

بهتر شو و بهتر بمان

(راهنمای خود یاری مخصوص بیماران پارکینسونی)



www.ketab.ir

عطیه تقوی

دکتر لیلا علی بیگلو

دکتر زهرا شفیعی

دکتر زهرا رجائی

لیلا خواجوی

زینب احمدی آلاشتی

متین خزاعی

نرگس سلکی



- عنوان و نام پدیدآور : بهتر شو و بهتر بمان : (راهنمای خودیاری مخصوص بیماران پارکینسونی)/عطیه تقوی ... [و دیگران].
- مشخصات نشر : تربت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۹.
- مشخصات ظاهری : ۱۱۵ ص.: مصور (رنگی).
- شابک : ۵۰۰۰۰۰ ریال ۹۳۳۳۳-۴۹۳۳۳۳-۶۰۰-۹۷۸:
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- یادداشت : عطیه تقوی، لیلا علی بیگلو، زهرا شفیعی، زهرا رجائی، لیلا خواجوی، زینب احمدی آلاشتی، متین خزاعی، نرگس سلگی.
- یادداشت : کتابنامه.
- عنوان دیگر : راهنمای خودیاری مخصوص بیماران پارکینسونی.
- موضوع : پارکینسون--درمان
- موضوع : Parkinson's disease--Treatment
- شناسه افزوده : تقوی، عطیه، ۱۳۷۰-
- رده بندی کنگره : RCTAT
- رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۳۳۰۶۱
- شماره : ۷۳۳۱۶۷۰
- کتابشناسی ملی : فیا
- وضعیت رکورد : فیا

بهتر شو و بهتر بمان (راهنمای خودیاری مخصوص بیماران پارکینسونی)



شماره مجوز ۹۴۱۵

انتشارات چشم انداز قطب

نویسندگان : عطیه تقوی - لیلا علی بیگلو - زهرا شفیعی - لیلا خواجوی - زینب احمدی آلاشتی - زهرا رجائی - متین خزاعی - نرگس سلگی

ناشر : انتشارات چشم انداز قطب

تیراژ : ۱۰۰۰

نوبت چاپ : اول

تاریخ چاپ : ۱۳۹۹

چاپ: ویونا

قطع : وزیری

تعداد صفحات : ۱۱۵

قیمت : ۵۰۰۰۰۰ ریال

شابک :

۹۷۸	۶۰۰	۴۹۳	۳۳۳	۲
-----	-----	-----	-----	---

آدرس: مشهد، خیابان امام خمینی، امام خمینی ۶۴
تربت حیدریه، خیابان مدرس، جنب بیمه پاسارگاد
تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶-۰۹۲۲۳۵۷۹۱۰۹

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
5	پیش گفتار.....
14	فصل اول: سبب شناسی و درمان بیماری پارکینسون.....
15	مقدمه.....
17	بیماری پارکینسون.....
18	علل بروز اختلال پارکینسون.....
18	علائم اصلی بیماری پارکینسون.....
20	درمان بیماری پارکینسون.....
21	دارو درمانی.....
26	روش جراحی برای درمان بیماری پارکینسون (DBS).....
26	درمان اختلالات غیر حرکتی بیماری پارکینسون.....
27	فصل دوم: رژیم غذایی مناسب.....
28	مقدمه.....
29	نقش تغذیه در اختلال پارکینسون.....
29	چگونه تغذیه سالم داشته باشیم؟.....
32	مشکلات شایع در رابطه با بیماری پارکینسون و راه حل های آن.....

- 41..... فصل سوم: تظاهرات اختلال گفتاری
- 42..... مقدمه
- 43..... تظاهرات اختلال گفتاری در بیماری پارکینسون
- 43..... ویژگی‌های صوتی
- 44..... ویژگی‌های زبانی
- 45..... ویژگی‌های گفتاری
- 46..... اختلال بلع
- 48..... درمان
- 49..... فصل چهارم: درمان‌های فیزیوتراپی
- 50..... مقدمه
- 53..... تشخیص فاز بیماری
- 55..... چه زمانی به سراغ فیزیوتراپیست برویم
- 56..... خودارزیابی در پارکینسون
- 57..... با پارکینسون چه کنیم؟
- 58..... درمان علامت محور
- 60..... استراتژی تمرینات شناختی
- 64..... روش‌های درمانی فیزیوتراپی برای درمان لرزش استراحت
- 66..... روش‌های درمانی فیزیوتراپی برای درمان سفتی
- 67..... نمونه‌ی تمرینات فیزیوتراپی برای بهبود پوسچر

پیش گفتار:

آرام در آزمایشگاه تحقیقاتی ام را باز کردم و وارد شدم. توماس، دانشجویم مشغول صحبت در مورد مسابقه بیس بال هفته گذشته تیم شیکاگو با خانم و آقای مسن و مهربونی که آنجا نشسته بودند بود. به آنها که رسیدم شروع به سلام و احوالپرسی کردم و خودم را معرفی کردم. هر دو به گرمی از من استقبال کردند و در حالیکه چشم در چشمان من دوفته بودند، گفتند که به نظرشان خیلی آشنا می آیم. آقا به خانمش گفت که مطمئن است من را جایی دیده است. از آنها پرسیدم که آیا قبلا در آزمایش های دیگر مربوط به بیماری پارکینسون شرکت کرده اند؟ هر دو سر تکان دادند و آقا دوباره من کرد و گفت "بله در چند تا تحقیقی که در دانشگاه نورث وسترن شیکاگو بود شرکت کرده ام". با خوشحالی به آنها گفتم: چه جالب. چون من چند سال در آنجا چند تحقیق مربوط به پارکینسون انجام دادم و ممکن است که ایشان در تحقیقات من شرکت کرده باشد. به یکباره انگار جرقه ای در ذهنشان زده باشد؛ هر دو با هم گفتند بله، درسته، حالا یادمان آمد، شما همان تحقیقی را انجام می دادید که در بخشی از آن از یک بلندگویی که بطور ناگهانی صدای خیلی بلند و دلهره آوری پخش می کرد را استفاده می کردید؟ درسته؟

من هم که کلی خوشحال بودم که بعد از پنج سال یکی از داوطلبین تحقیقات مان را دیده بودم، شروع کردم به صحبت کردن در مورد نتایج همان تحقیقی که آنها فقط بخش نافوشایندش را به یاد داشتند. بعد

شروع کردم به توضیح دادن در مورد تحقیق جدیدمان. از آقا که به پارکینسون مبتلا بودند، خواهش کردم که ابتدا کمی در آزمایشگاه برایم راه برود و بعد اجازه بدهد که معاینه اش کنم. پس از معاینه و انجام تستهای کلینیکی به توماس گفتم: "در برگه شان بنویس: پارکینسون بدون انجماد راه رفتن". همزمان با اینکه توماس در حال پرکردن برگه ایشان بود، از او پرسیدم "راستی، دکتر نورولوژیستی که ایشان را به ما ارجاع داده ایشان را در کدام گروه گذاشته است" و توماس پاسخ داد "همان گروهی که شما گفتید".

خانم و آقا به هم نگاهی کردند و با خوشحالی زدند زیر خنده. بعد به من نگاه کردند و خانم گفت: ولی پنج سال پیش که در آزمایش قبلی تان شرکت کردیم ایشان انجماد راه رفتن شدید داشت. من با تعجب پرسیدم: مطمئن اید؟ و خانم پاسخ داد: بله. حتی دکتر و دنوویج هم آن زمان به ما گفت که انجماد راه رفتن شدید دارد. من که حالا هم به خودم شک کرده بودم و هم به چیزی که آنها می گفتند، با نابوری در کنار برگه آزمایشش نوشتم با مدارک پنج سال پیش چک شود. آزمایش شروع شد. الکترودها را روی پاهای ایشان گذاشتیم و از آقا خواستیم روی تردمیل مخصوص ما راه بروند. ایشان به آسانی راه می رفت. آزمایش حدود 1 ساعت طول کشید و در این مدت ایشان بدون حتی یک توقف کوتاه، همه کارهایی که در طول آزمایش از ایشان خواستیم را انجام دادند. آزمایش تمام شد و به آنها دستورالعمل کارهایی که باید در طول

دو هفته آینده و قبل از شرکت در آزمایش دوم انجام می دادند را دادیم. پس از پایان آزمایش، توماس رو کرد به من و پرسید: "آیا واقعا ممکنه که بیمار قبلا انجماد راه رفتن داشته باشد و بعد کامل خوب شده باشد؟" من هم که در حال چیدن پاژل های مختلف این ماجرا در ذهنم بودم گفتم: "نه. از نظر علمی نمی شود". باید یکموری پرونده پنج سال پیش شان را پیدا کنم و یک کنم. از آزمایشگاه خارج شدم و پله های دانشگاه را در حالی برای رفتن به دفترم یکی پس از دیگری طی می کردم که سوالات بسیاری در ذهنم در جریان بودند. روز بعد، دفترچه یادداشت مربوط به آزمایشات پنج سال پیشم را پیدا کردم. نام آقای مهربون را جستجو کردم و با کمال تعجب او را پیدا کردم. راست می گفت چند سال پیش در گروه بیماران پارکینسونی دارای انجماد راه رفتن، قرارش داده بودیم. با شکی دوباره به خودم یادداشت هایم را مرور کردم. بله. شکی نبود. ایشان پنج سال پیش، از انجماد راه رفتن شدید رنج می برد. باز باورم نشد. ساعت ها در کامپیوترم گشتم تا ویدئوهایی که در آن زمان برای یک کردن مجدد علائم بیماران بوسیله یک نورولوژیست خارج از تیم مان، پیش از شروع آزمایش از بیماران مان ضبط می کردیم را پیدا کردم. ویدئویی که از او گرفته بودیم را تماشا کردم. باورم نمی شد هر چند قدم یک بار دچار انجماد راه رفتن می شد و متی دو بار در هنگام چرخیدن و برگشتن در حال زمین خوردن بود. ویدئو را بارها تماشا کردم. بله. تشفیص پنج سال پیش مان کاملا درست بود.