

راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 105

آموزش بعد از ترخیص پارکینسون

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ 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 می‌کنند و مواد غذایی پروتئینی سبب کاهش تاثیر این دارو می‌شوند، ضروری است که مصرف غذاهای پروتئینی در طول روز محدود و تنها در وعده‌های شام و پیش از خواب مصرف شود، باید از منابع پروتئینی با ارزش بیولوژیک بالا همچون لبنیات، تخم مرغ و گوشت‌ها استفاده کنید
- ✓ در صورت محدودیت مصرف شیر و جایگزین‌های آن به کمتر از دو واحد در روز، مصرف مکمل کلسیم برای این بیماران ضروری است.
- ✓ ویتامین B6 باید حتماً به میزان توصیه شده مصرف شود، زیرا مصرف زیاد این ویتامین می‌تواند بر متابولیسم داروی «لوودوپا» تاثیر بگذارد

بعضی از منابع غنی ویتامین B6 عبارتند از :

- ✓ حبوباتی همچون نخود، لوبیا و باقلا، بعضی از انواع ماهی‌ها مانند ماهی آزاد و تن، سبوس و جوانه گندم.
- ✓ الکل و کافئین نیز بر متابولیسم داروی «لوودوپا» تاثیر می‌گذارند و باید از مصرف آنها خودداری کنید.
- ✓ مصرف ویتامین B12 (که گوشت از جمله منابع غنی آن است) و یا ویتامین C (که در مرکبات و سبزی‌ها به رنگ سبز تیره به مقدار زیاد یافت می‌شود) باید افزایش یابد.
- ✓ از آنجایی که برخی از داروهای مورد استفاده از جمله لوودوپا، بنزوتروپین و داروهای ضدافسردگی سبب بروز مشکلات گوارش همچون خشکی دهان، تهوع، استفراغ و یبوست می‌شوند، لازم است که آنها همراه با غذا و یا بلافاصله پس از صرف غذا مورد استفاده قرار گیرند. از مواد غذایی مثل مغزها (بادام، گردو، کنجد) استفاده کنید.
- ✓ باید در 24 ساعت 2 لیتر مایعات بنوشید. جهت جلوگیری از کاهش یبوست ایجاد شده در اثر مصرف داروها و کاهش حرکات دستگاه گوارش از غذاهای پر فیبر همراه با نرم کننده‌های مدفوع و ملین و مسهل‌های ضعیف استفاده کنید. نیم ساعت بعد از صبحانه و شام اجابت مزاج داشته باشید و آن را به شکل عادت در آورید.

❖ فعالیت

- ✓ جهت کاهش سفتی عضلات برای خود برنامه ورزشی روزانه تنظیم کنید و هر روز آنرا افزایش دهید برای انجام صحیح ورزش‌ها به یک فیزیکی درمان یا فیزیوتراپ مراجعه کنید. هنگام راه رفتن پاهایتان را از هم باز کنید و بازوها را باز نمایید و برای تقویت حس، از یک موسیقی هماهنگ در هنگام قدم زدن استفاده کنید.

✓ برای پیشگیری از خستگی، در بین فعالیت‌ها استراحت و از انجام فعالیت‌های سنگین و طولانی مدت اجتناب کنید.

✓ حتی الامکان، فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهید. ماساژ، حمام گرم و ورزشهای فعال جهت کاهش سفتی عضلات موثر هستند.

✓ فعالیت جسمانی و داشتن تمرینات متوسط روزانه مانند: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و حرکات کششی می‌تواند به عملکرد طبیعی عضلات و بهبود فعالیت قلب کمک کند.

❖ مراقبت

✓ جهت پیشگیری از چاقی همواره وزن خود را کنترل کنید.

✓ منزل باید دارای نور مناسب باشد. از انداختن زیر پای‌های لغزنده بر روی زمین خودداری کنید. در مسیر راه رفتن‌های روزانه نرده و صندلی‌های مناسب نصب شود. 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 مواجهه با نور درخشان اجتناب کنید.

✓ برای کنترل لرزش دست می‌توانید از تمرین‌های خاصی از جمله: به دست گرفتن سکه و توپ‌های کوچک و بازی با آن‌ها استفاده کنید.

✓ برای اینکه از مسیر راه منحرف نشوید بهتر است از مسیر خط فرضی که برای خود ترسیم می‌کنید راه بروید.

✓ برای جلوگیری از خم شدن ستون فقرات به سم جلو روی سطح سفت، به پشت و بدون استفاده از بالش دراز بکشید، 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 مثل نصب میله اطراف حمام را فراهم کنید.

✓ پیگیر مراقبت‌های درمانی خود باشید و همیشه کارت شناسایی همراه داشته باشید.

❖ دارو

✓ لوودوپا را 15-30 دقیقه قبل از غذا یا همراه غذا استفاده کنید و این دارو باعث تیرگی رنگ ادرار و عرق می‌شود.

✓ کورتیکو استروئیدها را در صورت تجویز همراه با غذا، شیر و آنتی اسید مصرف کنید

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ 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.

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر - سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار