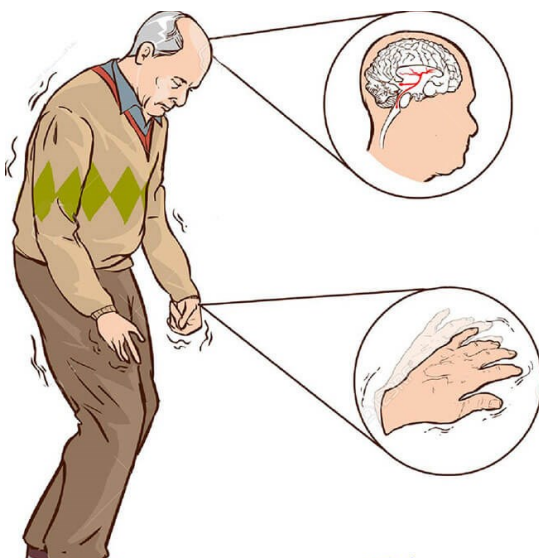




آموزش به بیمار

پارکینسون



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

🌀 در صورت بروز علائمی مثل حرکات غیر قابل کنترل صورت، پلکها، دهان، زبان، بازو، دستها و پاها، تغییرات ذهنی، تپش قلب، تهوع و استفراغ، اشکال در ادرار به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید



منبع: www.medlineplus.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی
نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ ویا با شماره ۳۱۰۹ داخلی
بخش جراحی ۲ (۲۳۱۹)

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه
روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات
شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت
دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



🌀 از آنجایی که بیشتر بیماران از داروی لوودوپا استفاده میکنند و مواد غذایی پروتئینی سبب کاهش تاثیر این دارو میشوند، مصرف غذاهای پروتئینی در طول روز محدود و تنها در وعده های شام و پیش از خواب مصرف شود، باید از منابع پروتئینی با ارزش بیولوژیک بالا همچون لبنیات، تخم مرغ و گوشتها استفاده کنید
🌀 از دریافت بیش از حد مواد غذایی حاوی آهن اجتناب کنید.

🌀 ویتامین B۶ باید حتماً به میزان توصیه شده مصرف شود، زیرا مصرف زیاد این ویتامین میتواند بر متابولیسم داروی "لوودوپا" تاثیر بگذارد. دریافت مواد غذایی حاوی ویتامین B۶ مانند: موز، جوانه گندم و سبوس، ماهی، گوشت، جگر، جودوسر، بادام زمینی، سیب زمینی و غلات کامل کنترل شود.

🌀 مصرف ویتامین B۱۲ (گوشت از جمله منابع غنی آن است) و یا ویتامین C (در مرکبات و سبزیها به رنگ سبز تیره به مقدار زیاد یافت میشود) باید افزایش یابد.

🌀 پیش بینی میشود مصرف زیاد چربی های حیوانی به عنوان یک عامل خطر ساز برای ابتلا به بیماری پارکینسون باشد، در صورتی که حبوبات، آجیل، سیب زمینی، سبزیجات و گوجه فرنگی این امکان را کمتر می سازد



این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید



پارکینسون چیست؟

بیماری پارکینسون بیماری نسبتاً شایعی است. هیچ نژادی نیست که از این بیماری در امان باشد. بیماری پارکینسون از شایع ترین بیماری های مخرب اعصاب به شمار می رود که فرد مبتلا به تدریج توانایی جسمی و روحی خود را از دست داده و منجر به کاهش تدریجی عملکرد فرد می شود

مراحل بیماری پارکینسون



زندگی مستقل یک چالش است کمک اضافی برای تحرک و فعالیت های روزانه مورد نیاز است

ناتوانی در ایستادن، راه رفتن، خوردن یا بلعیدن. کاملاً وابسته به مراقب

علائم پارکینسون

- ☞ سفتی عضلانی و کندی حرکت در کل بدن
- ☞ لرزش به خصوص در حالت عدم حرکت اندام ها
- ☞ راه رفتن نامتناسب در حالتی که پاها به زمین کشیده می شوند و فاصله پاها از هم بیشتر از حالت طبیعی است
- ☞ قامت خمیده
- ☞ اختلال بلع، آب ریزش دهان
- ☞ توانایی ذهنی و حواس بدون تغییر می ماند و در مراحل پیشرفته به آهستگی کاهش می یابد.

علائم بیماری پارکینسون



معمولاً علائم پارکینسون در یک سمت بدن پدیدار می شود، با گذشت زمان به سمت دیگر هم راه پیدا می کند

تشخیص پارکینسون

هیچ روش تشخیصی آزمایشگاهی برای پارکینسون وجود ندارد و تنها راه تشخیصی، تکیه بر علائم بالینی است. با توجه به شرح حال و معاینه دقیق توسط پزشک متخصص مغز و اعصاب انجام میشود. تصویربرداری مغزی مثل ام آر آی اغلب برای اطمینان از نبودن سایر بیماری ها انجام میگیرد

فعالیت در پارکینسون

- ☞ در حد امکان فعالیت را در زمان ابتلا به این بیماری ادامه دهید و به دفعات استراحت کنید
- ☞ محدودیت فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری تنها در بیماران دچار سفتی عضلانی وجود دارد
- ☞ فیزیوتراپی در این بیماران کمک کننده است.
- ☞ حتی الامکان، فعالیت های روزانه خود را انجام دهید.
- ☞ ماساژ، حمام گرم و ورزش های فعال جهت کاهش سفتی عضلات موثر هستند

رژیم غذایی مجاز و غیر مجاز:

- ☞ توصیه میشود از رژیم غذایی مایند (MIND) که شامل انواع: سبزی، میوه و حبوبات است و خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش می دهد، استفاده کنید

