



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

پارکینسون



دفتر سلامت آموزش بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تایید کننده :

دکتر مهسا عبدالله نیان مقدم

متخصص بیماریهای مغز و اعصاب

کد محتوا : ۳۱

گروه هدف : بیماران

پاییز ۹۸

شانه ها را تا سمت گوش ها بالا ببرید و سپس پایین بیاورید، بازو ها را بالای سر ببرید کمی بچرخانید و به سمت پشت بکشید

همچنین حمام آب گرم بعلاوه ورزش هایی که در بالا بیان شد سبب شل شدن عضلات و رفع سفتی دردناک عضلات می شود.

سایر نکات برای جلوگیری از تعریق و چربی بیش از حد پوست روزانه حمام کنید از لباس های زیپ دار یا بند دار استفاده کنید کفش های راحتی بدون بند پا کنید از توالت فرنگی استفاده کنید در توالت و حمام دستگیره نصب کنید

از جملات ساده و کوتاه استفاده کنید روبروی شنونده قرار بگیرید قبل از صحبت چند نفس عمیق بکشید

از قرار گرفتن به مدت طولانی در معرض صدا های بلند و نور شدید و گرمای زیاد که می تواند تنش ایجاد کند خود داری کنید

منابع:

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام

تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی

۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰

❖ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب اطلاعات

بیشتر : www.nkums.ac.ir

۵

موقع غذا خوردن ، صاف بنشینید. مایعات غلیظ و غذاها ی نیمه جامد (پوره سیب زمینی)راحت تر از مایعات رقیق و غذا های جامد بلعیده میشوند، از مصرف مایعات رقیق اجتناب کنید.

از ظروفي که غذا را گرم نگه می دارند و بشقاب هایی که در یک جا ثابت میگردند، فنجان هایی که مایعات از آنها سرازیر نمیشوند و ظروف غذای دسته دار مخصوص استفاده کنید

غذا را در حجم کم و وعده های متعدد مصرف کنید و از پر خوری بپرهیزید زیرا چاقی زیاد ، وضعیت حرکتی بدن و جذب دارو را بدتر می کند

ورزش

پیاده روی ، دوچرخه ثابت ،شنا و باغبانی از ورزش هایی هستند که باعث بهبود علائم ، بهتر شدن تنفس و گردش خون ، کمک به عملکرد روده ها ، کمتر شدن سفتی عضلات و افزایش قدرت بدنی شما می شود .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 قدم های باز حرکت کنید.دست ها را در حین حرکت تکان داده پا ها را از زمین بلند کنید به صورت پاشنه -پنجه راه بروید.تمرینات برای راه رفتن را همگام با نوای موسیقی انجام دهید.این عمل باعث تقویت حس ها می گردد.

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 چشم ها را کاملا 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.

۴

پارکینسون

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

در واقع این بیماری به علت از بین رفتن تعدادی از سلول ها در مغز است که ماده ای به نام دوپامین ترشح می کند و این از بین رفتن باعث ایجاد و تشدید علائم می شود.

عوامل دخیل در بیماری پارکینسون:

- عوامل ژنتیکی (ارث)
- عفونت ها
- آسیب ناشی از ضربه مغزی، تومورها و عروق مغز
- مسمومیت با جیوه، مونواکسید کربن، منگنز
- مصرف طولانی مدت برخی از داروها

علائم بیماری:

این بیماری شروعی تدریجی داشته نشانه ها در آن به آرامی پیشرفت می کنند.

لرزش که در طی استراحت و زمانی که بیمار اضطراب دارد یا قصد دارد حرکت ارادی انجام دهد رخ میدهد. لرزش های حین استراحت بیشتر در دست ها گاهی در پاها، سر و فک دیده می شود که در هنگام خواب رفع می شود و معمولاً یک طرفه رخ می دهد. لرزش در انگشتان شست مانند وقتی که قرصی را در میان انگشتان می چرخاند وجود دارد.

۱

سفتی و کندی حرکت در کل بدن که در شروع حرکت مثل برخاستن از صندلی دچار مشکل می شود.

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

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

سایر علائم: اختلال در بلع، آبریزش از دهان، حرف زدن آرام و ضعیف، پوست چرب، تعریق زیاد، بی خوابی، نوشتن به شکل کند و ریز، تغییرات خلقی (افسردگی) از دیگر نشانه های این بیماری می باشد

توانایی ذهنی تا مراحل پیشرفته بدون تغییر می ماند و در مراحل پیشرفته به آهستگی کاهش می یابد



۲

تشخیص

- ✓ انجام سی تی اسکن
- ✓ وجود دو علامت از چهار علامت اصلی بیماری مانند لرزش، کندی حرکات، سفتی عضلات و ناپایداری وضعیت بدن تشخیص داده می شود
- ✓ پاسخ مثبت نسبت به لوودوپا (بیماری که علائم و نشانه های پارکینسون را دارد برای تایید تشخیص قرص لوودوپا داده می شود) در صورتی که علائم بیمار بهبود یافت تشخیص پارکینسون داده می شود

درمان

- ✓ هدف از درمان کنترل نشانه ها و حفظ استقلال بیمار میباشد و درمان های رایج عبارتند از: درمان های دارویی (داروی رایج لوودوپا)
- ✓ درمان جراحی در بیمارانی که لرزش های ناتوان کننده، سفتی عضلات شدید دارند به کار می رود
- ✓ درمان های حمایتی (رژیم غذایی، ورزش، فیزیوتراپی،.....)

رژیم غذایی

- از مصرف کافئین (قهوه)، شکر بپرهیزید، علائم را بدتر می کنند
- ✓ برای پیشگیری از یبوست سبزیجات و میوه های تازه که مقادیر زیادی فیبر دارند استفاده کنید

۳