



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند:

پارکینسون

کد سند: NO-BK-۴۲۰



تهیه کننده: مهدیه شیخ زاهدی

کارشناس پرستاری

تنظیم کننده: فرحناز

نریمیسسا (سوپروایزر آموزش سلامت)

## علائم و راهکارهای پیشگیری از پارکینسون



### راهکارهای پیشگیری



منبع: International Parkinson and movement disorder society evidence-based medicine review: update on treatments for the motor symptoms of Parkinson s disease-Pub Med

۴- در صورت مشکل بیشتر در بلع یا بیان کلمات به گفتار درمانی مراجعه کنید

۵- در زمانی که احساس بهتر شدن میکنید از فعالیت بدنی متوسط غافل نشوید و زمانی که انرژی کافی حس نمیکنید فعالیت بیش از توان انجام ندهید

۶- در شبانه روز استراحت کافی داشته باشید  
۷- از استرس دوری کنید اضطراب و استرس فرایند بیماری را تسریع میکند  
۸- سلامت روان خود را جدی بگیرید در صورت نیاز با مشاور صحبت کنید

۹- از نرده های کمکی در خانه برای کمک به حفظ تعادل استفاده کنید مخصوصا در حمام و سرویس بهداشتی و راه پله

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟  
اگر علائم پارکینسون را دارید.  
اگر علائم شما بدتر شده است.  
اگر علائم جدید حاضر شده است.

## پارکینسون چیست؟

سلول‌های عصبی از ماده ای ب نام دوپامین برای کنترل حرکات ماهیچه‌ای استفاده میکنند. در پارکینسون سلول‌های تولیدکننده دوپامین به آهستگی از بین میروند در نتیجه کنترل حرکات ماهیچه‌ها سخت شده و به مرور زمان بدتر میشود که هنوز دلیل این اتفاق به خوبی مشخص نیست.

## علائم بیماری

علائم ممکن است در ابتدا خفیف باشد بطور مثال احساس سنگینی در یک پا یا کشیده شدن پا روی زمین حین راه رفتن لرزش فک نیز یکی از علائم زودرس میباشد علائم ممکن است یک طرف یا هر دو سمت بدن را درگیر کند

برخی علائم: اختلال در حفظ تعادل و راه رفتن- سفتی و سختی ماهیچه‌ها- درد ماهیچه‌ای-افت فشارخون هنگام ایستادن-یبوست-پلک زدن آهسته و کند-ریزش آب دهان- لرزش دست درمان قطعی برای پارکینسون وجود ندارد اما روش های دزمانی میتوانند باعث تخفیف علائم شود

روش های درمانی میتواند شامل دارو، جراحی یا هردو باشد داروها علائم لرزشی و حرکتی را بهبود میبخشند

ممکن است اثرات دارو در ساعتی از روز از بین برود که در آن صورت نیاز به تغییراتی در دارو و دوز و زمان مصرف از سمت پزشک میباشد

عوارض احتمالی بیماری:

- ۱- اشکال در انجام کارهای روزمره
- ۲- اشکال در بلع یا خوردن و جویدن
- ۳- آسیب و سقوط
- ۴- پنومونی به علت پریدن غذا یا آب دهان در ریه
- ۵- عوارض جانبی داروها
- ۶- اختلالات انعقادی مثل لخته در رگها به علت کاهش حرکت
- ۷- سوتغذیه

گروه های حمایتی

صحبت با افرادی که به بیماری شما

مبتلا هستند باعث میشود

احساس تنهایی کمتری داشته باشید.

گیجی، توهم بینایی و شنوایی، تهوع

واستفراغ، اسهال،

احساس سبکی سر یا غش، دلیریوم

اگر هریک از عوارض را تجربه کردید به پزشک

اطلاع دهید

و خودسرانه مصرف دارو را قطع نکنید

در صورت بدتر شدن وضعیت و عدم امکان

مراقبت در منزل نیز به پزشک اطلاع دهید

تغییرات سبک زندگی

تغییراتی در سبک زندگی میتواند باعث افزایش

سازگاری شما با بیماری شود:

۱- غذاهای مقوی مصرف کنید سعی کنید فیبر و

پروتئین زیاد تر و چربی و کربوهیدرات کمتر

مصرف کنید

۲- سیگار نکشید! مصرف دخانیات باعث شدت

علائم میشود

۳- اگر در بلع مشکل دارید از مصرف غذاهای

سفت پرهیز کنید آهسته بجوید و قورت دهید و

مایعات رقیق را با احتیاط مصرف کنید