

დასკვნა

ქრონიკული ტკივილის მართვა მოითხოვს მუდმივ ყურადღებას და სწორი სტრატეგიების გამოყენებას, რაც მოიცავს მედიკამენტებს, ფიზიკურ აქტივობებს და ალტერნატიულ მეთოდებს. რეგულარული ვარჯიში, წონის მართვა და რელაქსაციის ტექნიკები ეხმარება ტკივილის შემცირებას და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას. თუ ტკივილი არ კონტროლდება ან ხდება უფრო ძლიერი, მიმართეთ ექიმს დახმარებისთვის.



შენიკიმი



ქრონიკული ტკივილის მართვა ხანდაზმულ ასაკში (გერიატრიული მოვლა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



აქიმი



ქრონიკული ტკივილის მართვა ხანდაზმულ ასაკში – საინფორმაციო ბუკლეტი (გერიატრიული მოვლა)

ქრონიკული ტკივილი ხშირია ხანდაზმულ ასაკში და მას შეიძლება ჰქონდეს სხვადასხვა მიზეზი – როგორცაა ართრიტი, ზურგის პრობლემები ან ჯანმრთელობის სხვა მდგომარეობა. სწორი მართვა და მკურნალობა ხელს უწყობს ტკივილის შემცირებას და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას. ეს ბუკლეტი მოიცავს რჩევებს და მეთოდებს – როგორ გაუმკლავდეთ ქრონიკულ ტკივილს ხანდაზმულ ასაკში.

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

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ქრონიკული ტკივილის მართვა ხანდაზმულ ასაკში (გერიატრიული მოვლა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-107)



+995 598 43 50 34



Info@accreditation.ge



www.shenikimi.ge

ქრონიკული ტკივილის ძირითადი მიზეზები და მართვის მეთოდები

ართრიტი და სახსრების ტკივილი

ართრიტი: ართრიტი ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული მიზეზია ქრონიკული ტკივილისა ხანდაზმულ ასაკში. სახსრების ანთებამ შეიძლება გამოიწვიოს შეზღუდული მოძრაობა და მუდმივი ტკივილი, რაც მნიშვნელოვნად აუარესებს ცხოვრების ხარისხს.

ზურგის პრობლემები

ზურგის ტკივილი: ზურგის ქრონიკული ტკივილი, რომელიც გამოწვეულია დისკების დეგენერაციული ცვლილებებით ან კუნთების დაძაბვით, ასევე ხშირია ხანდაზმულებში. ეს ტკივილი ხშირად მოითხოვს ფიზიკურ თერაპიას ან სპეციფიკურ მკურნალობას.

ტკივილის მართვის სტრატეგიები

მედიკამენტები და ფიზიოთერაპია

მკურნალობის ძირითადი მეთოდები: ტკივილის მართვა ხშირად მოიცავს მედიკამენტებს, როგორიცაა ანთების საწინააღმდეგო პრეპარატები, ანალგეტიკები ან სპეციფიკური სახის ტკივილის მკურნალობის მედიკამენტები. ფიზიოთერაპია არის კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი გზა ტკივილის შესამსუბუქებლად, რომელიც ეხმარება სხეულის მოქნილობასა და გაძლიერებას.

ალტერნატიული თერაპიები

აკუპუნქტურა და კომპლემენტური მკურნალობა: აკუპუნქტურა, მასაჟი და ჩასწორებითი თერაპიები ასევე შეიძლება სასარგებლო იყოს ქრონიკული ტკივილის მართვისთვის. ბევრი ხანდაზმული პაციენტი პოულობს შედეგს მსგავსი კომპლემენტური მეთოდებით. ცხოვრების წესის ცვლილებები, რომლებიც ეხმარება ტკივილის შემცირებაში.

რეგულარული ვარჯიშები

მოძრაობა და ფიზიკური აქტივობა: რეგულარული მსუბუქი ვარჯიშები, როგორიცაა სიარული, იოგა ან წყალზე ვარჯიშები, ეხმარება ტკივილის შემცირებას. ვარჯიშები ხელს უწყობს სხეულის გაძლიერებას და ტკივილის კონტროლს.



წონის მართვა

წონის შემცირება: ზედმეტი წონა დამატებით ტვირთავს სახსრებს და ზურგს. წონის მართვა ეხმარება ტკივილის შემცირებას და სხეულის საერთო მდგომარეობის გაუმჯობესებას.

რელაქსაციის ტექნიკები

დასვენება და სტრესის მართვა: რელაქსაციის ტექნიკები, როგორიცაა ღრმა სუნთქვის ვარჯიშები, მედიტაცია და იოგა, ეხმარება სტრესის შემცირებას, რაც ასევე ამცირებს ქრონიკულ ტკივილს.

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

ტკივილის მართვის შეფასება

სამედიცინო დახმარება: თუ თქვენი ტკივილი ხდება გაუმკლავებელი ან უფრო ძლიერი, მიმართეთ ექიმს. მათ შეუძლიათ, შეაფასონ ტკივილის მიზეზი და შემოგთავაზონ სწორი მკურნალობის გეგმა.

მკურნალობის განახლება

წამლების შეფასება: ქრონიკული ტკივილის მედიკამენტების მიღება შეიძლება მოითხოვდეს რეგულარულ შეფასებას, რათა დარწმუნდეთ, რომ მკურნალობა ეფექტურია და არ იწვევს გვერდით მოვლენებს.