

Ещё больше полезной информации получайте,
отсканировав QR-код

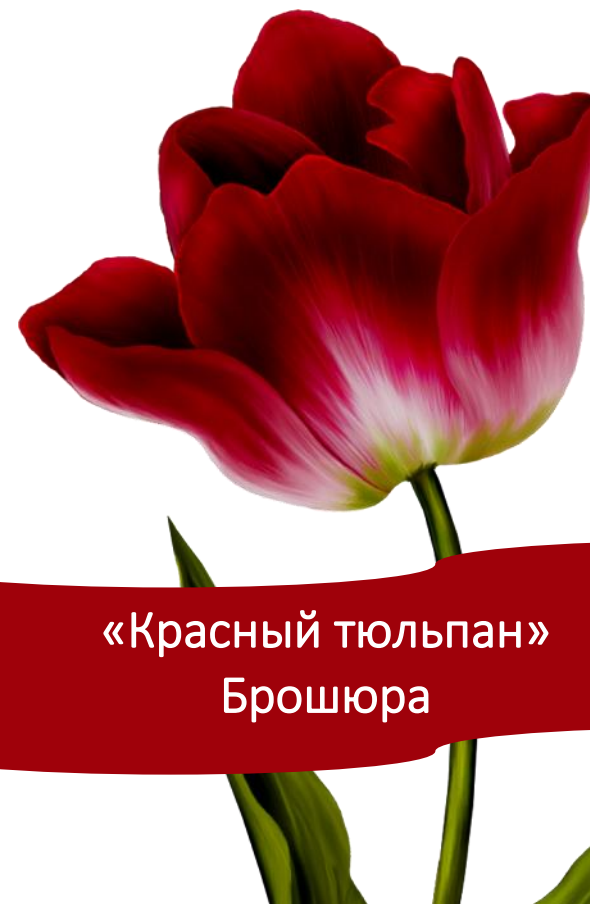


Составитель:
Скрипникова Л.С. – методист
инновационно-методического сектора
МКУ г. Лермонтова «ЦБС»

Наши координаты:
Инновационно-методический сектор
Адрес: 357340, г. Лермонтов, ул. Ленина, 20
Телефон: 8-(87935) 3-12-03

МКУ города Лермонтова
«Централизованная библиотечная система»
Инновационно-методический сектор

18+



«Красный тюльпан» Брошюра

К Всемирному дню борьбы с болезнью Паркинсона

г. Лермонтов, 2024 г.

Что такое болезнь Паркинсона?

Болезнь Паркинсона – это заболевание головного мозга, которое затрудняет двигательную активность и вызывает психические нарушения, расстройства сна, боли и другие проблемы со здоровьем.

Симптомы заболевания имеют тенденцию усиливаться с течением времени. Заболевание неизлечимо, но его симптомы можно ослабить при помощи различных видов терапии и лекарственных средств. Наиболее распространенные симптомы болезни Паркинсона включают тремор, болезненные непроизвольные сокращения мышц и речевые нарушения.

В большом числе случаев болезнь Паркинсона приводит к инвалидности и потребности в посторонней помощи. У многих людей с болезнью Паркинсона также развивается деменция.

Кто подвержен болезни?

Заболевание обычно встречается у пожилых, но может возникать и у людей более молодого возраста. Оно чаще поражает мужчин, чем женщин.

Как диагностируют болезнь?

Дифференцировать болезнь Паркинсона от ряда других расстройств неврологического или психического характера возможно по результатам магнитно-резонансной томографии (МРТ).

Как проводить профилактику болезни?

Для профилактики болезни Паркинсона полезно вести активный здоровый образ жизни, полноценно питаться и контролировать состояние сосудов и давления, особенно после 50 лет.

Пища должна быть разнообразной, насыщенной витаминами группы В (В1, В2, В6, В12, фолиевая кислота), которые участвуют в регуляции обмена веществ в нервной ткани, в том числе, способствуют увеличению уровня дофамина.

Также следует избегать мест с повышенной концентрацией токсичных веществ.

Заранее предотвратить появление заболевания невозможно, так как его появление не связано с генетической предрасположенностью. Тем не менее, выявление признаков болезни на ранних стадиях позволяют приостановить дальнейшее прогрессирующее течение.

Многие люди до сих пор думают, что диагностика болезни Паркинсона – это что-то страшное, а на самом деле для профилактики достаточно сдать кровь из руки и анализы.

Берегите себя и будьте здоровы!

Каковы симптомы?

Болезнь Паркинсона вызывает нарушения двигательной функции, в том числе:

- замедленность движений;
- тремор;
- непроизвольные движения;
- ригидность (скованность, ограниченность движений);
- проблемы при ходьбе;
- нарушение равновесия;

Симптомы, не связанные с двигательной функцией:

- когнитивные нарушения;
- психические расстройства;
- деменция;
- расстройства сна;
- непроизвольные движения (дискинезии) и болезненные непроизвольные сокращения мышц (дистонии) могут вызывать расстройства речи и моторики.

Симптомы болезни Паркинсона



Что помогает человеку с болезнью Паркинсона?

1. Лечебная физкультура, занятия на современных тренажерах, комфортные палаты со специальной ортопедической мебелью, индивидуальная диета, лекарственная терапия, поддержка и понимание близких — все это помогает человеку с болезнью Паркинсона чувствовать себя лучше и преодолевать депрессивное состояние.

2. Уход за больными болезнью Паркинсона:

- ✓ психологическая поддержка;
- ✓ поддержание физической активности, подключение ЛФК, физиотерапии;
- ✓ строгий режим дня;
- ✓ полноценный отдых;
- ✓ полноценное, сбалансированное питание;
- ✓ профилактика запоров;
- ✓ помощь в гигиеническом уходе, приёме пищи при необходимости;
- ✓ умеренная двигательная активность;
- ✓ строгое соблюдение назначенной врачом схемы терапии;
- ✓ использование приспособлений, облегчающих рутинные действия больного;
- ✓ сохранение трудовой активности и социальных контактов;
- ✓ обеспечение безопасности больного.

Каковы методы реабилитации?

Условно реабилитационные методы при болезни Паркинсона можно разделить на следующие варианты:

- 1) комплекс методов, направленных на восстановление и поддержание двигательных функций (двигательная реабилитация);
- 2) когнитивный тренинг для улучшения когнитивных функций;
- 3) психотерапия;
- 4) логопедическая коррекция;
- 5) применение технологий БОС и виртуальной реальности;
- 6) эрготерапия для поддержания и восстановления повседневных навыков.

Методики двигательной реабилитации:

- ☑ Силовые упражнения и упражнения на растяжение.
- ☑ Баланс-тренинг со стабилметрическими платформами.
- ☑ Аэробный тренинг на велотренажере и эллиптическом тренажере.
- ☑ Тренинг ходьбы. Скандинавская ходьба.
- ☑ Китайская гимнастика тай-чи – набор динамических и статических упражнений, сопровождающихся медитацией, глубоким дыханием.
- ☑ Данстерапия (танго, вальс и фокстрот).

Для определения **программы когнитивного тренинга** необходим **индивидуальный подход** после предварительного нейропсихологического обследования.

Каковы основные проблемы реабилитации и определение рисков у больных?

В настоящее время общепризнанно, что реабилитация является эффективным методом лечения болезни Паркинсона на всех стадиях заболевания. Однако конкретных рекомендаций с учётом клинических проявлений и стадии болезни до сих пор не существует, если не считать указания на необходимость постепенного увеличения нагрузок и их регулярность.

При проведении реабилитации необходимо учитывать, что болезнь Паркинсона чаще развивается в пожилом возрасте, когда уже имеются хронические неуклонно прогрессирующие сопутствующие заболевания. Поэтому основными факторами, влияющими на эффективность реабилитации, являются такие немодифицируемые факторы, как пожилой возраст, сопутствующие заболевания, низкая физическая активность, выраженность когнитивных нарушений; играют роль и частично модифицируемые факторы - выраженность аффективных и поведенческих нарушений, наличие и степень поддержки со стороны родственников или ухаживающих лиц, комплаентность (степень соответствия между поведением пациента и рекомендациями) больных. Большое значение имеет также единый подход к разработанной реабилитационной программе и приверженность к ней команды, осуществляющей реабилитацию.

Телефон горячей линии пансионата для людей с болезнью Паркинсона: 8 (928) 207-03-63