

## پارکینسون

بیماری پارکینسون یک اختلال عصبی با پیشرفت آهسته است که در نهایت منجر به ناتوانی می‌شود. این بیماری بیشتر در دهه پنجم زندگی بروز می‌کند و در مردان شایع تر است.



سه علامت اصلی بیماری پارکینسون شامل لرزش، سفتی عضلات و کند شدن غیرطبیعی حرکات است. چنانچه بیماری، از ۳ علامت بیماری پارکینسون ۲ علامت را داشته باشد، تشخیص بیماری پارکینسون برای وی مطرح می‌شود.

درمان بیماری پارکینسون شامل درمان دارویی و جراحی است که پزشک بر حسب وضعیت بیمار نوع درمان را تعیین می‌کند. لوودوپا داروی اصلی در درمان پارکینسون است.

بیمار گرامی جهت پاسخ به سوالات شما و افزایش آگاهی‌تان در امر مراقبت از خود نکات زیر آورده شده است. امید است که با رعایت آنها، بهبودی سریعتر خود را باز یابید:

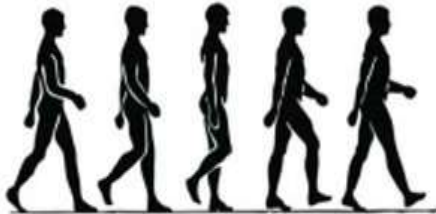


- انجام ورزشهای روزانه نظیر پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و باغبانی جهت افزایش قدرت و هماهنگی عضلاتتان مفید می باشد.



- هنگام راه رفتن با گام های باز و مستقیم راه بروید و به صورت پاشنه به پنجه قدم بردارید و همچنین هنگام قدم زدن دستانتان را تاب بدهید و با موسیقی تمرین گام برداشتن کنید.

- در حین قدم زدن، تمرینات تنفسی داشته و در طی راه رفتن زمانهای استراحت در نظر بگیرید.



- برای شل شدن عضلاتتان از حمام آب گرم و ماساژ استفاده کنید.

- جهت بلع بهتر غذا را روی زبان قرار داده و لبها و دندانها را ببندید و زبان را به سمت بالا و عقب حرکت داده و غذا را ببلعید.

- برای غذا خوردن زمان طولانی در نظر بگیرید.

- بهبود عملکرد روده‌ای خود بایستی در حد کافی مایعات مصرف کنید و رژیم غذایی حاوی فیبر مانند میوه‌جات، کاهو و... و مایعات فراوان استفاده کنید تا بلع بهتری داشته باشید. قبل از هر وعده غذایی عضلات گردن و صورتتان را ماساژ بدهید.



- از آنجا که در تغییر وضعیت از حالت ایستاده به نشسته مشکل خواهید داشت، بهتر است نشیمنگاه توالت خود را بالا ببرید.

- داروهای تجویزی توسط پزشک را به موقع و طبق دستور مصرف نمایید و حتماً به مقدار دارو و زمان مصرف دارو توجه نمایید.

- از مصرف هم زمان دارو و غذا خودداری فرمائید.

- تا جایی که برایتان مقدور است از واگذاری کارهایتان به دیگران خودداری کرده و حتی الامکان کارهایتان را خودتان انجام دهید.

- در صورت صلاحدید پزشک معالج، به درمانگاه گفتار درمانی مراجعه نمائید.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



# آموزش به بیمار

کد ۸۳

## پارکینسون

کردآوری و تنظیم: مبین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)

تأییدکننده: دکتر مهدی مقدسی (متخصص مغز و اعصاب، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

دکتر امیر حسن حبیبی (متخصص مغز و اعصاب، فلوشیپ اختلالات حرکتی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>

