

- ◀ مصرف پروتئین را به دلیل کاهش تاثیر داروی لوودپا محدود کنید و از سایر منابع پروتئین از قبیل : سویا ، عدس و لوبیا استفاده کند. بهتر است پروتئین در وعده شام مصرف شود
- ◀ بهتر است غذا در حجم کم و وعده های متعدد مصرف شود . از پرخوری بپرهیزند زیرا چاقی ، وضعیت حرکتی بدن و جذب دارو را مختل میکند .
- ◀ خوردن چندین وعده میوه و سبزیجات در روز و مصرف آب زیاد علاوه بر ارتقاء سلامت عمومی ، میتواند به کاهش یبوست نیز کمک کند .
- ◀ در رژیم غذایی از مواد حاوی اسید آمینه فنیل آلانین از قبیل : انواع مغز ها (به غیر از بادام زمینی) ماهی ، کنجد و حبوبات استفاده کند .

بهبود ارتباطات

دراکثر بیماران پارکینسونی ، اختلالات تکلم وجود دارد . بهتر است در تکلم از جملات کوتاه استفاده کنند . و قبل از صحبت کردن چند نفس عمیق بکشند . ممکن است برای بهبود تکلم لازم باشد یک گفتار درمان بیمار را ملاقات نماید .

رژیم درمانی

- ◀ بیماری پارکینسون به دلیل کمبود ترشح ماده ای به نام دوپامین در مغز ایجاد میشود بنابراین داروهایی که تاثیر مشابه دوپامین دارند ، در درمان بیماری موثر هستند .
- ◀ درمان جهت کنترل نشانه ها و حفظ استقلال عملکردی بیمار است زیرا هیچ روش طبی یا جراحی برای جلوگیری از پیشرفت بیماری وجود ندارد .
- ◀ داروها را در زمان صحیح و با دوزی که پزشک تعیین کرده باید مصرف شود .
- ◀ به دلیل ایجاد افت فشار خون به دنبال مصرف دارو ، مصرف مایعات به اندازه کافی باشد و از هرگونه تغییر وضعیت ناگهانی خودداری کند .
- ◀ در صورت ایجاد خشکی دهان به دنبال مصرف دارو و نداشتن مشکل بلع بهتر است آدامس بجوید .
- ◀ به علت بروز عوارض شدید به هیچ عنوان داروها به طور ناگهانی قطع نشود .

مراقبت در منزل

عدم تعادل و کاهش هماهنگی در طی راه رفتن خطر سقوط و زمین خوردن را افزایش می دهد . عصا و واکر برای بیمار اهمیت دارد آنها را در دسترس بیمار قرار دهید . در حمام امکانات لازم را برای پیشگیری از حوادث فراهم کنید مانند گذاشتن میله در کنار دیوار و عدم استفاده از فرش هایی که سر میخورند . زمانی فعالیت روزانه خود را انجام دهند که دارو هایش اثر کرده باشد .

علایم هشدار

- در مورد عوارض داروها و علایم دیگری که شامل موارد زیر است و ممکن است اتفاق بیافتد حتما به پزشک مراجعه کنید .
- ◀ تغییرات در هوشیاری
- ◀ تغییر در رفتار یا خلق و خو
- ◀ رفتار هذیانی
- ◀ سرگیجه
- ◀ توهّمات
- ◀ حرکات غیر ارادی
- ◀ از دست دادن عملکردهای ذهنی
- ◀ حالت تهوع یا استفراغ
- ◀ سردرگمی شدید یا سرگردانی
- ◀ تشدید علایم بیماری
- ◀ عفونت ادراری (با علایم تب ، تکرر و سوزش ادرار ، تغییر رنگ و بوی بد ادرار)
- ◀ تغییرات در الگوی تنفسی (تنگی نفس ، افزایش یا کاهش تعداد تنفس)

مددجوی گرامی این پمفلت را میتوانید از سایت بیمارستان علوی قسمت

پمفلتها دانلود نمایید .

armus.ac.ir/fa

جهت استفاده از مطالب مفید در مورد خود مراقبتی و ارتقای سلامت به

sait.AwAy سلامت مراجعه نمایید :

شماره تماس بیمارستان آموزشی درمانی علوی : ۳۳۲۴۸۸۸۸



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل
بیمارستان آموزشی درمانی علوی

خود مراقبتی در پارکینسون

تهیه کننده: ناهید پناهی (سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر نگار فرهودی متخصص مغزو اعصاب - عضو هیئت علمی
دانشگاه علوم پزشکی

منابع:

(۱) آموزش به مددجو (مولفین: اشقلی فراهانی، مرادی، عامری)

(۲) Medlineplus

تایید کننده: کارگروه علمی بیمارستان

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳

پارکینسون یک اختلال پیشرونده در مغز است که میزان سطح دوپامین مغز کاهش یافته است و با تاثیر بر روی سلولهای عصبی مغز باعث ایجاد اختلال حرکتی عصبی با سیری پیشرونده و مزمن در فرد میشود. بنابراین بیمار در حرکت، هماهنگی و حفظ تعادل دچار مشکل میشود.

بیماری پارکینسون یک شروع تدریجی، پیشرفت کند و یک سیر مزمن و طولانی دارد؛ لرزش، کند شدن حرکات، سفتی عضلات و وضعیت نامتعادل و راه رفتن به صورت آهسته و با قدمهای کوتاه میباشد. برای شروع کردن حرکاتی مثل بلند شدن از وضعیت نشسته یا چرخیدن در بستر مشکل دارند.

علائم غیر حرکتی شامل مشکلات خواب، خستگی، افسردگی و اضطراب اختلال در روند روانی، مشکلات دستگاه گوارش و موارد دیگر میباشد.

علائم بیماری پارکینسون



با پارکینسون چگونه زندگی کنیم؟ بهبود تحرک

شروع یا ادامه برنامه ورزش منظم میتواند در تحرک بیمار چه در کوتاه مدت و چه در طولانی مدت تفاوت بزرگی ایجاد کند. ورزش تطابق و هماهنگی را بهبود میبخشد؛ سفتی عضلانی را کاهش میدهد.

پیاده روی، راندن دوچرخه ثابت، شنا و باغبانی، همه ورزشهایی هستند که به حفظ تحرک مفاصل کمک میکند.

انجام ورزش با توجه به وضعیت جسمی بیمار میباشد انجام حرکات ورزشی ساده مثل بالا و پایین بردن دستها، ورزشهای عضله صورت، حرکات چرخشی گردن، حرکات شانه ها مفید میباشد.

بهبود تغذیه

➤ رژیم غذایی خاصی توصیه نمیشود. ولی بطور کلی تغذیه سالم انتخاب مناسبی میباشد.

➤ بیماران مبتلا به پارکینسون در نگهداری وزن خود مشکل دارند چون عمل خوردن غذا روند کندی است که نیاز به تمرکز دارد. در صورت نیاز با کنترل وزن هفتگی درباره نیازهای تغذیه ای بیمار میتوان با یک کارشناس تغذیه مشاوره کرد.

➤ بیمار در حین غذا خوردن در وضعیت نشسته و قائم قرار بگیرد. یک رژیم غذایی نیمه جامد و مایعات غلیظ برای بلع بهتر و راحت تر از جامدات و مایعات رقیق میباشد. ماساژ عضلات صورت و گردن قبل از غذا، ممکن است مفید باشد.