

بیماری پارکینسون یک اختلال پیشرونده ی سیستم عصبی است که بر حرکات بدن اثر می گذارد. این بیماری به تدریج پیشرفت می کند و گاهی اوقات با لرزشی خفیف فقط در یک دست شروع می شود . با اینکه لرزش دست شناخته شده ترین علامت بیماری پارکینسون است ، این اختلال معمولاً باعث سختی یا کندی حرکات نیز می شود.

در مراحل اولیه ی بیماری پارکینسون ، حالت چهره بیمار کمی تغییر می کند یا اصلاً تغییر نمی کند و یا دستان وی در هنگام راه رفتن تاب نمی خورد . تکلم فرد ممکن است آهسته یا نا واضح شود. علائم بیماری پارکینسون با پیشرفت بیماری طی زمان بدتر می شود.

علائم و نشانه های بیماری پارکینسون از فردی به فرد دیگر فرق می کند . نشانه های اولیه ممکن است خفیف باشد و مورد توجه قرار نگیرد. علائم اغلب از یک سمت بدن شروع می شود و حتی پس از اینکه علائم شروع به اثر بر هر دو سمت بدن می کنند ، معمولاً در همان سمت اولیه بدتر خواهند بود.

نشانه های بیماری پارکینسون

- **رعشه :** رعشه یا لرزش معمولاً از پاها و گاهی از دستان یا انگشتان شروع می شود. باید به حرکات جلو و عقب انگشتان شست و اشاره که به عنوان لرزش غلتاندن قرص شناخته می شود ، توجه کرد. یکی از مشخصه های بیماری پارکینسون لرزش دست در زمان استراحت است.
- **حرکات آهسته:** با گذشت زمان ، بیماری پارکینسون ممکن است توانایی حرکت بیمار را کاهش داده و حرکات وی را آهسته کند. این پدیده ، انجام اعمال

ساده را سخت و زمان بر می کند. فاصله ی گام های فرد در هنگام راه رفتن کوتاه تر می شود یا بلند شدن از روی صندلی برای وی مشکل می شود . همچنین پاهای بیمار ممکن است هنگام شروع به راه رفتن به زمین بچسبند و حرکت کردن را برای او دشوار سازد.

- **عضلات سخت:** سختی عضلات می تواند در هر بخشی از بدن بیمار رخ دهد. عضلات سخت می توانند دامنه ی حرکات بیمار را محدود کرده و باعث درد در بیمار می شود.
- **حالات بدن و تعادل نامناسب :** ممکن است در اثر بیماری پارکینسون ، حالت بدن فرد به سمت جلو و پایین خمیده شود یا مشکلاتی در تعادل فرد به وجود آید.
- **فقدان حرکات اتوماتیک :** در بیماری پارکینسون ، ممکن است توانایی انجام حرکات غیر هوشیارانه شامل پلک زدن ، خندیدن یا تاب دادن دستها در هنگام راه رفتن کاهش یابد. همچنین فرد نمی تواند هنگام صحبت کردن با دست و صورت اشاره کند.
- **تغییرات تکلم:** بیمار اغلب در اثر بیماری پارکینسون ، دچار مشکلات تکلم می شود. فرد ممکن است با صدای آهسته ، به سرعت و نا واضح حرف بزند یا قبل از سخن گفتن دچار تردید شود. تکلم بیمار بیشتر یکنواخت می شود که متفاوت از تن صدای معمول فرد است.
- **تغییرات در نوشتن :** خط فرد ریزتر و عمل نوشتن مشکل می شود.

داروها معمولاً به طور قابل توجهی این علائم را کاهش می دهند. این داروها افزایش دهنده یا جایگزین مواد

شیمیایی خاصی در مغز یعنی دوپامین می شود. در افراد دچار بیماری پارکینسون ، غلظت دوپامین مغز پایین است.

عوامل خطر بیماری پارکینسون

- سن : بالغین جوان به ندرت بیماری پارکینسون را تجربه می کنند. این بیماری معمولاً در اواسط یا اواخر زندگی شروع می شود و خطر آن با افزایش سن ، افزایش می یابد.
- وراثت : داشتن بستگان نزدیک دچار بیماری پارکینسون ، شانس ابتلای فرد به بیماری پارکینسون را در آینده افزایش می دهد .
- جنس : احتمال ابتلای مردان به بیماری پارکینسون ، بیش از زنان است.
- مواجهه با سموم : مواجهه ی مداوم با علف کش ها و آفت کش ها می تواند احتمال ابتلای فرد به بیماری پارکینسون را افزایش دهد.

هیچ آزمایشی برای تشخیص بیماری پارکینسون وجود ندارد. پزشک ، بیماری پارکینسون را براساس تاریخچه ی پزشکی بیمار که مروری بر علائم و نشانه های بیماری و بررسی آزمایش های نورولوژیکی و فیزیکی است ، تشخیص می دهد .

گاهی اوقات، پزشک آزمایش هایی را برای رد کردن دیگر بیماری هایی که می توانند سبب ایجاد علائم شوند تجویز می کند. علاوه بر این آزمایش ها ، ممکن است پزشک داروی لودوپا برای بیمار تجویز کند که موثرترین داروی مخصوص بیماری پارکینسون است.

بهبود قابل توجه علائم با مصرف این داروها ، اغلب تشخیص بیماری پارکینسون را تایید می کند. اگر دوزهای

بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

بیماری پارکینسون چیست ؟



تهیه و تنظیم :

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت های ویژه)

- اگر احساس بی قراری کردید ، بایستید و طرز ایستادن را چک کنید. بهتر است مستقیم بایستید.
- در هنگام راه رفتن به جلو نگاه کنید نه به پایین.

اجتناب از افتادن

- در مراحل آخر بیماری ، ممکن است به راحتی زمین بخورید. ممکن است تعادلتان را با یک فشار یا ضربه ی کوچک از دست بدهید. راهکارهای زیر می تواند به شما کمک کند:
- در هنگام چرخش ، بدنتان را نسبت به پاهایتان نچرخانید. به جای آن به صورت U شکل بچرخید.
- خم نشوید یا بدنتان را کش نیاورید. سنگینی بدنتان را بر پاهایتان قرار دهید.
- وقتی راه می روید چیزی حمل نکنید.
- به سمت عقب راه نروید.

فعالیت های زندگی روزانه

فعالیت های زندگی روزانه مثل لباس پوشیدن ، خوردن ، حمام کردن و نوشتن برای افراد دچار پارکینسون مشکل می شود. یک متخصص کاردرمان می تواند تکنیک هایی برای آسانتر کردن زندگی روزمره به شما نشان دهد.

منابع :

(۱) پرونز - سودارث - پرستاری داخلی جراحی ۲۰۱۰- نوبت چاپ
- ۱۲

(۲) <http://www.yourdoctor.ir>

کم در یک یا دو روز کافی نبوده ، بیمار برای بهره بردن از اثرات این داروها باید دوز کافی از دارو را دریافت کند.

اگر بیماری پارکینسون فرد تشخیص داده شد ، باید برای یافتن موثرترین راه درمان علائم که کمترین خطرات را دارد با پزشک خود ارتباط تنگاتنگی داشته باشد. تغییرات خاص شیوه زندگی نیز به راحت تر شدن زندگی در بیماران پارکینسونی کمک می کند.

سالم غذا خوردن

از رژیم متعادل از نظر مواد مغذی که حاوی میزان کافی میوه ها ، سبزیجات و غلات کامل است ، استفاده کنید. خوراکی های غنی از فیبر و نوشیدنی های که حاوی میزان کافی مایعات هستند ، از یبوست که مشکل شایع بیماران پارکینسونی است ، پیشگیری می کند. یک رژیم متعادل ، مواد مغذی مثل اسیدهای چرب امگا-۳ را نیز فراهم می کند که برای بیماران مبتلا به پارکینسون مفید است.

اگر مکمل فیبر دریافت می کنید ، باید آنرا بتدریج وارد رژیم خود کنید و روزانه به میزان کافی مایعات بنوشید ، در غیراینصورت یبوستتان بدتر می شود. اگر دریافت فیبر علائمتان را بهتر کرد ، برای گرفتن نتیجه ی بهتر به صورت منظم از آن استفاده کنید.

راه رفتن با مراقبت

بیماری پارکینسون می تواند حس تعادلتان را دچار اختلال کند و راه رفتن با گام های طبیعی را مشکل سازد. این پیشنهادات ممکن است به شما کمک کند

- سعی نکنید به سرعت حرکت کنید.
- در هنگام راه رفتن ، ابتدا پاشنه ی پایتان را بر زمین بگذارید.