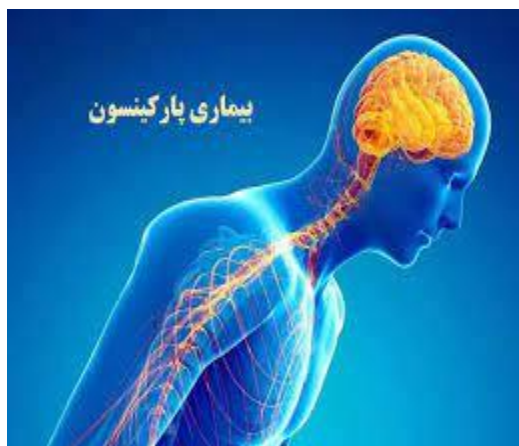




تهیه کننده: ا. مستقیم

کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه

واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

ورزش

پیاده روی، دوچرخه ثابت، شنا و باغبانی از ورزش‌هایی هستند که باعث بهبود علائم، بهتر شدن تنفس و گردش خون، کمک به عملکرد روده‌ها، کمتر شدن سفتی عضلات و افزایش قدرت بدنی شما می‌شود. سعی کنید این تمرینات را در هنگام صبح یا پس از صرف دارو که احساس بهتری دارید انجام دهید. به هنگام راه رفتن بدن خود را راست نگه دارید به روبرو نگاه کنید و با قدم‌های باز حرکت کنید. دست‌ها را در حین حرکت تکان داده، پاها را از زمین بلند کنید و به صورت پاشنه-پنجه راه بروید. تمرینات برای راه رفتن را همگام با نوای موسیقی انجام دهید، این عمل باعث تقویت حس‌ها می‌گردد.

حرکت باز و بسته کردن و بالا پایین بردن دست و پا را ابتدا ۱ تا ۵ بار در روز و به تدریج ۱۰ تا ۲۰ بار در روز انجام دهید، ابروها را بالا و پایین ببرید و چشم‌ها را کاملاً باز و بسته کنید. بینی خود را چین و چروک دهید. فک خود را به طرفین صورت حرکت دهید. لب‌خند بزنید و لب‌ها را شبیه حالت سوت زدن جمع کنید. این حرکات را چندین بار انجام دهید.

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

<http://darman.tums.ac.ir>

۱- درمان‌های دارویی (داروی رایج لودوپا)

۲- کنترل نشانه‌ها و حفظ استقلال

۳- درمان جراحی در بیمارانی که لرزش‌های ناتوان کننده، سفتی عضلات شدید دارند به کار می‌رود.

۴- درمان‌های حمایتی (رژیم‌های غذایی، فیزیوتراپی، ورزش)

رژیم غذایی

از مصرف کافئین (قهوه)، شکر بپرهیزید، علایم را بدتر می‌کنند. برای پیشگیری از یبوست سبزیجات و میوه‌های تازه که مقادیر زیادی فیبر دارند استفاده کنید.

موقع غذا خوردن، صاف بنشینید. مایعات غلیظ و غذاهای نیمه جامد (پوره سیب زمینی) راحت‌تر از مایعات رقیق و غذاهای جامد بلعیده می‌شوند، از مصرف مایعات رقیق اجتناب کنید.

از ظروفی که غذا را گرم نگه می‌دارند و بشقاب‌هایی که در یک جا ثابت می‌گردند، فنجان‌هایی که مایعات از آنها سرازیر نمی‌شوند و ظروف غذای دسته‌دار مخصوص استفاده کنید. غذا را در حجم کم و وعده‌های متعدد مصرف کنید و از پرخوری بپرهیزید زیرا چاقی زیاد، وضعیت حرکتی بدن و جذب دارو را بدتر می‌کند.

پارکینسون

پارکینسون یک اختلال پیشرونده در قسمتی از مغز است که مسئول کنترل و هماهنگی ارادی عضلات، حرکات و وضعیت فرد می‌باشد. بنابراین بیمار در حرکت، هماهنگی و حفظ تعادل دچار مشکل می‌شود.

در واقع این بیماری به علت از بین رفتن تعدادی از سلول‌ها در مغز است که ماده‌ای به نام دوپامین ترشح می‌کند و این از بین رفتن باعث ایجاد و تشدید علائم می‌شود.

عوامل دخیل در بیماری پارکینسون:

۱-عوامل ژنتیکی

۲-عقوت‌ها

۳-آسیب ناشی از ضربه‌های مغزی، تومورها، عروق مغز

۴-مسمومیت با جیوه، مونواکسیدکربن، منگنز، مصرف

طولانی مدت برخی از داروها

علائم بیماری: این بیماری شروعی تدریجی داشته و نشانه‌ها در آن به آرامی پیشرفت می‌کنند. لرزش که در طی استراحت و زمانی که بیمار اضطراب دارد یا قصد دارد حرکت ارادی انجام دهد رخ می‌دهد.

لرزش‌های حین استراحت بیشتر در دست‌ها، گاهی در پاها، سر و فک دیده می‌شود که در هنگام خواب رفع می‌شود و معمولاً یک طرفه رخ می‌دهد. لرزش در انگشتان شست مانند وقتی که قرصی را در میان انگشتان می‌چرخاند وجود دارد. سفتی و کندی حرکت در کل بدن که در شروع حرکت مثل برخاستن از صندلی دچار مشکل می‌شود.

وضعیت نامتعادل در راه رفتن به صورت آهسته با قدم‌های کوتاه و راه رفتن نامتناسب به حالتی که پاها به زمین کشیده می‌شوند و فاصله پاها هم بیشتر از حالت طبیعی است.

(قامت خمیده) این وضعیت بیمار را با خطر بالای زمین خوردن مواجه می‌سازد. از بین رفتن حالت چهره از جمله ثابت شدن حالت صورت، احساسات کمی بر چهره نمایان می‌شود و یا حالت خیرگی چشم به دلیل کاهش پلک زدن ایجاد می‌شود.

سایر علائم: اختلال در بلع، آبریزش از دهان، حرف زدن آرام و ضعیف، پوست چرب، تعریق زیاد، بی‌خوابی، نوشتن به شکل کند و ریز، تغییرات خلقی (افسردگی) از دیگر نشانه‌های این بیماری می‌باشد. توانایی ذهنی تا مراحل پیشرفته بدون تغییر می‌ماند و در مراحل پیشرفته به آهستگی کاهش می‌یابد.

علائم:



تشخیص:

۱-انجام سی تی اسکن

۲-وجود دو علامت از چهار علامت اصلی بیماری مانند لرزش، کندی حرکات، سفتی عضلات و ناپایداری وضعیت بدن تشخیص داده می‌شود، پاسخ مثبت نسبت به لوودوپا (بیماری که علائم و نشانه‌های پارکینسون را دارد برای تایید تشخیص قرص لوودوپا داده می‌شود) در صورتی که علائم بیمار بهبود یافت تشخیص پارکینسون داده می‌شود.

درمان: هدف از درمان کمک به بیمار می‌باشد و درمان‌های رایج عبارتند از: