



Խոսեք Ձեր Բժիշկին Հետ Իյնսուլու Մասին

Միակ էլքը թե ինչպես կրճատել ընկնելու հավանականությունը դա խոսելն է ձեր բժշկի հետ

Հայտնեք ձեր բժշկին էթե դուք ունեցել էք հետևյալ վիճակները վերջին վեց ամսվա ընթացքում

- Վար ընկնել,կամ մոտ գտնվել ընկնելուն (սայթաքել, սխալ շրջվել)
- Քայլելու կամ հավասարակշռությունը պահպանելու պրոբլեմներ
- Մկանային թուլություն (հատկապես ոտքերի շրջանում)
- Ոտքերի և թաթերի շրջանում զգացողության անկում և թմրացության զգացում
- Ոտքերի և կոճերի շրջանում ուռածություն
- Դժվարություն շնչելու ընթացքում և շնչահեղձության զգացում Գլխապտույտ և գիտակցության կորուստ
- Տեսողության և լսողության փոփոխություններ Քնելու վիճակի փոփոխություն
- Խրոնիկ վիճակներ - օրինակ շաքարախտ,ոսկոտային հիվանդություն, բարձր և ցածր արյան ճնշում
- Երկար ժամանակի մեղամաղձոտ վիճակի և դիպրեսիայի զգացողություն
- Վար ընկնելու և վախի զգացողություն
- Առորյա գործերը կատարելու դժվարություններ; ինչպիսիք են լողանալը և հագնվելը

Լրացուցիչ տեղեկություններ որոնք պետք է հայտնել բժշկին Ձեր մասին:



Խոսեք Ձեր Բժշկին Հետ Ինչպե՞ս Մասին



Շատ տարբեր ֆակտորներ մղում են դեպի ընկնելու փաստին: Հավելյալ էջ 1-ին տեղեկությունների խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ դեղորայքների, շարժողական աջակցման գործիքների, և համայնքի ռեսուրսներ մասին որոնք կոգնեն Ձեզ զգուշացնելով ընկնելուց փասավածքներից:

Դեղորայքներ:

- Էրբեժն դեղորայքները կարող են տալ հակառակ ազդեցություն Ձեր առողջությանը՝ ինչպիսիք են գլխապտույտը, անքնություն արյան ցածր ճնշումը և շփոթեցումը: Այս բոլոր վիճակները Ձեզ կարող են դնել ընկնելու հավանականության մեջ:
- Բժշկի հետ ժամադրության ժամանակ տարեք Ձեր բոլոր դեղորայքները վերանայելու նպատակով (նույնիսկ էթե դրանք նշանակվել են մեկ այլ բժշկի կողմից): Կազմեք ցուցակ բոլոր այն դեղորայքների որոնք դուք ընդունում եք և նշեցեք որոնք ընդոճնում եք, ինչպիսիք են -
 - Դեղատոմսերով տրված դեղորայքներ
 - Վիտամիններ կամ դեղաբույսեր
 - Ոչ դեղատոմսերով գնված դեղորայքներ (ինչպիսիք են Ասպիրինը և գրիպի դեղերը)
 - Ծխելը կանխարգելու միջոցներ
 - Դեղամիջոցներ կշիռք կորցնելու համար
- Հայտնեք Ձեր բժշկին էթե զգում եք գլխապտույտ կամ անկայունություն դեղորայքները ընդունելուց հետո անկախ նրանից թե նստած կամ կանգնած վիճակում էք գտնվում:

Աջակցման գործիքներ:

- Եթե քայլելու ընթացքում դուք Ձեր հավասարակշռությունը պահպանելու դժվարություն ունեք ապա հարցրեք Ձեր բժշկին թե ինչպիսի աջակցման գործիքներ կամ կոնքը պաշտպանելու միջոցներ կարող են Ձեզ օգնել:
- Եթե դուք արդեն ոգտագործում էք աջակցման գործիքներ ապա վստահ եղեք որ հայտնեք Ձեր բժշկին: Օրինակ -
 - Ձեռնափայտ –one-point cane
 - Ձեռնափայտ որը ունի չորս ոտք – Quad-cane (the base has 4 feet)
 - Քայլելու շարժամիջոց որը ունի չորս անիվ , երկու անիվ կամ հավաքովի անիվներով – (4 wheel, 2-wheel, or pick-up)
 - Հենարաններ – (crutches)
 - Անիվներով փոխադրամիջոցներ (wheelchair or scooter)

Ուղե գիրքներ:

- Երբեմն այլ բժշկական մասնագետներ կարող են Ձեզ տալ մասնագիտական տեղեկություններ որոնք կարող են նվազեցնել Ձեր ընկնելու ռիսկը : Դրանք են –դեղագործները, ակնաբուժները, ոտքի մասնագետ բժիշկները, ֆիզիոթերապիստները:
- Հարցրեք Ձեր բժշկին տեղական համայնքային կազմակերպությունների մասին ինչպիսիք են ֆիզկուլտուրայի դասընթացները որոնց մասնակցելու դեպքում կբարելավվի Ձեր ֆիզիկական ակտիվ վիճակը և կնվազեցվի ընկնելու վտանգ:

Ձեր ժամադրության ընթացքում հարցրեք Ձեր բժշկին 4-րդ էջում գտնվող հարցերը որպեսզի տեղեկանաք տարբեր միջոցների որոնք կնվազեցնեն ընկնելու վտանգը:

--->



