

بیماری پارکینسون یک بیماری عصبی است که با سفتی، لرزش و مشکلات در هماهنگی و تعادل مشخص می شود. این بیماری به عنوان یک اختلال حرکتی شناخته می شود زیرا بر حرکت تأثیر می گذارد، که شامل لرزش، کندی حرکات و مشکل در راه رفتن است. اولین علامت ممکن است یک لرزش به سختی قابل توجه در یک دست یا گاهی اوقات پا یا فک باشد. لرزش در بیماری پارکینسون شایع است. برخی از راه های مؤثر برای مدیریت علائم بیماری پارکینسون اشاره می شود:

❖ فعالیت در زمان بستری:

- ✓ باتوجه به عدم ثبات و استواری (فقدان تعادل) بخاطر ضعف عضلانی هنگام اجازه پزشک جهت خارج شدن از تخت، بایستی از تیم مراقبتی کمک بگیرید.
 - ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
 - ✓ هنگام راه رفتن، پاها و بازوها را از هم باز نماید.
 - ✓ برای افزایش قابلیت انعطاف مفاصل، ورزش هایی در محدوده حرکتی مفاصل برای تقویت عضلات انجام دهید.
 - ✓ برای جلوگیری از افتادگی سر به جلو، تمرینات حرکتی مرتبط با آن را انجام دهید.
 - ✓ در هنگام راه رفتن تمرینات تنفسی هم انجام دهید.
- ❖ مراقبت از خود ۱:
- ✓ برای کنترل بزاق سر خود را قائم نگهدارید و بزاق خود را ببلعید.

- ✓ در صورت بروز علائمی مثل: حرکات غیر قابل کنترل صورت، پلک ها، دهان، زبان، بازو، دست ها و پاها، تغییرات ذهنی، تپش قلب، تهوع و استفراغ، اشکال در ادرار به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ جهت پیشگیری از عفونت های تنفسی، تنفس عمیق و سرفه انجام دهید، در صورت نیاز فیزیوتراپی قفسه سینه جهت خروج ترشحات انجام می شود
- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.



❖ رژیم غذایی و تغذیه:

- ✓ ترجیحاً غذاهای نیمه جامد بخورید و در وضعیت کاملاً نشسته و آهسته غذا بخورید از مصرف مایعات رقیق خودداری کنید.
- ✓ برای بلع، غذا آنرا بر روی زبان قرار دهد، لب و دندان ها را ببندد و زبان را به سمت بالا و سپس عقب برده و غذا را ببلعد. ابتدا غذا را در یک طرف دهان و بعد با طرف دیگر بجوید.
- ✓ در صورت وجود مشکلات بلع، غذای این بیماران باید نرم و به شکل مایعات غلیظ یا پوره باشد.
- ✓ از آنجایی که بیشتر بیماران از داروی «لوودوپا» استفاده می کنند و مواد غذایی پروتئینی سبب کاهش

- تأثیر این دارو می شوند، ضروری است که مصرف غذاهای پروتئینی در طول روز محدود و تنها در وعده های شام و پیش از خواب مصرف شود، باید از منابع پروتئینی با ارزش بیولوژیک بالا همچون لبنیات، تخم مرغ و گوشت ها استفاده کنید
- ✓ در صورت محدودیت مصرف شیر و جایگزین های آن به کمتر از دو واحد در روز، مصرف مکمل کلسیم برای این بیماران ضروری است.
- ✓ ویتامین B6 را باید حتماً به میزان توصیه شده مصرف شود، زیرا مصرف زیاد تر از حد این ویتامین می تواند بر متابولیسم داروی «لوودوپا» تأثیر بگذارد
- بعضی از منابع غنی ویتامین B6 عبارتند از:
- حبوباتی همچون نخود، لوبیا و باقلا، بعضی از انواع ماهی ها مانند ماهی آزاد و تن، سیوس و جوانه گندم.
- ✓ الکل و کافئین نیز بر متابولیسم داروی «لوودوپا» تأثیر می گذارند و باید از مصرف آنها خودداری کنید.
- ✓ مصرف ویتامین B12 (که گوشت از جمله منابع غنی آن است) و یا ویتامین C (که در مرکبات و سبزی ها به رنگ سبز تیره به مقدار زیاد یافت می شود) باید افزایش یابد.
- ✓ از آنجایی که برخی از داروهای مورد استفاده از جمله لوودوپا، بنزوتروپین و داروهای ضدافسردگی سبب بروز مشکلات گوارش همچون خشکی دهان، تهوع، استفراغ و یبوست می شوند، لازم است که آنها همراه با غذا و یا بلافاصله پس از صرف غذا مورد استفاده قرار گیرند.
- ✓ از مواد غذایی مثل مغزها (بادام، گردو، کنجد) استفاده کنید.



بیمارستان سینا

آشنایی با بیماری پارکینسون

و مراقبت‌های آن



تهیه کننده: واحد آموزش

ویرایش اول / فروردین ماه ۱۴۰۴

S-NM/ED-127

مورد تایید گروه تخصصی پزشکان

بیمارستان سینا

- ✓ از استرس، فشار روحی، عصبانیت، انجام فعالیت‌های سنگین به خصوص در گرما، صدای بلند و مواجهه با نور درخشان اجتناب کنید.
- ✓ برای کنترل لرزش دست می‌توانید از تمرین‌های خاصی از جمله: به دست گرفتن سکه و توپ‌های کوچک و بازی با آن‌ها استفاده کنید.
- ✓ برای اینکه از مسیر راه منحرف نشوید بهتر است از مسیر خط فرضی که برای خود ترسیم می‌کنید راه بروید.

- ✓ برای جلوگیری از خم شدن ستون فقرات به سمت جلو روی سطح سفت، به پشت و بدون استفاده از بالش دراز بکشید، از صندلی نرم استفاده نکنید و موقع بلند شدن از صندلی خود را عقب و جلو کنید و سپس بلند شوید. در حمام امکانات لازم مثل نصب میله اطراف حمام را فراهم کنید.

❖ دارو

- ✓ لوودوپا را ۱۵-۳۰ دقیقه قبل از غذا یا همراه غذا استفاده کنید و این دارو باعث تیرگی رنگ ادرار و عرق می‌شود.
- ✓ کورتیکواستروئیدها را در صورت تجویز همراه با غذا، شیر و آنتی اسید مصرف کنید

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائمی مثل حرکات غیر قابل کنترل صورت، پلک‌ها، دهان، زبان، بازو، دست‌ها و پاها، تغییرات ذهنی، تپش قلب، تهوع و استفراغ، اشکال در ادرار به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.

<https://semnansinahospital.com/patient-education>

۰۲۳۳۱۳۵۲۰۴۰

۰۲۳۳۱۳۵۰۰۰۰



- ✓ باید در ۲۴ ساعت ۲ لیتر مایعات بنوشید. جهت جلوگیری از یبوست ایجاد شده در اثر مصرف داروها و کاهش حرکات دستگاه گوارش از غذاهای پرفیبر همراه با نرم کننده‌های مدفوع و ملین و مسهل‌های ضعیف استفاده کنید.
- ✓ نیم ساعت بعد از صبحانه و شام اجابت مزاج داشته باشید و آن را به شکل عادت در آورید.

❖ فعالیت در منزل:

- ✓ جهت کاهش سفتی عضلات برای خود برنامه ورزشی روزانه تنظیم کنید و هر روز آنرا افزایش دهید
- ✓ برای انجام صحیح ورزش‌ها به یک فیزیکی درمان یا فیزیوتراپ مراجعه کنید.
- ✓ هنگام راه رفتن پاهایتان را از هم باز کنید و بازوها را باز نمایید و برای تقویت حس، از یک موسیقی هماهنگ در هنگام قدم زدن استفاده کنید.
- ✓ برای پیشگیری از خستگی، در بین فعالیت‌ها استراحت و از انجام فعالیت‌های سنگین و طولانی مدت اجتناب کنید.
- ✓ حتی الامکان، فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهید. ماساژ، حمام گرم و ورزشهای فعال جهت کاهش سفتی عضلات موثر هستند.
- ✓ فعالیت جسمانی و داشتن تمرینات متوسط روزانه مانند: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و حرکات کششی می‌تواند به عملکرد طبیعی عضلات و بهبود فعالیت قلب کمک کند.
- ✓ از انداختن زیر پایی‌های لغزنده بر روی زمین خودداری کنید.
- ✓ در مسیر راه رفتن‌های روزانه نرده و صندلی‌های مناسب نصب شود.
- ✓ در صورت لزوم از وسایل کمک حرکتی مثل واکر، عصا و چرخ استفاده کنید.