



ՏԵՍ
անտեսանելի

ԴԵՄԵՆՑԻԱ





ԻՆՉ Է ԴԵՄԵՆՑԻԱՆ / ԹՈՒԼԱՄՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դեմենցիան/թուլամտությունը համախտանիշ է (ախտանիշների խումբ) և ոչ թե կոնկրետ հիվանդություն: Դեմենցիան հիշողության, մտածելու և սոցիալական ունակությունների աստիճանական անկումն է, որը բավականին լուրջ է, որպեսզի իր ազդեցությունն ունենա անձի առօրյա գործողությունների վրա:

Դեմենցիայի հիմնական հատկանիշը հիշողության կորուստն է, սակայն ոչ ամեն տեսակի հիշողության կորուստն է ախտորոշվում որպես դեմենցիա: Դեմենցիան պրոգրեսիվ/զարգացող վիճակ է, այսինքն՝ այն սրվում է ժամանակի ընթացքում: Երբեմն մինչ անձի մոտ նկատելի կլինեն հիշողության խնդիրներ, տեսանելի են դառնում վարքագծի կամ հուզական փոփոխությունները (օրինակ՝ գրգռվածություն կամ դեպրեսիա), սակայն անձի գիտակցությունը չի խանգարվում:

Դեմենցիան տարեցների շրջանում հաշմանդամության և ինքնավարության նվազման հիմնական պատճառներից մեկն է: Այն ծանր բեռ է անձի, իր ընտանիքի և հասարակության համար: Թեև դեմենցիան հիմնականում հանդիպում է տարեցների շրջանում, այն բոլորովին չի հանդիսանում ծերացման բնականոն գործընթացի մաս: Աշխարհում շուրջ 50 միլիոն անձ ունի դեմենցիա: Ամեն տարի 10 միլիոն նոր դեպք է գրանցվում: Ալցհայմերի հիվանդությունը դեմենցիայի ամենատարածված ձևն է, այն կազմում է ընդհանուր դեպքերի շուրջ 60-70%-ը:

ԴԵՄԵՆՑԻԱՅԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐԸ

Դեմենցիայի ախտանիշները տարբերվում են՝ կախված առաջացման պատճառներից, սակայն **հիմնական ախտանիշներից կարելի է առանձնացնել հիշողության և մտավոր ունակությունների, ինչպես նաև հոգեբանական (հուզական) փոփոխությունները:**

- Հիշողության և մտավոր ունակությունների փոփոխություններից են հիշողության կորուստը/մոռացկոտությունը

(օրինակ՝ անձն ավելի լավ է հիշում անցյալում տեղ գտած իրադարձությունները, քան վերջին շրջանում կատարվածները), խնդիր լուծելու կամ տրամաբանելու դժվարությունը, զրույցին կամ հեռուստատեսային հաղորդումներին հետևելու, զրուցելու կամ անհրաժեշտ բառեր գտնելու հետ կապված դժվարությունները և դժվարին առաջադրանքներ պլանավորելու, կազմակերպելու և դրանք իրականացնելու հետ կապված բարդությունները:

- Հոգեբանական փոփոխությունների շարքին են դասվում տագնապը, դեպրեսիան, հիշողության կորստով պայմանավորված զայրույթը, շփոթվածությունը՝ անգամ ծանոթ միջավայրում, անհատականության փոփոխությունները և ոչ պատշաճ վարքագիծը, ինչպես նաև անտարբերությունը շրջապատի և/կամ այլ անձանց զգացմունքների նկատմամբ:
- Խնդրի սրացմանը զուգահեռ՝ դեմենցիա ունեցող անձն առավել մեծ կախվածություն է ձեռք բերում այլ անձանցից:

ՈՐՈ՞ՆՔ ԵՆ ԴԵՄԵՆՑԻԱՅԻ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՊԼԱՏԱՌՆԵՐԸ

Մարդիկ Ալցհայմերի հիվանդությունը հաճախ շփոթում են դեմենցիայի հետ: Ալցհայմերի հիվանդությունը դեմենցիայի ամենատարածված պատճառն է, սակայն վերջինս կարող է առաջանալ այլ հիվանդությունների, օրինակ՝ ուղեղի կաթվածի, վարակների, իմունային հիվանդությունների, վիտամինների կամ հանքանյութերի խիստ անբավարարության պատճառով:

Անկախ պատճառից՝ դեմենցիայի ախտանիշներն ի հայտ են գալիս ուղեղի բջիջների վնասման արդյունքում: Դեմենցիայի հարաճուն ընթացքը կախված է նրանից, թե ուղեղի որ հատվածն է վնասվել:

Դեմենցիայի ռիսկի գործոններից են չբուժված հիպերտոնիան/արյան բարձր ճնշումը, անառողջ սննդակարգն ու ճարպակալումը, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը, ակոհոլի չարաշահումն ու շաքարային դիաբետը:





Կարելի է նվազեցնել դեմենցիայի ռիսկը՝ վարելով առողջ ապրելակերպ և վերահսկողության տակ պահելով շաքարային դիաբետը կամ հիպերտոնիան:

ԵՐԲ ԴԻՄԵԼ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ

Եթե ունեք հիշողության հետ կապված խնդիրներ, դիմեք բժշկի: Դուք կարող եք այցելել թերապևտին, հոգեբույժին կամ նյարդաբանին:

Դեմենցիայի վաղ ախտորոշումը չափազանց կարևոր է քանի որ բուժումը կարող է դանդաղեցնել հիվանդության հետագա զարգացումը, և անձը երկար անկախ կյանք վարելու հնարավորություն կստանա:

Որ բժշկին էլ դիմեք, նա կուղղորդի Ձեզ այլ մասնագետների մոտ՝ ամբողջական գնահատման համար:

Բժիշկը կզրուցի Ձեզ հետ և կխնդրի անցնել ուղեղի ՀՏ (համակարգչային տոմոգրաֆիա) կամ ՄՌՇ (մագնիսա-ռեզոնանսային շերտագրում), ինչպես նաև որոշ լաբորատոր և հոգեբանական թեստեր: Այս ամենը կօգնի հասկանալ դեմենցիայի զարգացման հիմնական պատճառը և տվյալ անձի համար ընտրել առողջ կյանքով ապրելու լավագույն տարբերակը:

Դեմենցիա ունեցող անձինք երբեմն չեն ընդունում, որ իրենք խնդիր ունեն և/կամ թերագնահատում են այդ խնդիրը: Եթե դուք ընտանիքի անդամ եք, բարեկամ, կամ խնամք իրականացնող անձ, ապա պետք է մեծ ուշադրություն դարձնեք մեծահասակների հիշողության, հույզերի և գործողությունների մեջ տեղ գտած փոփոխություններին: Չպետք է մտածել, որ այս խնդիրները պարզապես բնականոն ծերացման մաս են կազմում:

ԴԵՄԵՆՑԻԱՅԻ ԲՈՒԺՈՒՄԸ

Ներկայումս չկա որևէ բուժում, որը կարող է վերացնել դեմենցիան կամ փոխել/կանխել նրա զարգացումը կամ սրացումը: Այնուհանդերձ, կարող են առաջարկվել տար-

բեր միջոցառումներ՝ ուղղված դեմենցիա ունեցող անձանց, նրանց խնամք իրականացնողների և ընտանիքների աջակցությանն ու նրանց կյանքի բարելավմանը: Ձեր բժիշկը կարող է դեղեր առաջարկել ախտանիշների ժամանակավոր վերահսկման, հոգեբանական խնդիրները, դեպրեսիան կամ տագնապը, ինչպես նաև անձի առողջական վիճակը վերահսկելու համար: Նրանք կարող են պացիենտին ուղղորդել հիշողության վերականգնման կլինիկաներ, որտեղ տարբեր եղանակներով հնարավոր է պահպանել և երկարաձգել պացիենտի հիշողության և այլ իմացական գործընթացների ակտիվությունը: Թերևս Ձեր համայնքում տարբեր խնդիրների համար հնարավոր է ստանալ բուսական կամ առանց դեղատոմսի դեղամիջոցներ: Դեմենցիայի պարագայում որևէ այլընտրանքային բուժում հայտնի չէ: Նախքան որևէ դեղամիջոց ընդունելը կամ սննդակարգում կտրուկ փոփոխություններ կատարելը խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ:

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ԻՆՔՆԵՐԴ ՁԵԶ, ԵԹԵ ՁԵՁ ՄՈՏ ԴԵՄԵՆՑԻԱ Է ԱՆՏՈՐՈՇՎԵԼ

Հնարավորինս լավ ուսումնասիրեք հիշողության կորստի, դեմենցիայի և Ալցհայմերի հիվանդությունները:

- Օրագիր պահեք, գրառեք Ձեր օրվա գործերն ու հանդիպումները: Դա կօգնի Ձեզ հիշել կարևոր անելիքները:
- Ակտիվ պահեք Ձեր միտքը: Կարդացեք և կատարեք մտավոր վարժություններ, օրինակ՝ լրացրեք խաչբառեր կամ սուդոկու հանելուկներ լուծեք:
- Ժամանակ անցկացրեք ընկերների և ընտանիքի անդամների հետ:
- Եղեք, որքան հնարավոր է, ֆիզիկապես ակտիվ, սնվեք առողջ, դադարեցրեք ծխելն ու ալկոհոլի օգտագործումը և կանոնավոր կերպով այցելեք բժշկին:
- Պլանավորեք նախապես: Կարող է գալ մի պահ, երբ կդժվարանաք կարևոր որոշումներ կայացնել Ձեր կյանքի կամ ֆինանսների վերաբերյալ:





Նախապես կարգավորեք հարցերը և, հնարավորության դեպքում, լիազորեք վստահելի մեկին կամ փաստաբանի որոշումներ կայացնելու Ձեր անունից:

- Տնից դուրս գալիս Ձեզ մոտ պահեք անձը հաստատող փաստաթուղթ, Ձեր հասցեն և շտապ օգնության տվյալները:
- Օգնության համար դիմեք մտերիմներին: Ընկերներն ու ընտանիքը կօգնեն Ձեզ հարմարվելու Ձեր կյանքի փոփոխություններին, պահպանելու Ձեր ինքնավստահությունն ու անկախությունը:
- Խոսեք Ձեր հոգևոր համայնքի անդամի կամ որևէ մեկի հետ, ով կարող է արձագանքել Ձեր հոգևոր պահանջումներին:
- Միացեք Ձեր համայնքում առկա կամ առցանց աջակցության խմբերին, որտեղ անդամներն ունեն նմանատիպ փորձ:
- Գտեք ինքնադրսևորման նոր եղանակներ՝ նկարեք, երգեք կամ գրեք:

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ԴԵՄԵՆՑԻԱ ՈՒՆԵՑՈՂ ԸՆԿԵՐՈՋԸ ԿԱՄ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԱՆԴԱՄԻՆ

Դեմենցիա ունեցող անձին աջակցելը կարող է դժվար լինել: Նրա խնամքի ստանձնումը մեծ պատասխանատվություն է և կարող է մեծ բեռ դառնալ Ձեզ համար: Այս գործնական խորհուրդները կարող են օգտակար լինել.

- **Հաղորդակցվեք պարզ և հասկանալի լեզվով:** Ձեր սիրելիի հետ զրուցելիս պահպանեք տեսողական շփումը, խոսեք դանդաղ՝ կարճ և հստակ նախադասություններով, եղեք համբերատար պատասխանի սպասելիս, օգտագործեք ժեստեր և ազդանշաններ առարկաները մատնացույց անելիս:
- **Խրախուսեք մարզումը:** Քաջալերեք, որ անձը հնարավորինս պահպանի ֆիզիկական ակտիվությունը:
- **Խրախուսեք ժամանցը:** Միասին զբաղվեք գվարճալի և հաճելի բաներով՝ պար, նկարչություն, այգեգործություն, խոհարարություն, երգ և հոգևոր զբաղմունքներ և այլն. այն ամենը, ինչ բարելավում է անձի ինքնազգացումը:
- **Սահմանեք քնելու հստակ կանոններ:** Գիշերն անձի

վարքագիծը հաճախ փոխվում է: Փորձեք քնից առաջ նրան հեռու պահել հեռուստացույցի աղմուկից կամ էմոցիոնալ լարում պահանջող զբաղմունքներից: Ննջասենյակում վառ թողեք լուսամփոփը, լուսավորեք նախասրահը և լոգարանը, որպեսզի անձն ավելի հեշտ կողմնորոշվի: Երեկոյան խուսափեք թեյից կամ սուրճից:

- **Խրախուսեք օրացույց պահելը:** Այն կարող է օգնել Ձեր սիրելիին հիշել առաջիկա իրադարձությունները, ինչպես նաև իր առօրյա գործողություններն ու դեղորայքի ընդունման ժամերը:
- **Ձևափոխեք անձի միջավայրը:** Կոկիկ և քիչ աղմկոտ տնային միջավայրը կարող է նպաստել դեմենցիա ունեցող անձի կենտրոնացմանն ու նրա կողմից գործողությունների կատարմանը: Օգնեք տունն այնպես կարգավորել, որ առօրյան կազմակերպելը հեշտ լինի: Օրինակ՝ դեղերի տուփն այնպես դասավորեք, որ անձը հիշի որ հաբերն է պետք ընդունել:
- **Պլանավորեք հետագա անելիքները:** Ձեր սիրելիի հետ պլաններ մշակեք, քանի դեռ նա ունակ է ապագայի վերաբերյալ, մասնավորապես, ֆինանսական և իրավական հարցերի կարգավորմանն առնչվող որոշումներ կայացնել: Անհրաժեշտության դեպքում դիմեք իրավախորհրդատուի օգնությանը:
- **Աջալուրջ եղեք, որպեսզի չչարաշահվեն և չոտնահարվեն դեմենցիա ունեցող անձի իրավունքները:** Դեմենցիա ունեցող անձինք խոցելի են այդպիսի չարաշահումների նկատմամբ, քանի որ գնալով դժվարանում են որոշումներ կայացնել և հոգալ իրենց մասին: Ուշադիր եղեք և թույլ մի տվեք, որ նրանց վնաս հասցնեն:
- **Հոգ տարեք Ձեր մասին:** Դեմենցիա ունեցող անձին խնամելիս աջալուրջ եղեք հուզական այրման և հուսահատության նշանների հանդեպ: Դուք պետք է հոգ տանեք Ձեր մասին, պահպանեք Ձեր տրամադրությունը, խնայեք Ձեր ուժերն ու դիմեք օգնության, եթե զգում եք, որ սպառվել եք:



ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ ԲՈԼՈՐԻ ՇԱՄԱՐ

Այս տեղեկատվական թերթիկը մտնում է Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տեղեկատվական շարքի մեջ, որը մշակվել է հանրության լայն զանգվածներին հոգեկան առողջության խնդիրների և դրանց բուժման մասին համապարփակ տեղեկատվություն տրամադրելու նպատակով: Դուք կարող եք ծանոթանալ բոլոր տեղեկատվական թերթիկներին սքանավորելով QR կոդը:

Սույն թերթիկը պատրաստվել է Եվրոպական միության ֆինանսական աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում բացառապես ԱՀԿ Եվրոպական տարածաշրջանային գրասենյակը, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության տեսակետները:

© Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպություն 2019

Որոշ իրավունքներ պաշտպանված են: Սույն նյութը կարող է օգտագործվել Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO արտոնագրի շրջանակներում (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)

