

آشنایی با بیماری پارکینسون: علائم و مراحل آن

این راهنما برای خانواده‌هایی تهیه شده که یکی از عزیزانشان با بیماری پارکینسون زندگی می‌کند. در صفحات پیش رو، اطلاعات کاربردی درباره مراقبت روزانه، تغذیه مناسب، مدیریت دارو، راهکارهای مقابله با مشکلات حرکتی و حمایت روانی از بیمار ارائه شده است. هدف ما کمک به شما برای ارائه بهترین مراقبت و حمایت ممکن است.

دکتر فریدون مرادی - متخصص مغز و اعصاب



مراقبت‌های روزانه و کمک به حفظ استقلال بیمار

3

تشویق به استقلال

اجازه دهید بیمار تا حد ممکن کارهایش را خودش انجام دهد. ابزارهای کمکی مانند قاشق‌های دسته‌دار مخصوص، دکمه‌بازکن و کفش‌های بدون بند تهیه کنید. صبور باشید و زمان کافی برای انجام فعالیت‌ها در اختیار بیمار قرار دهید.

2

برنامه روزانه منظم

یک برنامه روزانه با زمان‌های ثابت برای فعالیت‌های مختلف مانند خواب، غذا، ورزش و مصرف دارو تنظیم کنید. این نظم به بیمار کمک می‌کند احساس امنیت و کنترل بیشتری داشته باشد.

1

ایجاد محیط امن

فضای منزل را با حذف موانع، نصب دستگیره در حمام و توالت، و استفاده از فرش‌های ثابت ایمن‌سازی کنید. نور کافی در همه اتاق‌ها فراهم کنید تا خطر زمین خوردن کاهش یابد.

لباس‌هایی با دکمه‌های بزرگ یا چسب‌های ولکرو (چسب خاردار) برای بیمار تهیه کنید تا پوشیدن و درآوردن لباس راحت‌تر باشد. برای پیشگیری از یبوست که در این بیماران شایع است، مصرف مایعات کافی (۸ لیوان در روز) را تشویق کنید. به خاطر داشته باشید که نیازهای بیمار با پیشرفت بیماری تغییر می‌کند، بنابراین مراقبت‌ها را متناسب با شرایط تنظیم کنید.

دکتر فریدون مرادی - متخصص مغز و اعصاب

تغذیه مناسب و ورزش‌های توصیه شده برای بیماران

تغذیه سالم برای بیماران پارکینسون

رژیم غذایی متعادل و سرشار از فیبر برای بیماران پارکینسون بسیار مهم است. میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های کم‌چرب را در برنامه غذایی روزانه بگنجانید. مصرف غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند توت‌ها، هویج و اسفناج می‌تواند مفید باشد.

توجه داشته باشید که پروتئین می‌تواند جذب داروی لوودوپا را تحت تأثیر قرار دهد. بهتر است مصرف پروتئین را به وعده‌های عصر و شب محدود کنید یا آن را در طول روز توزیع کنید تا تداخل کمتری با داروها ایجاد شود.

مصرف مایعات کافی (۶-۸ لیوان آب در روز) برای پیشگیری از یبوست و کمک به عملکرد بهتر داروها ضروری است.



ورزش‌های مفید

- پیاده‌روی آرام و منظم
- تمرینات کششی برای انعطاف‌پذیری
- تای چی و یوگا با شدت کم
- تمرینات تعادلی ساده
- حرکات دست و انگشتان برای بهبود مهارت‌های حرکتی ظریف

ورزش روزانه حتی به مدت ۳۰ دقیقه می‌تواند تفاوت بزرگی در کیفیت زندگی بیمار ایجاد کند. همیشه قبل از شروع هر برنامه ورزشی با پزشک مشورت کنید. 

دکتر فریدون مرادی - متخصص مغز و اعصاب

مدیریت داروها و عوارض جانبی احتمالی

1

اهمیت زمان بندی دقیق

داروهای پارکینسون باید در زمان های دقیق و طبق تجویز پزشک مصرف شوند. استفاده از جعبه های تقسیم دارو، یادآورهای تلفن همراه یا ساعت های زنگ دار می تواند کمک کننده باشد.

2

ثبت علائم و عوارض

یک دفترچه برای ثبت زمان مصرف داروها، تغییرات در علائم و هرگونه عوارض جانبی تهیه کنید. این اطلاعات به پزشک کمک می کند تا درمان را بهتر تنظیم کند.

3

آگاهی از عوارض شایع

حالت تهوع، سرگیجه، توهم و خواب آلودگی از عوارض احتمالی داروهای پارکینسون هستند. این عوارض را به پزشک گزارش دهید اما هرگز بدون مشورت با پزشک، دارو را قطع نکنید.

عارضه جانبی	راهکار پیشنهادی
حالت تهوع	مصرف دارو همراه با غذای سبک (مانند بیسکویت)
یبوست	افزایش مصرف فیبر و مایعات، فعالیت بدنی منظم
اختلالات خواب	تنظیم برنامه خواب منظم، اجتناب از کافئین در عصر
سرگیجه هنگام برخاستن	برخاستن آهسته، حفظ آبرسانی مناسب بدن

دکتر فریدون مرادی - متخصص مغز و اعصاب

راهکارهای مقابله با مشکلات حرکتی و تعادلی

بهبود تعادل و پیشگیری از سقوط

برای کاهش خطر زمین خوردن:

- نصب دستگیره در راهروها، حمام و توالت
- برداشتن فرش‌های لغزنده و سیم‌های برق از مسیر تردد
- استفاده از کفش‌های راحت با کف غیرلغزنده
- نور کافی در همه قسمت‌های خانه، به‌ویژه در شب
- انجام تمرینات تعادلی زیر نظر متخصص فیزیوتراپی

مقابله با قفل شدگی (فریزینگ)

هنگامی که بیمار احساس می‌کند پاهایش به زمین چسبیده است، این راهکارها را امتحان کنید:

- شمارش بلند اعداد یا خواندن ریتمیک
- تصور کردن یک مانع فرضی و گام برداشتن از روی آن
- چرخش به سمت کنار به جای حرکت مستقیم به جلو
- استفاده از عصای مخصوص با نور لیزری که خط افقی روی زمین ایجاد می‌کند

"حرکت درمانی یکی از بهترین راه‌های مقابله با سفتی عضلانی در بیماران پارکینسون است. حتی چند دقیقه حرکت و کشش در روز می‌تواند تفاوت محسوس ایجاد کند."

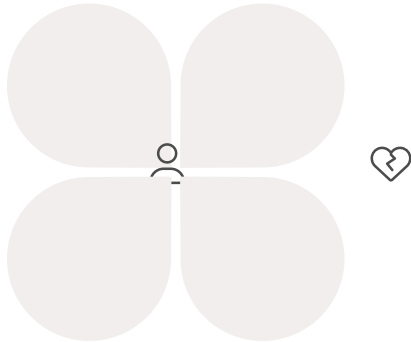
دکتر فریدون مرادی - متخصص مغز و اعصاب

حمایت روانی از بیمار و منابع کمکی برای خانواده‌ها

حمایت عاطفی از بیمار

افسردگی و اضطراب در بیماران پارکینسون شایع است. برای کمک به سلامت روان بیمار:

- گفتگوی منظم درباره احساسات و نگرانی‌ها
 - حفظ روابط اجتماعی و تشویق به شرکت در فعالیت‌های گروهی
 - تمرینات آرام‌سازی و تنفس عمیق
 - مشاوره با روانشناس آشنا به مسائل بیماری‌های مزمن
- به خاطر داشته باشید تغییرات خلقی و کاهش انگیزه بخشی از بیماری است و نشانه ضعف شخصیتی یا تنبلی نیست.



مراقبت از خود

استراحت کافی و زمان شخصی برای مراقب



گروه‌های حمایتی

ارتباط با خانواده‌های مشابه



آموزش

مطالعه درباره بیماری



کمک گرفتن

پذیرش کمک دیگران



 انجمن پارکینسون ایران خدمات آموزشی و حمایتی متنوعی ارائه می‌دهد. برای اطلاعات بیشتر با شماره‌های موجود در وبسایت انجمن تماس بگیرید.

به یاد داشته باشید: مراقبت از یک بیمار مزمن می‌تواند فرسایشی باشد. مراقبت از سلامت جسمی و روانی خودتان به اندازه مراقبت از بیمار اهمیت دارد.

دکتر فریدون مرادی - متخصص مغز و اعصاب