

بیماری پارکینسون

مراقبت در منزل

- در صورت وجود مشکلات بلع، غذای شما باید نرم و شکل مایعات غلیظ یا پوره باشد.

- در صورت مصرف داروی « لوودوپا » باید بدانید که مواد غذایی پروتئینی سبب کاهش تاثیر این دارو می شوند و ضروری است که مصرف غذاهای پروتئینی را در طول روز محدود کنید و مواد پروتئینی را بیشتر در وعده های شام و پیش از خواب مصرف کنید، بهترین منابع پروتئینی عبارتند از لبنیات، تخم مرغ و گوشت ها.

- از مصرف الکل خودداری کنید.

- مصرف ویتامین B12 (که گوشت از جمله منابع غنی آن است) و یا ویتامین C (که در مرکبات و سبزی ها به رنگ سبز تیره به مقدار زیاد یافت می شود) را افزایش دهید.

- دارو را همراه با غذا و یا بلافاصله پس از صرف غذا استفاده کنید.

- جهت جلوگیری از بیبوست از مواد پر فیبر مانند سبزیجات و میوه و مایعات فراوان استفاده کنید.

- نیم ساعت بعد از صبحانه و شام اجابت مزاج داشته باشید و به شکل عادت در آورید.

- برای پیشگیری از خستگی، در بین فعالیتهای استراحت کنید و از انجام فعالیت های سنگین و طولانی مدت بپرهیزید.

- ماساژ، حمام گرم و ورزشهای فعال جهت کاهش سفتی عضلات موثر هستند.

- فعالیت جسمانی و داشتن تمرینات متوسط روزانه میتواند به عملکرد طبیعی عضلات کمک کند: تمرینات آهسته دویدن، شنا و حرکات کششی سبب حرکت عضلات و پمپ قلب میشود قدم زدن نیز بسیار مفید می باشد.

- کنترل وزن جهت پیشگیری از چاقی داشته باشید.

- منزل دارای نور مناسب باشد. از انداختن زیر پاییهایی لغزنده بر روی زمین خودداری کنید. در مسیر راه نرده و صندلیهای مناسب نصب کنید.

- در صورت لزوم از وسایل کمک حرکتی مثل واکر، عصا و چرخ استفاده کنید.

- از استرس، فشار روحی، عصبانیت، انجام فعالیتهای سنگین به خصوص در گرما، صدای بلند و نور درخشان اجتناب کنید.

- برای کنترل لرزش دست باید از شیوههای خاصی استفاده کنید از جمله به دست گرفتن سکه و توپهای کوچک و بازی با آن.

- روی سطح سفت بخوابید و چون ستون مهرهها به جلو خم می شود به پشت و بدون استفاده از بالش دراز بکشید و از صندلی نرم استفاده نکنید و موقع بلند شدن از صندلی قدری خود را عقب و جلو کنید و سپس بلند شوید.

- از حمل مایعات گرم بپرهیز کنید و در حمام امکانات لازم مثل نصب میله اطراف حمام را فراهم کنید.

- پیگیری مراقبتهای درمانی خود باشید و همیشه کارت شناسایی که نشان دهنده بیماری شماست را همراه داشته باشید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- حرکات غیر قابل کنترل صورت، پلک ها، دهان، زبان، بازو، دست و پاها، تغییرات ذهنی، تپش قلب، تهوع و استفراغ، اشکال در ادرار