

БОЛЕЗЬ ПАРКИНСОНА НЕ ПРИГОВОР!



Болезнь Паркинсона - хроническое прогрессирующее заболевание

центральной нервной системы. Типичный возраст начала заболевания - 45-52 года.

Синдром Паркинсона развивается по причине отмирания в головном мозге соответствующих нервных клеток, отвечающих за контроль над совершаемыми движениями.

Первые стадии болезни Паркинсона обычно остаются незамеченными. В редких случаях окружающие обращают внимание на некоторую заторможенность движений и меньшую выразительность мимики.

По мере прогрессирования патологии, на следующей стадии Паркинсона пациент и сам обращает внимание, что ему сложно выполнять некоторые тонкие движения. Постепенно меняется почерк – вплоть до серьезных затруднений при письме. Становится трудно проводить обычные гигиенические процедуры (чистить зубы, бриться). Со временем мимика настолько обедняется, что лицо становится маскообразным. Кроме того, заметно нарушается речь.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

Наклон головы вперед

Тремор головы

Неразборчивая речь

Выражение лица как маска

Проблемы глотания

Тремор рук

Потеря веса

**Наклон корпуса,
отсутствие баланса**

«Скованность» мышц

Запор, недержание мочи

Затрудненность в движениях

Шаркающая походка, мелкие шаги



СОВЕТЫ БОЛЬНЫМ БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА

Одежда

Должна быть простой и удобной.

Используйте одежду на липучках.

Одежду перед сном складывайте в том порядке, в каком ее необходимо одевать.

Обувь должна быть удобная с задниками, она не должна соскакивать с ноги.

При одевании обуви используйте «язычок» на длинной ручке.

Гигиена

Для укрепления мышц чистите зубы попеременно правой и левой рукой.

Если Вы бреетесь, то лучше перейти на электрическую бритву.

В ванной комнате должны быть резиновые коврики, которые обеспечат Вашу устойчивость.

Перед ванной поставьте ступеньку-табуретку, чтобы не поднимать высоко ногу.

Мойтесь сидя на решетке-сиденье, установленной на ванне.

Для мытья используйте мочалку-щетку на длинной ручке.

Утренний подъем

Утром не вставайте сразу с постели. На прикроватной тумбочке у Вас вечера должна быть приготовлена вода и утреннее лекарство.

Сидя на кровати, свесив ноги вниз, опираясь руками о край. Выпейте лекарство.

Оденьтесь. Пока Вы одеваетесь, лекарство начинает действовать, и Вы можете встать.

Установите ноги на ширину плеч, наклоните туловище вперед, обопритесь ладонями о колени и вставайте.

Питание

Обязательно (для борьбы с запорами) в Ваш рацион должна входить волокнистая пища в виде фруктов, овощей, хлеба из муки грубого помола, с отрубями.

Воды необходимо выпивать не менее 1,5-2 литров.

Пищу необходимо резать на мелкие кусочки, чтобы было легче подносить ко рту.

Тщательно пережевывайте пищу, и не принимайте следующую порцию еды в рот пока не проглотите предыдущую.

Стакан лучше брать двумя руками, если тремор выражен сильно, то лучше пить через соломинку.

Физическая активность

Выходите гулять как можно чаще.