

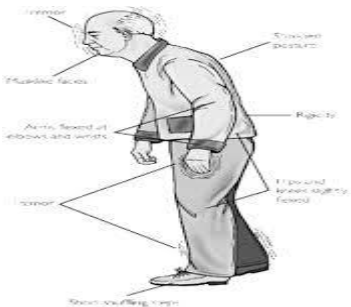


پارستان چشمیه حسیان نایین

راهنمای بیمار

خود مراقبتی

پارکینسون « لرزش اندام



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۷۶/ب/۹۵

## توصیه های مربوط به دامنه حرکتی بیمار

- ❖ بیمار بهتر است در صندلی های نرم ننشیند و قبل از بلند شدن از صندلی قدری خود را عقب و جلو کند و سپس بلند شود.
- ❖ برای اینکه بیمار بتواند تجدید قوا کند و انرژی خود را ذخیره نماید بهتر است سر ساعت مشخصی فرد به مدت نیم ساعت بخوابد.
- ❖ بدلیل کاهش دامنه حرکتی مفاصل، برای لباس پوشیدن وقت بیشتری را فراهم آوریم.
- ❖ از حمل مایعات داغ بدلیل لرزش اندام پرهیز شود.
- ❖ بدلیل کندی حرکات و بدلیل سرد شدن غذا، از ظروف گرم نگهدارنده ی غذا استفاده شود.
- ❖ زمانی فعالیت روزانه خود را انجام دهد که داروهایش اثر کرده باشند.
- ❖ مصرف ویتامین ۶ ب (B۶) برای متابولیسم پروتئین و عملکرد درست سیستم ایمنی و عصبی ضروری است.

❖ برای کنترل بر لرزش دست باید از شیوه های خاصی استفاده شود که از آن جمله می توان به در دست گرفتن سکه و بازی کردن با آن و استفاده از توپ پلاستیکی کوچک اشاره نمود

❖ برای اینکه از مسیر راه منحرف نشوند بهتر است به بیماران آموزش داده شوند که از مسیر خط فرضی باید راه رود.

❖ روی سطح سفت بخوابد و چون بیمار ستون مهره هایش رو به سمت جلو خم می شود و بهتر است به پشت و بدون استفاده از بالش دراز بکشد.

❖ در حمام امکانات فراهم کنیم مانند گذاشتن میله در کنار دیوار و از فرش های سر خورنده استفاده نشود.

❖ عصا و واکر برای بیمار اهمیت دارد.

❖ ورزش را برطبق دامنه ی حرکتی فرد انجام دهند

منبع: مطالعات اینترنتی

آدرس سایت بیمارستان چشمیه نایین

❑ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

❑ واحد آموزش به بیمار روزهای یکشنبه و سه شنبه شماره تماس: ۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱  
داخلی ۳۰۲

## پارکینسون

بیماری پارکینسون یک بیماری دستگاه عصبی مرکزی است و هنگامی رخ می دهد که نواحی خاصی از مغز توانائی خود را در تولید دوپامین ( یکی از ناقلین عصبی در مغز ) از دست می دهند.

❖ ماده ی سیاه، تولید کننده ی دو پامین در مغز می باشد که آسیب ۸۰ درصدی این ناحیه سبب بروز تظاهرات می شود.

❖ در این بیماری، کاهش نسبت بین دو پامین و استیل کولین موجب بروز این بیماری می شود.

❖ علت این اختلال در اغلب موارد ناشناخته است.

❖ علائم پارکینسون در مراحل اولیه بیماری ملایم و بیشتر اوقات در یک سمت بدن دیده می شوند.

## علل بروز علائم پارکینسون

❖ مصرف مزمن فنو نازین ها

❖ مسمومیت با منگنز، جیوه و مونوکسید کربن

❖ آسیب ناشی از ضربه مغزی و تومورها

❖ بیماریهای استحال ای مغز

## علائم شایع

❖ لرزش، به خصوص در حالت عدم حرکت اندام

❖ سفتی عضلانی و کندی حرکت در کل بدن

❖ خشک شدن شانه یا لنگیدن پا در سمت تحت

تاثیر قرار گرفته عوارض دیگر این بیماری

است. راه رفتن نامتناسب به حالتی که پاها به

زمین کشیده می شود و فاصله پاها از هم

بیشتر از حالت طبیعی است(قامت خمیده)

❖ از بین رفتن حالت چهره از جمله ثابت شدن

حالت صورت (ظاهراً احساسات کمی بر چهره

نمایان می شود) و یا حالت خیرگی چشم(به

دلیل کاهش پلک زدن)

❖ تغییرات صدا، صدا ضعیف و بم می شود.

❖ اختلال بلع، آبریزش دهان

❖ توانائی ذهنی تا مراحل پیشرفته بدون تغییر

می ماند و در مراحل پیشرفته به آهستگی

کاهش می یابد.

❖ افسردگی، عصبی بودن

❖ پارکینسون بر اساس دو علامت یا بیشتر از

چهار علامت مشخص می شود.

مراقبت در افراد پارکینسونی یکی از مهمترین فرآیندهایی است که باید با توجه به شرط بیمار به آن توجه نمود

## مراقبتهای تغذیه ای

❖ باید در ۲۴ ساعت ۲ لیتر مایعات مصرف نماید.

❖ بدلیل داروها و کاهش حرکات دستگاه گوارش

فرد مبتلا به یبوست می شود، در نتیجه باید از

غذاهای پر فیبر همراه با نرم کننده های غذا

همراه با ملین و مسهل های ضعیف استفاده شود.

❖ در موارد وجود اختلال بلع ممکن است مصرف

غذاهای نرم لازم باشد.

❖ نیم ساعت بعد از صرف غذا در صبحانه و شام به

توالت رود و اجابت داشته باشد.

