

## ნომერი:

როცა სახსრები გვაწუხებს

ტკივილი კეფის არეში

პარტიკული ჯანმრთელობის საფინანსო

ძვლების ასეთი შეერთება ბუნების ნამდვილი საოცრებაა. სახსრები უზარმაზარ დატვირთვასა და დარტყმებს უძლებს, ამასთან მაღალი ელასტიკურობითაც გამოირჩევა. მათი ძლიერი ტკივილი ტრავმის ან ასაკობრივი ცვლილებებისას იწყება. ასეთი პროცესების შედეგი, ხშირად, ართროზია – სახსრის ფუნქციონირების პროგრესირებადი დაზიანება. 50 წელზე უფროსი ასაკის ოთხიდან სამ ადამიანს სახსრების ცვლილებები აღენიშნება, 70 წლის ასაკის გადაღაცვის შემდეგ კი მათი როცხვი 90%-ს აჭარბებს. უმრავლეს შემთხვევაში, დაავადება ნელა, თანდათანობით მიმდინარეობს, წლებთან ერთად ძალას იკრებს, მაგრამ, ზოგჯერ, აუტანელი ტკივილის მიზეზი ძალიან სწრაფად ხდება.



## როცა სახსრები გვაწუხებს

სამწუხაროდ, ბევრ ფიქრობს, რომ ართროზი დაბერების პროცესის განუყოფელი ნაწილია და მისთვის წინააღმდეგობის გაწევას არც ფიქრობს. სახსრებში მიმდინარე ცვლილებების წინააღმდეგ ბრძოლისათვის კი უნდა გვესმოდეს, თუ რა არის მათი მიზეზი.

### რა ხდება სახსრებში?

ბუნების მიერ შექმნილი სახსრების საოცარი სტრუქტურა, იმავდროულად, მათი განკურნებისათვის მთავარ ბარიერსაც წარმოადგენს. სახსრის თავდაპირველი ტრავმა ან გადატვირთვა მის დაზიანებას იწვევს. ეს კი სახსრის ხრტილის გაცვეთის მიზეზი ხდება, რომლის შედეგაც ართროზია. ექიმთა აზრით, აღნიშნული დაავადება პროცესების მთელი იმ კომპლექსის საბოლოო შედეგია, რომლებიც სახსრებზე მოქმედ დატვირთვებსა და ამ დატვირთვითა გადატანის უნარს შორის შეუსაბამობის მიზეზით ვითარდება.

ართროზის განვითარებას ხელს უწყობს სრულიად განსხვავებული ფაქტორები – ტრავმები და სახსრების დაზიანებები, მათზე მოქმედი უზომო ან შეუსაბამო რეგულარული დატვირთვა, ანთებითი დაავადებები ან პაციენტის ასაკი.

ყველა ეს მიზეზი, ერთობლივად ან ცალ-ცალკე, ერთი და იმავე შედეგს – დაზიანებული სახსრების ზედაპირის დეგენერაციას იწვევს. სახსრის ძირითადი ელემენტები, მისი თავი და სასახსრე ნაპრალი სახსრის ზედაპირს ქმნის და ხრტილოვანი ქსოვილის გლუვი ფენითაა დაფარული. ხრტილი სახსრის ძვ-

ლების „უსაფრთხოების ბალიშია“. ზოგიერთ ადგილას, მაგალითად, კოჭ-წვივის სახსარში ეს შრე მხოლოდ 2-3 მმ-ია. ზოგან კი მისი სისქე 8 მმ-ს აღწევს. ხრტილის სისხლძარღვები არ აქვს, რადგან საკვები ნივთიერებებით მის მომარაგებაზე პასუხისმგებელი ეგრეთ წოდებული სინოვიური სითხეა. ამ სისტემამ შეუფერხებლად რომ იმუშაოს, აუცილებელია მარტივი წესის დაცვა, რომელიც დატვირთვისა და დასვენების სწორ ბალანსში მდგომარეობს. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ჭარბი ფიზიკური აქტიურობა ისევე მავნებელია სახსრისათვის, როგორც ჰიპოდინამია.

სახსრისათვის ზიანის მიყენება ნორმალურ დატვირთვასაც შეუძლია, რომელიც რეგულარულად მეორდება და მხოლოდ ერთი მხარის გადატვირთვას იწვევს (გაიხსენეთ, ჩანთა, როგორც წესი, რომელ ხელში გიჭირავთ). ასეთ შემთხვევაში ვითარდება სახსრის დაზიანება, რომელმაც ართროზი შეიძლება გამოიწვიოს. დისბალანსისადმი განსაკუთრებით მგრძობიარენი ხანშიშესული ადამიანები არიან. ჩვეულებრივი ასაკობრივი პრობლემების, ნივთიერებათა ცვლის დაქვეითების, კვების რაციონის ცვლილებების ფონზე ხრტილის გამოფიტვის ბუნებრივი პროცესი შესაძლოა დაჩქარდეს.

ართროზის დროს ხრტილოვანი ქსოვილი იხეხება, სახსრების ზედაპირი სიგლუვესა და ელასტიკურობას კარგავს, ხორკლიანი და უხეში ხდება. დამატებითი გადატვირთვები ან არასწორად განაწილებული დატვირთვები (ბალის ან საოჯახო საქმიანობისას) დაავადების განვითარებისათვის მხოლოდ ხელშეწყობია.

ართროზი, უფრო ხშირად, ხერხემლის (60%), მუხლის (25%), ხელის თითების (25%) სახსრებს აზიანებს. ზოგად აღდგენით ღონისძიებებს (მაგალითად, თბილი ან ცივი კომპრესები, სამკურნალო ვარჯიშები, კვება) არ ძალუძს, ამ პროცესების უკუგანვითარება გამოიწვიოს და ავადმყოფი განკურნოს. თუმცა, ტკივილის დაქვეითებას კი ავადმყოფისათვის შვების მომტანია, მოძრაობის, სრულფასოვანი ცხოვრების საშუალებას აძლევს და სოციალურ იზოლაციას თავიდან აცილებს.

ექიმებისათვის, ჯერ-ჯერობით, სარწმუნოდ ცნობილი არ არის, შესაძლებელია თუ არა სპორტის საშუალებით ართროზის თავიდან აცილება ან შეჩერება. ამის შესახებ სხვადასხვა შეხედულება არსებობს, თუმცა საერთო აზრი ისაა, რომ დაბალი ფიზიკური აქტიურობა, ცხოვრების ნაკლებმოძრაო წესი აღნიშნული დაავადების განვითარებას ნამდვილად განაპირობებს. სწორედ ჰიპოდინამია და ჭარბი მასაა ართროზისა და საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის სხვა დაავადებების განვითარების რისკის ძირითადი ფაქტორები.

ართროზით დაავადებულებმაც არ უნდა მიატოვონ სპორტი. თუმცა, ვარჯიშის შერჩევა გულმოდგინედ უნდა მოხდეს. რეკომენდებული არ არის ძალისხმევის სპორტის სახეობებში ვარჯიში, რომელთა დროსაც სახსრებს მაქსიმალური დატვირთვა ადგება. სასარგებლო ის სახეობებია, რომლებიც გამძლეობას ზრდის (სკანდინავიური სიარული, ცურვა, თხილამურებით სრიალი, აქვაერობიკა), ასევე წყალთან დაკავშირებული ნებისმიერი სახეობა, რაც დაზიანებულ სახ-



# ტკივილი კეფის არეში

გავრცელებული პრობლემა – ტკივილი კეფის არეში, რომელიც არა მხოლოდ თავის მოტრიალების საშუალებას არ გაძლევთ, არამედ მსუბუქი სამუშაოს შესრულებაშიც ხელს გიშლით, ყოველ მეორე ევროპელს, სიცოცხლეში ერთხელ მაინც ჰქონია. ნებისმიერი სხვა დაავადების მსგავსად, კეფის ტკივილი – ექიმთან წასვლის მიზეზი უნდა იყოს. თუმცა, საშინაო პირობებში ამ პრობლემასთან საბრძოლველად არსებობს ეფექტური ნატუროპათიული საშუალებები.

დღით იღვიძებთ და გრძობთ, რომ პრაქტიკულად განძრევა არ შეგიძლიათ. კეფის ტკივილის გამო თავის მობრუნება გიჭირთ, მხრები კი, თითქოს გაქვავებული გაქვთ. ნაცნობი სიმპტომებია? ხშირად არ იცით, როგორ მოიქცეთ – თავის ტკივილის გასაყურებელი ტაბლეტი მიიღოთ, თუ თბილი კომპრესი დაიდოთ. ყველაფრისთვის მზად ხართ, ოღონდ კი ნორმალური მდგომარეობა დაიბრუნოთ და ბოლოსდაბოლოს დაიწყოთ სრულფასოვანი სამუშაო დღე. კეფის არეში ლოკალიზებული თავის ტკივილის გამომწვევი მიზეზი, როგორც წესი, ამ უბანში არსებული კუნთების გამკვრივება და დაძაბულობა (ექიმები ამ მდგომარეობას მიოგელოზს უწოდებენ), რაც სრულიად განსხვავებული მიზეზებით შეიძლება იყოს გამოწვეული. მათ შორისაა, ორპირში ყოფნა, ხანგრძლივად ჯდომა მოუხერხებელ სკამზე, არასწორად ღვომა, სტრესი ან ძილის დროს ცუდი პოზა. სამწუხაროდ, ხერხემლის კისრის ნაწილის კუნთების უკიდურესად რთული სტრუქტურა ტკივილის სიმპტომების წარმოქმნის უამრავ შესაძლებლობას ქმნის. აქ ხომ კუნთების 40 (!) ჯგუფი, ზურგიდან თავისკენ მიმართული უამრავი ნერვი და მყესია ჩართული. არც ისე დიდი ხნის წინ მეცნიერებმა აღმოაჩინეს, რომ კისრის არეში მგრძობიარე ნერვუ-

ლი ცენტრი მდებარეობს, რომელიც ვესტიბულარულ აპარატს გადასცემს ინფორმაციას თავის მდგომარეობის შესახებ. ამიტომაც კეფის არეში კუნთების გამკვრივება ხშირად თავბრუსხვევის მიზეზი ხდება. არ უნდა დავივიწყოთ კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორი: ზრდასრული ადამიანის თავი საკმაოდ მძიმეა – ის 5-7 კგ-ს იწონის, რაც ადამიანის სხეულის წონის 8%-ს შეადგენს. ამიტომ გასაკვირიც არ არის, რომ კისრის და მხრის კუნთები ადვილად იძაბება და მკვრივდება, რაც შედეგად კეფის არეში ტკივილს იწვევს.

### ექიმის დახმარება თუ თვითმკურნალობა?

კუნთების „მარტივი“ სპაზმის დროს მნიშვნელოვანია, რომ თავი დავიზღვიოთ ახალი შეტევებისგან. საუბარია შემთხვევებზე, როდესაც ზუსტად ვიცით ტკივილის გამომწვევი მიზეზი, იქნება ეს ორპირში მოხვედრა, თუ ხანგრძლივად მოუხერხებელ მდგომარეობაში ჯდომა, რომლის შედეგადაც კისრის არეში კუნთები დაიძაბა. რა თქმა უნდა, ამ მდგომარეობიდან ყველაზე ადვილი გამოსავალი ტკივილგამაყურებელი საშუალების მიღება იქნებოდა. ნებისმიერ აფთიაქში გირჩევენ სამკურნალო საშუალებების ვრცელ ჩამონათვალს, რომლებიც მწვავე ტკივილსა და ანთებას ჩააქრობს. მაგრამ ეს პრობლემის მხოლოდ დროებითი მოგვარებაა და ასეთი წამლები მხოლოდ ძალიან ძლიერი, აუტანელი

ტკივილის დროს უნდა გამოვიყენოთ. მწვავე ფაზის დამთავრების შემდეგ კი უნდა ვიფიქროთ იმაზე, თუ ვარჯიშით და აქტიური ცხოვრების წესით, როგორ ავიცილოთ თავიდან ახალი შეტევები. ხერხემლის კისრის მიდამოს დაზიანება თვითმკურნალობის შესაძლებლობას სრულიად გამორიცხავს. მხოლოდ ექიმს შეუძლია შეამოწმოს სახსრების და ხერხემლის სხვა სტრუქტურების მდგომარეობა, განსაზღვრის ნერვული დაბოლოებების შესაძლო პრობლემები. მსგავსი მოვლენები ზემოქმედებს ნერვებზე და ჩნდება ტკივილი. კისრიდან ხელისკენ გაშვებული ნერვების მუდმივად გაღიზიანების პირობებში ქვეითდება მათი ფიზიკური ძალა, დაზიანებულ კიბურში ვითარდება დაბუჟების შეგრძნება. კეფის ტკივილის მსგავსი სიმპტომების არსებობის და მისი გამომწვევი ამკარა გარე ფაქტორების გამორიცხვის შემთხვევაში, საჭიროა ხერხემლის კისრის ძალების მოძრაობის სერიოზული გამოკვლევა. აღმოჩენილი დარღვევებისა და მათი სიმძიმის მიხედვით, ინიშნება ფიზიოთერაპია და ამასთან ერთად, დამატებით სამკურნალო ვარჯიშების შესაბამისი კომპლექსი. კეფის ტკივილისგან გათავისუფლებაში ხშირად წარმატებულად ერთვებიან მანუალური თერაპიის სპეციალისტები, რომლებმაც, არასაკმარისი პროფესიონალიზმის შემთხვევაში, შესაძლოა გვერდითი ეფექტებით გამოიწვიონ, თუმცა დარღვეული ფუნქციის აღდგენაში მანუალური თერაპია ცალსახად მნიშვნელოვან როლს თამაშობს.

## ვახჩიში ხეფის ხუნთხისათვის

- 1 კალისიში ვარჯიშობა.** მათი მეშვეობით შესაძლებელია კეფის არეში კუნთების გამტკიცება. კუნთები უნდა დაიძაბოს დატვირთვის ზემოქმედების პროცესში.
- 2 მდგომარეობის შეცვლა.** თუკი თავს ერთსა და იმავე მდგომარეობაში რამდენიმე საათის განმავლობაში დაიჭერთ, კუნთების დაჭიმვის გამო, კეფის მიდამოში მკვეთრი ტკივილი განვითარდება. ამის თავიდან ასაცილებლად, საჭიროა თავის მოძრაობა - დროდადრო თავდახრილი სამუშაოდან მოწყვეტა და გარემოს დათვალიერება, ან ყავა/ჩაისთვის შესვენებაზე რეგულარულად გასვლა.
- 3 ტანალობა.** თუკი თავს სწორად დაიჭერთ, კეფის კუნთები დუნდება. კონტროლისათვის რეკომენდებულია საზურგის გარეშე სკამზე ან სავარჯიშო ბურთზე ჯდომა. თავი ისე დაიჭირეთ, თითქოს მის შუაში გადის ძაფი, რომელიც თქვენ ზევით გეზიდებათ. დაუშვით მხრები, ნიკაპი ზევით არ აწიოთ. პირველ ეტაპზე შეგიძლიათ თითებით ოდნავ აქაჩოთ თმა, თითქოს თმით თავი ზევით უნდა აწიოთ.
- 4 ორთოპედიული ბალიში.** გვერდზე წოლის დროს კეფის ქვეშ ამოდებული ორთოპედიული ბალიში უზრუნველყოფს ძილის დროს კეფის კუნთების სრულ რელაქსაციას და, ამასთან, ის თავის უკან გადაადგილებისგან ვიცავთ.

**თანამედროვე ბიორეგულაციური მედიცინა  
კეფის ტკივილის წინააღმდეგ**




წარმოქმნილი კუნთოვანი დაძაბვის მოხსნა და ტკივილის გაყურება შესაძლებელია ძლიერმოქმედი ტკივილგამაყურებელი საშუალებების გამოყენების გარეშე. ამისათვის თანამედროვე ბიორეგულაციური მედიცინის არსენალში სხვადასხვა პრეპარატი არსებობს.

მოქმედების ფართო სპექტრის მქონე ანთების რეგულაციური პრეპარატი Traumeel S დიდი ხანია, ცნობილია, როგორც ერთერთი ყველაზე ეფექტური საშუალება კუნთების და მეზობელი სტრუქტურების ანთების დროს. ტკივილსაც ხომ სწორედ ეს იწვევს. მისგან თავის დასაღწევად, საკმარისია, გარკვეული დროის განმავლობაში, დღეში ორჯერ (დღით და საღამოს) მცირე რაოდენობით მალამო წაისვათ კისრის უკანა ნაწილში და მსუბუქი მოძრაობით ფრთხილად შეიზილოთ. ქსოვილში შეწოვის შემდეგ Traumeel S-ის კომპონენტები ანთებას აქრობს და ტკივილს ხსნის. შესაძლებელია ამ მალამოს ნახვევის ქვეშ წასმაც და მთელი ღამით დატოვებაც. კუნთის მტკივნეული სპაზმების წინააღმდეგ სხვა ბიორეგულაციური საშუალება – Spascupreel-ის ტაბლეტები გამოიყენება. მასში შემავალი მინერალური და მცენარეული კომპონენტები დაჭიმულ კუნთებს აღუნებს, სისხლის მიწოდებას კეფის არეში აუმჯობესებს და რბილად ხსნის ტკივილს. ამასთან, მათი მიღება შესაძლებელია ხანგრძლივად, რაც ძალიან მნიშვნელოვანია ყველასთვის, ვისაც წლების მანძილზე აწუხებს მსგავსი სიმპტომები.

თუკი კეფის არეში ტკივილი დიდი ხნის განმავლობაში გაწუხებთ, მიმართეთ ექიმ-ნატუროპათს ან ნევროლოგს, რომელიც ბიოპუნქტურის მეთოდებს კარგად ფლობს. სპეციალურად შერჩეული პრეპარატების 1-2 ინექცია კისრის განსაკუთრებულ წერტილებში – და ტკივილი დიდი ხნით დატოვებთ.

გამოცდილება აჩვენებს, რომ ბიორეგულაციურ მედიცინას შეუძლია უსაამონო სიმპტომებისგან თითქმის ისევე სწრაფად გაათავისუფლოთ, როგორც ამას ყველაზე ძლიერმოქმედი ქიმიური სამკურნალო საშუალებები აკეთებენ, და ამასთან, ორგანიზმის სხვა სისტემების მიმართ არავითარ რისკს არ შეიცავს – უპირველესად ეს რისკი ეხება კუჭ-ნაწლავის სისტემას, რომელზეც ყველაზე მეტად აისახება ტკივილგამაყურებელი საშუალებების მოქმედება.

# როცა სახსრები გვაწუხებს

დასაწყისი პირველ გვერდზე

სრულზე დატვირთვას ამცირებს. ვარჯიშის დაწყებებიდან ძალიან მალე (თუმცა, ზოგიერთისათვის ეს შესაძლოა ძნელი იყოს) იგრძნობთ ასეთი აქტივობის გამოხატულ ეფექტს, გაავიწყლებათ კუნთების და მყესების, შევიწყობთ მტანჯველი ტკივილი.

## ფიზოთერაპიის შესაძლებლობები

ნატუროპათიული მედიცინის შემქმნელი, ძველბერძენი ექიმი ჰიპოკრატე ჯერ კიდევ ჩვენს წელთაღრიცხვამდე 500 წლის წინ თავის პაციენტებს სამკურნალო მცენარეების დახმარებით კურნავდა. მისი რჩევები მოცემულია მცენარეული რეცეპტებით მკურნალობის შემცველ ერთ-ერთ უძველეს, ჩვენი წელთაღრიცხვის I საუკუნეში დაწერილ წიგნში. იგი, ფაქტობრივად, შუა საუკუნეების ფიზოთერაპიის საფუძველი გახდა. უკანასკნელ წლებში ჩატარებული სერიოზული მეცნიერული კვლევებით მხოლოდ დადასტურდა ამ პირველი ფიზოთერაპევტების წვლილი: ნათელია, რომ ძველ წიგნებში აღწერილი მცენარეა დიდი ნაწილი მთელი რიგი დაავადებების დროს მართლაც ეფექტურია. ამან ახალი იმპულსი მისცა მითითებული უსაფრთხო და ეფექტური საშუალებების გამოყენებას. ასკილი, ტირიფის ქერქი (რომლისგანაც, სხვათა შორის, პირველად იქნა მიღებული ასპირინი), არნიკა და გულყვითელია – ეს იმ საშუალებათა მხოლოდ მთავარი ჩამონათვალია, რომლებიც სახსრებისა და მათი მიმდებარე ქსოვილების ტკივილთან ბრძოლაში გვეხმარება. მცენარეები სხვადასხვა სტრუქტურაზე ახდენს ზემოქმედებას და ამიტომ ახსოვლურად ყველა დაავადებულის შველას ვერ უზრუნველყოფს. მაგრამ მათ მსგავს ბევრ ფიტოპრეპარატს სასურველი შედეგის მოტანა შეუძლია.

## გლუკოზამინი და ქონდროიტინი

ხრტილის ქსოვილის, მყესებისა და ძვლის სტრუქტურების განსაკუთრებულ სუბსტანციას გლუკოზამინი წარმოადგენს. სწორედ ის ასრულებს უმნიშვნელოვანეს როლს დაზიანებული სახსრის ხრტილის რეგენერაციისა და აღდგენის დროს. რაც უფრო მეტ გლუკოზამინს იღებს ორგანიზმი, მით მეტი ხრტილოვანი ქსოვილის წარმოქმნა შეუძლია. ასაკთან ერთად მისი გამოუმუშავება ქვეითდება, სახსრები, პირდაპირი გავებით, შრება, ხრტილი საკვები ნივთიერებებით ცუდად მარაგდება, მცირე ტრავმებისა და დაზიანებების დამოუკიდებლად განკურნება სულ უფრო უჭირს. ამას გარდა, ინსულინის უკმარისობისა და სტეროიდული პრეპარატების რეგულარული მიღებისას მისი პროდუქცია უფრო მეტად ქვეითდება. და მხოლოდ კვების ხარჯზე აღნიშნული დეფიციტის ლიკვიდირება შეუძლებელია – ჩვეულებრივ საკვებში გლუკოზამინის შემცველობა ძალიან დაბალია. გამონაკლისია ზღვის პროდუქტები და კიბოსნაირები.

ხრტილოვანი ქსოვილისათვის, ასევე, ძალიან მნიშვნელოვანია ქონდროიტინი. ამ ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებას – ქონდროიტინის სულფატს შემაერთებულ ქსოვილში დიდი რაოდენობით წყლის შეკავშირება შეუძლია, ამით კი ქსოვილის ელასტიკურობასა და დატვირთვისადმი მდგრადობას ზრდის. სწორედ ქონდროიტინი ანიჭებს ხრტილოვან სტრუქტურებს მდგრადობასა და ტენიანობას, აუმჯობესებს საკვები ნივთიერებებით მის მომარაგებას. როგორც უკვე ითქვა, ხრტილს

სისხლძარღვები არ აქვს და საკვებ ნივთიერებებს არა სისხლის მიმოქცევიდან, არამედ სინოვიური სითხიდან იღებს. სწორმა კვებამ, ცხოვრების მოძრაობა წესმა და გლუკოზამინისა და ქონდროიტინის საკმარისმა რაოდენობამ შეიძლება შეაჩეროს ართროზის განვითარება ან მომდევნო სტადიაში მისი გადასვლა. აღნიშნული ნივთიერებები სახსრის ცვეთას აფერხებს და ნორმალური ფუნქციონირებისათვის აუცილებელ ნივთიერებებს აწოდებს. ართროზით დაავადებული პაციენტებისათვის აუცილებელია განსაკუთრებული დანამატები, რომლებიც ამ ორ ნივთიერებას შეიცავს.

## ართროზის მკურნალობა

როგორც ყველა სხვა შემთხვევაში, ართროზის განვითარების პროფილაქტიკა უფრო ადვილია, ვიდრე მისი მკურნალობა. სპეციალისტები ართროზის პრევენციად მიიჩნევენ ცხოვრების აქტიურ წესს (სუფთა ჰაერზე რეგულარული ფიზიკური ვარჯიშები, თუმცა უზომო დატვირთვების გარეშე), სითხეების უხვად მიღებას, ხილითა და ბოსტნეულით, ასევე თევზით მდიდარ სწორ კვებას. სჯობს, საჭიროა რაციონში ხორცი შემცირდეს – არაქილონის მჟავას შემცველობა, რომელიც სახსარში ანთების „მასალას“ იძლევა, ხორცის, განსაკუთრებით კი ღორის ხორცის მიღებასთან მჭიდროდაა დაკავშირებული. ეს რეკომენდაციები არა მარტო პროფილაქტიკისთვის, არამედ ართროზის მკურნალობისათვისაც სასარგებლოა.

სამწუხაროდ, მედიცინას დღემდე არ შეუძლია, მხოლოდ ერთი საშუალებით შეაჩეროს ართროზის განვითარება და მისი გამოვლინებები მთლიანად ააღიაროს. ამ დაავადებას მრავალი ფაქტორი აქვს (ცხოვრების უძრავი წესისა და ჭარბი მასიდან კვების თავისებურებებსა და მეტკვიდრობით მახასიათებლებამდე). თანამედროვე მედიცინა სახსრის



არეში მიმდინარე ანთებითი პროცესის განკურნებაში, ანთებასთან დაკავშირებული ტკივილის მოხსნაში საკუთარ როლს კარგად ხედავს.

ანთების საწინააღმდეგო არასტეროიდულ საშუალებებს (ასას) მართლაც შესწევს ტკივილის სწრაფად მოხსნის უნარი. სამწუხაროდ, ამ საშუალებების გამოყენება მხოლოდ მოკლე დროის მანძილზე შეიძლება. მათი ხანგრძლივი მიღებისას შესაძლოა სერიოზული გვერდითი ეფექტები გამოვლინდეს (კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის წყლულები და სისხლდენები, ბრონქული ასთმა და სხვ.). ამ კლასის ყველაზე თანამედროვე საშუალებებიც კი ხასიათდება გვერდითი მოქმედებით. ბევრს ახსოვს, რომ აშშ-სა და ევროპაში რამოდენიმე წლის წინ აიკრძალა ცოგ-2-ის ინჰიბიტორები – პრეპარატების უახლესი კლასი, რომელიც ტკივილს ხსნის, თუმცა ინფარქტის პროვოცირება შეუძლია.

## ბიორეგულაციური მკურნალობა

არსებობს ართროზის თერაპიისადმი ალტერნატიული მიდგომა, რომელიც თანამედროვე ბიორეგულაციურ საშუალებათა გამოყენებაზეა დაფუძნებული. 40 წელზე მეტი ხნის წინ გერმანიაში შეიქმნა კომპლექსური პრეპარატი Zeel T, რომელიც მუდმივად სარგებლობს პოპულარობით როგორც ექიმ-რევმატოლოგთა, ასევე ავადმყოფთა შორისაც.

Zeel T-ს შემადგენლობაში შედის მცენარეული, ცხოველური და მინერალური წარმოშობის ბუნებრივი კომპონენტები, რომლებიც ჰომეოპათიური ტექნოლოგიითაა დამზადებული. თითოეული ეს ნივთიერება რევმატიული დაავადებების ამა თუ იმ გამოვლინებაზე (ტკივილზე, სახსარში მიმდინარე ანთებით პროცესზე, მის რიგიდულობაზე და ა.შ.) მოქმედებს, ყველა ერთად კი მდგრად და სწრაფ სამკურნალო ეფექტს იძლევა. რევმატოლოგების გაოცება გამოიწვია იმან, რომ ტკივილის გაყუჩების სიჩქარის მიხედვით Zeel T ძლიერმოქმედ დიკლოფენაკს არ ჩამორჩება, თუმცა ამ უკანასკნელისათვის დამახასიათებელ ეფექტებს არ იწვევს.

Zeel T არა მარტო სახსრების ტკივილს ხსნის. იგი კურნავს ანთებით პროცესსა და არსებულ შეშუპებას, აუმჯობესებს დაზიანებული სახსრის მოძრაობას. პრეპარატი სახსრის ხრტილზეც მოქმედებს, კვებას მას და აღადგენს. მეცნიერულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ Zeel T ეფექტურობით შეესაბამება როგორც ანთების საწინააღმდეგო ჩვეულებრივ არასტეროიდულ საშუალებებს (როგორცაა დიკლოფენაკი ან იბუპროფენი), ასევე უახლესი თაობის პრეპარატებს – cog-2 ინჰიბიტორებს. Zeel T-ს გამოყენება სხვადასხვანაირადაა შესაძლებელი. გამოცდილ ექიმებს სახსარშია ან სახსრის ახლოს ინექციების გაკეთება შეუძლიათ. ავადმყოფები დამოუკიდებლად იღებენ ტაბლეტებს (1-2 ტაბლეტი სამჯერ დღეში, ხანგრძლივად), იყენებენ მალაძოსაც (კომპრესების სახით ან უშუალოდ სახსრის არეში იხელებენ), რაც შესანიშნავ შედეგებს იძლევა. Zeel T შეიძლება ართროზით დაავადებული ან სახსრის საწყისი ცვლილებების მქონე ნებისმიერი პაციენტის საოჯახო ავთიაქის ნაწილი გახდეს.





# პარბი კილი ჯანმრთელობის საწინდარია

კარგი და ჯანმრთელი ძილი ყოველთვის ითვლებოდა ხარისხიანი ცხოვრების მნიშვნელოვან მაჩვენებლად. სწორედ ღამის ძილის დროს აღიღებს ორგანიზმი მომავალი დღისათვის ძალას და, ასევე, ამუშავებს და აანალიზებს ინფორმაციას, შთაბეჭდილებებსა და ემოციებს, რომელიც მან გასული დღის განმავლობაში მიიღო. თუმცა, ეს ყველაფერი

90 წუთის მანძილზე. ხანმოკლე გამოფხიზლების შემდეგ (რომელიც დილით უკვე აღარც გვახსოვს, ფაზები თავიდან მეორდება. თუ ადამიანს ძალით არ გააღვიძებენ, ასეთი ციკლები ღამის განმავლობაში 4-6-ჯერ გამეორდება.

### „ბუ“ თუ „ტოროლა“?

ადამიანები სხვადასხვაგვარად გრძნობენ თავს გაღვიძების შემდეგ, რასაც მთელი რიგი ფაქტორები განაპირობებს. ამასთან, უშუალოდ ძილის ხანგრძლივობას ამ დროს გადაწყვეტი მნიშვნელობა არ აქვს. გაცილებით მნიშვნელოვანია ძილის ხარისხი. ის კი დამოკიდებულია იმაზე, ხომ არ დაირღვა ძილის ციკლები და რამდენად ჰარმონიული იყო მათი მიმდინარეობა. თუკი მალვიდრად მაშინ დარეკა, როდესაც

და საჭირო დროს, ანუ ძილის შესაბამის ფაზაში, რთავს სიგნალს. ასეთი მიდგომით, შესაძლებელია გაღვიძების ოპტიმალური დროის დადგენა.

სამწუხაროდ, კარგი ძილი უპირობოდ და ადვილად მისაღწევი როდია. ბევრი ადამიანი ხანგრძლივად და უშედეგოდ ებრძვის უძილობას, უჭირთ დაძინება, ან ღამის განმავლობაში რეგულარულად იღვიძებენ. ამასთან, ეს პრობლემა ქალებს ბევრად უფრო ხშირად აწუხებთ, ვიდრე მამაკაცებს. სტატისტიკური მონაცემებით, ევროპის ქვეყნებში ყოველ მეოთხე ქალს უძილობა რეგულარულად აწუხებს, კიდევ 10% ძილის დროს საკმარისად ვერ იძინებს და დუნდება, რაც იმას ნიშნავს, რომ ისინი მეორე დღეს სრულფასოვანი მუშაობისთვის მზად არ არიან. თუკი ასეთი მდგომარეობა დიდი ხნის განმავლობაში გრძელდება, აუცილებელია ექიმთან მიმართვა. მხოლოდ მას შეუძლია დაადგინოს, ფიზიკური ან ფსიქიკური დარღვევები თუ იწვევს ამ პრობლემებს, რა სახის გამოკვლევების ჩატარება რეკომენდებული (მაგალითად, სომნოლოგიურ ლაბორატორიაში) ან რა სახის თერაპია იქნება სასარგებლო.

### თანამედროვე ნატუროპათიის მოქმედება

სტრესსა და უძილობასთან საბრძოლველად მისი არსენალი ძალიან დიდია. წარმოქმნილი პრობლემების უმრავლესობის გადაჭრა ცხოვრების ჯანსაღ წესთან დაკავშირებულ რეკომენდაციებთან ერთად, ბიორეგულაციურ საშუალებებსაც შეუძლია. მაგრამ თუ უძილობა დიდი ხნის განმავლობაში გაგრძელდა, ექიმს უნდა მიმართოთ.

ღღის განმავლობაში სტრესი და შფოთიანობა – უძილობის ყველაზე გავრცელებული მიზეზია, განსაკუთრებით, თუკი შემამფოთლებელი აზრები დაძინებაში ხელს გიშლით. ასეთი დამბულობის მოხსნისათვის, შფოთისაგან თავის დასაღწევად ექიმები ნიშნავენ ბიორეგულაციურ პრეპარატს – **Nervoheel**-ს. მისი კომპონენტები აქრობს მომატებულ ნერვულ აგზნებადობას და ნევროზის მსგავს მდგომარეობას (განსაკუთრებით, კლიმაქტერულ პერიოდში), აუმჯობესებს ძილს და დაძინების პროცესს.

უძილობისა და შფოთის საწინააღმდეგო უნი-



ვერსალური საშუალებაა – პოპულარული გერმანული ბიორეგულაციური წვეთები – **Valerianaheel**. მიიღეთ 15 წვეთი დღეში სამჯერ (ძილის წინ რეკომენდებულია დოზის გაზრდა 20 წვეთამდე) 1-2 თვის განმავლობაში და ნახავთ, რამდენად გაუმჯობესდება თქვენი ძილი და რამდენად გამოგიკეთდებათ ხსანათი.

ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე სელატიურ მოქმედებასთან ერთად, ამ წვეთებს ორგანიზმის სხვა სისტემებზეც აქვს ნორმალიზების ეფექტი.

**Valerianaheel** – ეს არა მხოლოდ კარგად ცნობილი და პოპულარული ვალერიანის ნაყენია. ამ კომპლექსური პრეპარატის შემადგენლობაში 11 სხვადასხვა, ძირითადად მცენარეული კომპონენტი შედის (კატაბახალასთან ერთად ესენია: კუნელი, შვრია, გვირილა, ბარამბო და სხვა) რომლებიც არა მხოლოდ სულს, არამედ სხეულსაც ამშვიდებს, ნორმაში მოჰყავს მაჯისცემა და სუნთქვის რიტმი. ეს საშუალება აფთიაქიდან ურეცეპტოდ გაიცემა და მისი მიღება შეიძლება ხანდაზმულებისთვის და ნებისმიერი სხვა დაავადების სამკურნალოდ დანიშნულ სხვა პრეპარატებთან ერთად.

ძილის რეგულაციისა და მომატებული ნერვული აგზნებადობისთვისაა შექმნილი ბიორეგულაციური პრეპარატი **Neurexan**, ამასთან, უნდა აღინიშნოს, რომ იგი შეიძლება დაინიშნოს მძლიერებისთვისაც, რადგან არ იწვევს ძილიანობას, არამედ აწესრიგებს ძილ-ღვიძილის რიტმს.

## ჩრევები ღამის ჯანსაღი და სწორი ძილისთვის

- საძინებელი ძალიან განათებული არ უნდა იყოს.
- უზრუნველყავით სიჩუმე და სიმშვიდე;
- გაანიავეთ საძინებელი ძილის წინ, ან დატოვეთ ფანჯარა ღია;
- საძინებელში ტემპერატურა 16-18<sup>0</sup> უნდა იყოს;
- ჰაერის ოპტიმალური ტენიანობა – 50%;
- დაძინების წინ აბსოლუტურად გამორიცხეთ მსუყე ვაზში;
- ნუ მიირთმევთ მაგარ ჩაის და ყავას, მოერიდეთ ალკოჰოლს და კოლას;
- მიიღეთ თბილი აბაზანა დამამშვიდებელი მცენარეებით, მაგალითად მელისას ნაყენით;
- შეუკვეთეთ კარგი ორთოპედიული მატრასი;

- თუკი ცხოვრების რიტმი ამის საშუალებას გაძლევთ, იძინეთ, რამდენიც გინდათ, თქვენი „მინაგანი საათის“ მიხედვით;
- ძილის წინ არ უყუროთ ფილმებს, არ უსმინოთ ხმამაღალ მუსიკას და სრულიად გამორიცხეთ სპორტული ვარჯიშები;
- დაძინებისთვის მზადება მუდმივი გამეორებადი რიტუალებით უნდა ხდებოდეს;
- შეძლებისდაგვარად, ერთსა და იმავე დროს დაიძინეთ ხოლმე;
- წინასწარ შეადგინეთ მომდევნო დღეს გასაკეთებელი საქმეების სია – დაწერეთ და დაძინების დროს გონება ამით არ დააკავთ.

მხოლოდ და მხოლოდ ღრმა ძილის დროს არის შესაძლებელი.

სტატისტიკოსებმა გამოთვალეს, რომ ჩვენ ცხოვრების დაახლოებით მესამედს ძილში ვატარებთ. ძილის საშუალო ხანგრძლივობა დამოკიდებულია არა იმდენად კონკრეტულ ადამიანზე და მის ინდივიდუალურ ჩვევებზე, არამედ ასაკზე. საშუალოდ, ახალშობილს დღე-ღამეში ესაჭიროება 16 საათი ძილი, ბავშვებს – მზარდი ორგანიზმის ენერჯის შესავსებად – არანაკლებ 10 საათისა. ამასთან, ამ პერიოდში. ზრდასრული ადამიანისთვის დღე-ღამეში ძილისათვის 6-8 საათი საკმარისია. ამასთან, ამ დროის განმავლობაში ადამიანის ორგანიზმი თანმიმდევრობით გადის ძილის ხუთ სხვადასხვა ფაზას, რომლებიც ერთმანეთისგან განსხვავდება ტვინის აქტივობის მაჩვენებლებით, თვალის მოძრაობით და კუნთების შეკუმშვით: ღვიძილი, თვლების ფაზა, ზედაპირული ნელი ძილი, ღრმა ნელი და სწრაფი (REM – პარადოქსული ძილი).

ფაზების ცვლის სრული ციკლი გრძელდება

საც თქვენ ღრმა ძილის ფაზაში იმყოფებით, მაშინ გაღვიძების შემდეგ თქვენ თავს დაღლილად და მოთენილად გრძნობთ და დღეც მძიმედ იწყება. დიდ როლს თამაშობს ასევე ჩვენი „მინაგანი საათი“. ამ საათის სპეციალისტები – ქრონობიოლოგები – განასხვავებენ ორ ძირითად ტიპს. „ტოროლები“ დილით ადრე დგებიან, მთელი დღის განმავლობაში თავს მშვენივრად გრძნობენ. „ბუებს“ კი, დღის განრიგი სხვაგვარად აქვთ აგებული: რაც უფრო გვიან დგებიან, მით უკეთ გრძნობენ თავს. ამასთან, არაჩვეულებრივად არიან საღამოს და გვიან ღამეში შეუძლიათ მუშაობა და გართობა. მაშინ, როცა ჭეშმარიტი „ტოროლები-სთვის“ ეს, უბრალოდ, წარმოუდგენელია.

თუმცა, სპეციალისტები ამტკიცებენ, რომ ასეთი მიდრეკილებები შეიძლება ასაკთან ერთად შეიცვალოს. პრაქტიკულად, ყველა პატარა ბავშვი „ტოროლაა“. მოგვიანებით, მოზარდობაში ისინი ტიპურ „ბუებად“ ყალიბდებიან, უბრატესობას ანიჭებენ ღამით დისკოთეკებზე გართობას და შუადღემდე გამოძინებას. ზრდასრულებს და ხანდაზმულებს, ჩვეულებრივ, დილით ადრე ადგომა ურჩევენათ და, შესაბამისად, ადრე იძინებენ. მაგრამ ეს ყველა ცვლილება თანდაყოლილი თავისებურებებისა და უნარების ფარგლებში ხდება.

### ბედნიერად გაღვიძება

თუ არ გსურთ, რომ დილით გამოუძინებელმა და დაღლილმა გაიღვიძოთ, სცადეთ, გაღვიძების დროსთან დაკავშირებით მცირე ექსპერიმენტი ჩაატაროთ. ამოცანა მდგომარეობს იმ ზუსტი დროის დადგენაში, როდესაც თქვენ ძილის თვლებს სტადიაში იმყოფებით. ზოგჯერ, იმისათვის, რომ სასურველი შედეგი მიიღოთ, საკმარისია, მალვიდრა ნახევარი საათით ადრე დააყენოთ. ყველაზე მონდომებულებისთვის კი, მეცნიერებმა სპეციალური მოწყობილობა შექმნეს. ის მაჯაზე მაგრდება და ორგანიზმის მუშაობის მაჩვენებლებს (წნევას, პულსს და სხვ.) იწერს

მინაგანი მონაცემების აღდგენა

მონაცემები ნეიჯილი აღზნებადობისა და აქტივობის ხელს მიხედვით ბუნების ძალას

**Neurexan**