამოცდილებების გაზიარება მხარდაჭერის ჯგუფებში, სადაც ერთმანეთს ესაუბრებიან მსგავსი მდგომარეობების მქონე ადამიანები, შეიძლება დიდი დახმარება იყოს.

დასკვნა

მოუსვენარი ფეხების სინდრომი გამონვევაა პაციენტებისთვის, რომლებიც ამ მდგომარეობით ცხოვრობენ, მაგრამ შესაძლებელია მისი მართვა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესება. რეგულარული მკურნალობა, ცხოვრების წესის ცვლილებები და ექიმთან მუდმივი კომუნიკაცია საუკეთესო საშუალებაა ამ დაავადების კონტროლისათვის.

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. " მოუსვენარი ფეხების სინდრომი (ჯანსაღი ძილი)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-015)



+995 598 43 50 34

Info@accreditation.ge

www.shenikimi.ge

ფეხების მოძრაობის ძლიერი სურვილი: სიმპტომების შემსუბუქება შესაძლებელია ფეხების მუდმივი მოძრაობით.

ლამის სიმპტომების გაძლიერება: სიმპტომები ხშირად მწვავედება სალამოს ან ლამით და ხელს უშლის სრულფასოვან დასვენებას.

მიუხედავად იმისა, რომ RLS-ის ზუსტი მიზეზი უცნობია, მას ხშირად უკავშირებენ ნეიროტრანსმიტერულ დარღვევებს, გენეტიკურ ფაქტორებს ან რკინის დეფიციტს ორგანიზმში.

2. დიაგნოზი და შეფასება

RLS დიაგნოსტიკისთვის აუცილებელია ექიმის მიერ პაციენტის სიმპტომების შეფასება. ექიმი დააკვირდება სიმპტომების გამოხატულების დროს, ხანგრძლივობას და ინტენსივობას. შესაძლოა დაინიშნოს კვლევები რკინის დეფიციტის გამოსარიცხად ან სხვა ძირითადი დაავადებების დასადგენად.

3. RLS-ის მართვა და მკურნალობა

RLS-ის მართვა მოიცავს როგორც მედიკამენტურ თერაპიას, ასევე ცხოვრების წესის ცვლილებებს, რომლებიც ხელს შეუწყობს სიმპტომების შემცირებას და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას.

მედიკამენტები

ექიმმა შესაძლოა დაინიშნოს შემდეგი პრეპარატები:

დოფამინის აგონისტები: ეს პრეპარატები აუმჯობესებენ ნეიროტრანსმიტერული სისტემის ფუნქციას, რაც ამცირებს RLS-ის სიმპტომებს.

რკინის დანამატები: რკინის დეფიციტის შემთხვევაში, შესაძლოა რკინის პრეპარატების მიღებაც საჭირო გახდეს.

ცხოვრების წესის ცვლილებები

რეგულარული ფიზიკური აქტივობა: ყოველდღიური ზომიერი ვარჯიში ამცირებს სიმპტომებს და ხელს უწყობს ორგანიზმის ტონუსს.

კოფეინის, ალკოჰოლისა და ნიკოტინის შემცირება: ამ ნივთიერებებმა შეიძლება გააძლიეროს RLS-ის სიმპტომები, ამიტომ მათი მიღება უნდა შეიზღუდოს.



დასვენება და ძილის რუტინის გაუმჯობესება: ფიზიკური და მენტალური დასვენება, როგორც ძილის წინ, ასევე დღის განმავლობაში, მნიშვნელოვანია მდგომარეობის მართვისთვის.

4. ექიმთან კონსულტაცია და რეგულარული მონიტორინგი

რეგულარული ვიზიტი ექიმთან მნიშვნელოვანია RLS-ის მართვის პროცესში. პაციენტებმა უნდა განიხილონ მკურნალობის პროგრესი და იმ პრეპარატების ეფექტურობა, რომლებსაც იღებენ. ექიმთან კონსულტაცია საჭიროა, თუ სიმპტომები უარესდება ან მკურნალობა არ იძლევა საკმარის შედეგს.

5. ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესება

პაციენტებმა, რომლებსაც აქვთ მოუსვენარი ფეხების სინდრომი, უნდა განიხილონ შემდეგი ნაბიჯები, რომლებიც გაუმჯობესებასა და სიმპტომების შემსუბუქებას შეუწყობს ხელს:

ჯანსაღი კვება: საკვები, რომელიც მდიდარია რკინითა და სხვა მინერალებით, ხელს უწყობს მდგომარეობის გაუმჯობესებას.

ფიზიკური და მენტალური დასვენება: სტრესის შემცირება და მშვიდი გარემო ხელს უწყობს სიმპტომების მართვას.