



# Խոսեք Ձեր Բժիշկին Հետ Ինչպիսի Մասին

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

Հայտնեք ձեր բժշկին էթ 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,ոսկոռային 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 Բժիշկին Հետ Իյնալու 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:

### Դ է դ ո ր ա յ ք ն է ր :

Էրբեմն 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 էք և նշեցեք որոնք ընդունում էք, 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 էք գլխապտույտ կամ անկայունություն դեղորայքները ընդունելուց հետո անկախ նրանից թե նստած կամ կանգնած վիճակում էք գտնվում:

Խոսեք Ձեր Բժիշկին Հետ  
Իյնսուլու Մասին

Աջակցման գործիքներ:

Էթե քայլելու ընթացքում դուք Ձեր հավասարակշռությունը պահպանելու դժվարություն ունեք ապա հարցրեք Ձեր բժշկին թե ինչպիսի աջակցման գործիքներ կամ կոնքը պաշտպանելու միջոցներ կարող են Ձեզ օգնել:

Էթե 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)

Ուղեգիրներ:

Էրբե՛ս 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 վտանք:

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



