

## پارکینسون

|               |  |  |               |                                                               |                    |              |
|---------------|--|--|---------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|
| شماره پرونده: |  |  | نام خانوادگی: | نام:                                                          | بخش:               | پزشک معالج:  |
| نام پدر:      |  |  | تاریخ تولد:   | جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد | تشخیص (علت بستری): | تاریخ پذیرش: |
|               |  |  |               |                                                               | اتاق:              |              |
|               |  |  |               |                                                               | تخت:               |              |

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

## علائم هشدار:

- کند شدن وسختی حرکات و سفتی عضلات
- لرزش دست ها و گاهی پاها در هنگام استراحت
- قامت خمیده
- راه رفتن نامتناسب (پاها به زمین کشیده می شوند و فاصله پاها از هم بیشتر از حالت طبیعی است)
- اختلال تعادل بدن (تعادل ضعیف)، از بین رفتن حالت چهره، تغییرات صدا، صدا ضعیف و بم می شود
- اختلال بلع، آبریزش دهان
- افسردگی، کند شدن حرکت

## دارودرمانی:

- مصرف منظم داروهای نسخه شده توسط پزشک معالج (ضدلرزش و سفتی عضلات را کاهش می دهند)
- برای جذب بیشتر داروها قبل از غذا و با معده خالی مصرف نمائید

## فعالیت:

- در حد امکان به فعالیت های خود ادامه دهید و به دفعات استراحت کنید
- محدودیت فعالیت تنها در بیماران دچار سفتی عضلانی وجود دارد
- جهت پیشگیری از ایجاد سفتی عضلانی، استفاده مکرر از حمام گرم و ماساژ دادن توصیه می شود
- جهت پیشگیری از خستگی، استفاده از وسایل کمکی مانند استفاده از کفش های بدون بند یا چسبی مفید است
- انجام فعالیت و حرکت ورزشی از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا مفاصل ها و عضلات حرکت نموده، سفتی عضلات کم شده و وضعیت بدنی بهتری خواهید داشت
- در هنگام راه رفتن باید سعی نمائید که سر را راست و در امتداد ستون فقرات، پشت صاف و شانه ها را به عقب ببرید. واضح است که باید از راه رفتن در زمین ناهموار، برفی و خیس اجتناب نمائید

## رژیم غذایی:

- رژیم خاصی نیاز نیست، در موارد وجود اختلال در بلع ممکن است مصرف غذاهای نرم به شکل پوره شده لازم باشد.
- برای پیشگیری از یبوست به رژیم غذایی خود فیبر غذایی (میوه و سبزیجات) اضافه کنید.
- مصرف مقادیر زیاد مایعات در طی روز اهمیت زیادی دارد و باعث رفع خشکی دهان می شود