

საკმარისი რაოდენობის ცილებს, ვიტამინებსა და მინერალებს, ორგანიზმს ეხმარება სწორად ფუნქციონირებასა და სიმპტომების შემცირებაში.

## 5. რეგულარული კონსულტაციები ექიმთან

მნიშვნელოვანია ექიმთან რეგულარული კონსულტაციები, რათა მოხდეს ნარკოლეფსიის დიაგნოზის დროული მართვა და მკურნალობის მონიტორინგი. ექიმის მეშვეობით შეიძლება ინდივიდუალური მკურნალობის გეგმის შემუშავება, რომელიც მოიცავს მედიკამენტებს, თერაპიას და ცხოვრების წესის ცვლილებებს.

### დასკვნა

ნარკოლეფსიის მართვა მოითხოვს მუდმივ მონიტორინგს და ექიმთან რეგულარულ კონსულტაციას. მედიკამენტები, სტრუქტურული ძილის გრაფიკი და ჯანსაღი ცხოვრების წესი შეიძლება პაციენტებს სიმპტომების მართვასა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებაში დაეხმაროს. მოთმინება და სწორი მიდგომა ხელს შეუწყობს ნარკოლეფსიის შედეგების მართვას და უკეთეს, ენერგიულ ცხოვრებას.

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. "ნარკოლეფსია: გადაჭარბებული ძილიანობა (ჯანსაღი ძილი)": თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-018)



## ნარკოლეფსია: გადაჭარბებული ძილიანობა (ჯანსაღი ძილი)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ნარკოლეფსია: გადაჭარბებული ძილიანობა – საინფორმაციო ბუკლეტი (ჯანსაღი ძილი)

ნარკოლეფსია ნევროლოგიური დარღვევაა, რომელიც იწვევს გადაჭარბებულ დღის ძილიანობას და ძილის მოულოდნელ ეპიზოდებს. ეს მდგომარეობა არამხოლოდ ხელს უშლის ჩვეულებრივ ყოველდღიურ საქმიანობას, არამედ გავლენას ახდენს ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზეც. ნარკოლეფსიის მართვა მოითხოვს ექიმთან მუდმივ ურთიერთობას, მედიკამენტებით მკურნალობას და ცხოვრების წესის შეცვლას. ეს ბუკლეტი მოგანვდით დეტალურ ინფორმაციას ნარკოლეფსიის შესახებ და მისი მართვის გზებზე.

### 1. რა არის ნარკოლეფსია?

ნარკოლეფსია არის ქრონიკული ნევროლოგიური მდგომარეობა, რომელიც იწვევს:

- დღის გადაჭარბებული ძილიანობა – პაციენტები შეიძლება მუდმივად გრძნობდნენ გადაჭარბებულ დაღლილობას დღის განმავლობაში.

• **ძილის მოულოდნელი შეტევები** – ძილის მდგომარეობა შეიძლება მოულოდნელად დაიწყოს ნებისმიერ დროს, მიუხედავად აქტივობისა.

**ეს დარღვევა მოიცავს ორ ძირითად ფორმას:**

• **ნარკოლეფსია კატაპლექსიით** – როდესაც ძლიერი ემოციები იწვევს დროებით კუნთების მოდუნებას.

• **ნარკოლეფსია კატაპლექსიის გარეშე** – არ არის დაკავშირებული კუნთების მოშვებასთან, მაგრამ თან ახლავს დღის ძლიანობა და ძილის შეტევები.

## 2. ნარკოლეფსიის დიაგნოზი

ნარკოლეფსიის დიაგნოზი მოითხოვს მკურნალობას ექიმთან და სპეციალისტთან ერთად, რაც მოიცავს:

• **პოლიგრაფიულ კვლევებს (პოლისონოგრაფია)** – სპეციალური ძილის ლაბორატორიაში, სადაც იზომება ძილის ხარისხი და მისი ფაზები.

• **მრავალჯერადი ძილის დაგეგმვა** – პაციენტმა რამდენჯერმე უნდა დაიძინოს დღის განმავლობაში, რათა ექიმმა შეისწავლოს დღის ძილის ხარისხი და ფაზები.

## 3. ნარკოლეფსიის მკურნალობა

ნარკოლეფსიის მართვა მოითხოვს მედიკამენტებს, ცხოვრების წესის შეცვლასა და რეგულარულ თერაპიებს. მნიშვნელოვანია მჭიდრო კავშირი ჯანდაცვის პროვაიდერთან საუკეთესო შედეგებისთვის.

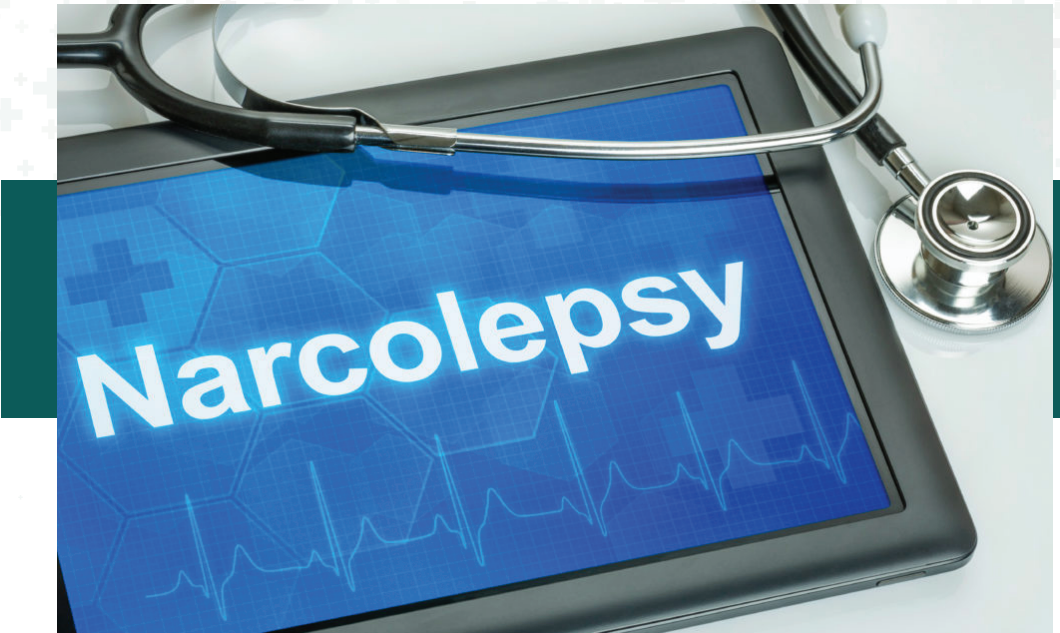
### მედიკამენტები

მედიკამენტები შეიძლება მოიცავდეს სტიმულატორებს, რაც პაციენტებს დღის განმავლობაში ყურადღების შენარჩუნებაში ეხმარება, ასევე, წამლებს, რომლებიც არეგულირებენ ძილის ფაზებს და ამცირებენ კუნთების მოშვებას კატაპლექსიის დროს.

### თერაპია და ცხოვრების წესის ცვლილებები

• **სტრუქტურული ძილის განრიგი** – მუდმივი ძილის განრიგი, რომელიც რეგულარულ დასვენების პერიოდებს მოიცავს, ხელს უწყობს ძილის ხარისხის გაუმჯობესებას.

• **რელაქსაციის ტექნიკები** – მედიტაცია, სუნთქვის ვარჯიშები და რეგულარული ფიზიკური აქტივობა ეხმარება სხეულს და გონებას უკეთესად ფუნქციონირებაში.



## 4. ცხოვრების წესის ცვლილებები ნარკოლეფსიის მართვისთვის

ნარკოლეფსიის მართვისთვის მნიშვნელოვანია გარკვეული ცვლილებების შეტანა ცხოვრების წესში.

### სტრუქტურული ძილი

• **ძილის რეგულარული განრიგი** – მუდმივი დრო ძილისთვის და გაღვიძებისთვის ეხმარება ორგანიზმს ნარკოლეფსიის სიმპტომების მართვაში.

• **მოკლე ძილის პერიოდები** – დღის განმავლობაში მოკლე, მაგრამ რეგულარული ძილის პერიოდები ეხმარება ენერჯის შენარჩუნებას.

### ფიზიკური აქტივობა

• **ფიზიკური აქტივობა** – რეგულარული ფიზიკური ვარჯიში, როგორცაა ფეხით სიარული ან იოგა, ეხმარება ენერჯიულობის შენარჩუნებას და ძილის ხარისხის გაუმჯობესებას.

### ჯანსაღი დიეტა

• **სწორი კვება** – ჯანსაღი, ბალანსირებული დიეტა, რომელიც მოიცავს