

پارکینسون

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- در صورت وجود مشکلات بلع، غذای این بیماران باید نرم و به شکل مایعات غلیظ یا پوره باشد.
 - از آنجایی که بیشتر بیماران از داروی «لوودوپا» استفاده می کنند و مواد غذایی پروتئینی سبب کاهش تاثیر این دارو می شوند، ضروری است که مصرف غذاهای پروتئینی در طول روز محدود شود و در وعده های شام و پیش از خواب صورت گیرد، باید از منابع پروتئینی همچون لبنیات، تخم مرغ و گوشت ها استفاده کنید.
 - از مصرف الکل و مواد کافئین دار مانند قهوه و چای 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) باید افزایش یابد.
 - دارو را همراه با غذا و یا بلافاصله پس از صرف غذا استفاده کنید.
 - جهت جلوگیری از یبوست 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، به استراحت در بین فعالیت ها و اجتناب از انجام فعالیت های سنگین و طولانی مدت توصیه می شود.
 - حتی الامکان، فعالیت های روزانه خود را انجام دهید.
 - ماساژ، حمام گرم و ورزش های فعال جهت کاهش سفتی عضلات موثر هستند.
 - فعالیت جسمانی و داشتن تمرینات متوسط روزانه می تواند به عملکرد طبیعی عضلات کمک کند: تمرینات آهسته دویدن، شنا و حرکات کششی سبب حرکت عضلات و پمپ قلب می شود. قدم زدن نیز بسیار مفید می باشد.
 - جهت پیشگیری از چاقی کنترل وزن داشته باشید.
 - منزل دارای نور مناسب باشد. از انداختن زیر پای های لغزنده بر روی زمین خودداری کنید. در مسیر راه نرده و صندلی های مناسب نصب شود. در صورت لزوم از وسایل کمک حرکتی مانند واکر، عصا و چرخ استفاده کنید.
 - از استرس، فشار روحی، عصبانیت، انجام فعالیت های سنگین به خصوص در گرما، صدای بلند و نور درخشان اجتناب کنید.
 - برای کنترل لرزش دست باید از شیوه های خاصی استفاده شود از جمله به دست گرفتن سکه و توپ های کوچک و بازی با آن
 - روی سطح سفت بخوابید و چون ستون مهره ها 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 پرهیز کنید و در حمام امکانات لازم مانند نصب میله اطراف حمام را فراهم کنید.
 - پیگیر مراقبت های درمانی خود باشید و همیشه کارت شناسایی که نشان دهنده بیماری شماست را همراه داشته باشید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا 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
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی