



دليل التوعية لمرض باركنسون

By/ Myassar Amine



جدول المحتويات



02	من هم ايجي باركنسون
02	الرؤية و الرسالة
03	ما هو مرض الباركنسون
03	ما هي الاسباب
04	كيف اعرف انني مصاب: • الاعراض • مراحل تطور المرض • التشخيص
07	هل يوجد علاج
07	كيف يمكن التعامل مع المرض بشكل افضل
07	الادوية
08	التغذية و المكملات الغذائية
10	العلاج الطبيعي و التمارين الرياضية
12	الصحة النفسية
13	المرأة و الباركنسون
17	الباركنسون في سن مبكر
18	مقدمي الرعاية و دورهم مع المريض
19	الأخطاء الشائعة حول مرض الباركنسون
20	التنمية المستدامة و مرضي الباركنسون
21	اسئلة من المرضى
22	الخاتمة و كيفية الحصول علي نسختك

من هم ايجي باركنسون

د/ ميسر أمين مؤسس ايجي باركنسون تعمل كمدرس مساعد بكلية العلاج الطبيعي جامعة مصر للعلوم و التكنولوجيا ، مدرب دولي معتمد و طالب دكتوراة بجامعة القاهرة

انشأت ايجي باركنسون بشراكة دولية مع باركنسون افريقيا و جامعة نيوكاسل في الولايات المتحدة

نحن مجموعة دعم مكونة من متطوعين من جامعة مصر للعلوم و التكنولوجيا مكرسة لدعم وتمكين المصريين المصابين بمرض باركنسون.

الرؤية و الرسالة:

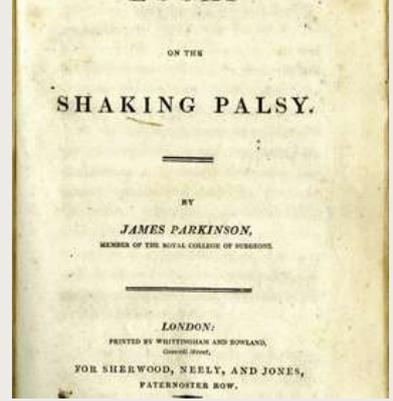
بصفتنا مجموعة الدعم الاولي و الوحيدة لمرضي الباركنسون في مصر فإننا ندرك أن لدينا فرصة خاصة ومسؤولية ضخمة للدفاع عن احتياجات جميع المصريين المتأثرين بهذه الحالة. إيماننا الأساسي هو أن كل شخص يجب أن يكون لديه وصول عادل إلى الموارد اللازمة لاتخاذ قرارات صحية مستنيرة بشأن هذا المرض، لذلك انطلقا من جامعة مصر للعلوم و التكنولوجيا جعلنا مهمتنا هي إيجاد طرق تحسين هذا الوصول لك و لأحبائك وجميع المصريين المتأثرين بالبركنسون



Myassar
Amine

ما هو مرض الباركنسون ؟

تم اكتشاف المرض علي يد د/ جيمس باركنسون - لندن عام ١٨١٧ و تم وصفه علي انه مرض مزمن يصيب الدماغ و يزداد سوءا مع مرور الوقت.



يؤثر مرض الباركنسون علي مادة الدوبامين التي يفرزها الدماغ و ايضا علي المادة السوداء في الدماغ و هي الجزء المسؤول عن التحكم في الحركة و عملية التعلم و السلوك و النوم و الذاكرة و الالم .

ايضا قد يؤثر مرض الباركنسون علي اجزاء اخري في الجسم مثل الامعاء.



مرض باركنسون ليس مرضا قاتلا و لاكن يآثر علي القيمة الحياتية للمريض و يمنعه من العيش بشكل طبيعي.

ما هي اسباب مرض الباركنسون ؟

هناك عدة عوامل تلعب دورا هاما في حدوثه منها العوامل الوراثية ، التقدم في السن و الشيخوخة بالاضافة الي العوامل البيئية مثل التعرض للمواد الكيميائية السامة. لاكن يزال السبب الاقوي للمرض هو توقف الخلايا الدماغية المنتجة لمادة الدوبامين عن العمل بشكل صحيح فتفقد وظيفتها و تموت قبل الاون



ما هي اعراض الباركنسون؟

للباركنسون اعراض حركية (تأثر علي الوظيفة الحركية للجسم بشكل او آخر) و أيضا أعراض غير حركية.

هناك مجموعة واسعة من الاعراض الحركية منها :

١- انحناء الجسم الي الامام

٢- مشاكل في التوازن

٣- اضطرابات المشي مثل جر القدمين

٤- قلة تعبير الوجه

٥- انقبضات عضلية مؤلمة لا يمكن التحكم بها

و ايضا الاعراض الحركية الت التال

١-الاعراض الحركية



هو اهتزاز لا يمكن التحكم به يحدث اثناء الراحة في جزء او اكثر من الجسم مثل اليدين ، الكفين ، الشفتين ، او الساقين.

يبدأ في جانب واحد من الجسم اولا ومع تقدم المرض يأتري علي الجانبين معا.

الرعاش

يجعل المريض غير متحكم في عملية الكتابة او حمل الاشياء مثل كوب الماء.

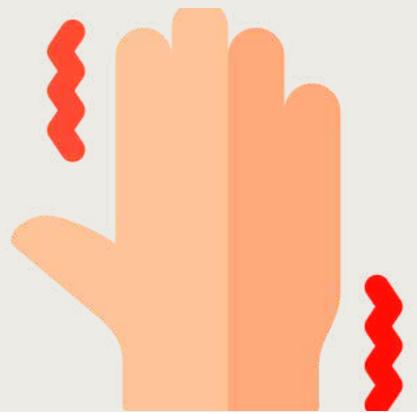


يعاني المريض ببطء شديد اثناء الحركة ينتج عنه صعوبة في المهام الحياتية اليومية مثل المشي ، قطع الطريق أو ربط الحذاء

تباطؤ الحركة

التصلب او بتيبس العضلات يسبب صعوبة في الحركة مثل التقلب اثناء النوم أو تأرجح الذراعين أثناء المشي كما أنه يزيد من التعب و استهلاك الطاقة أثناء القيام بالأنشطة اليومية.

التصلب



الاعراض الغير حركية تشمل :

١- انخفاض حاسة الشم

٢- الارهاق و الشعور بالتعب

٣- انخفاض ضغط الدم عند الوقوف

٤- مشاكل في المسالك البولية

٥- الامسك

٦- مشاكل في الرؤية

٧- الهلوسة في المراحل المتأخرة بسبب الادوية

و غالبا تظهر هذه الاعراض قبل الاضطرابات الحركية بسنوات عديدة و بعض الاعراض الغير حركية الشائعة تتضمن الاتي:

*you are not alone we
are supporting you
Myassar Amine*

٢- الاضطرابات الغير حركية

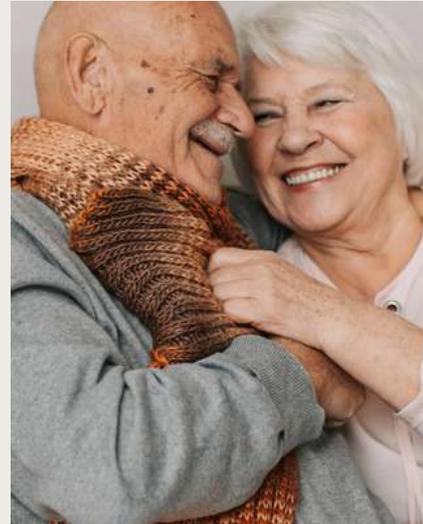
صعوبة النوم و الارق ، اضطرابات اثناء النوم ، التفاعل الحركي مع الحلم و النعاس المفرط اثناء النهار

اضطرابات النوم



الشعور بالحزن و الاكتئاب ، سهولة الانزعاج من ابسط الاشياء ، الشعور بالقلق و الخوف و ايضا الامبلة و عدم الاهتمام بالقيام بالانشطة اليومية

اضطرابات المزاج



تشمل صعوبة في التفكير و الانتباه ، ضعف الذاكرة ، صعوبة في التخطيط و القيام بعدة انشطة في نفس الوقت

الصعوبات المعرفية

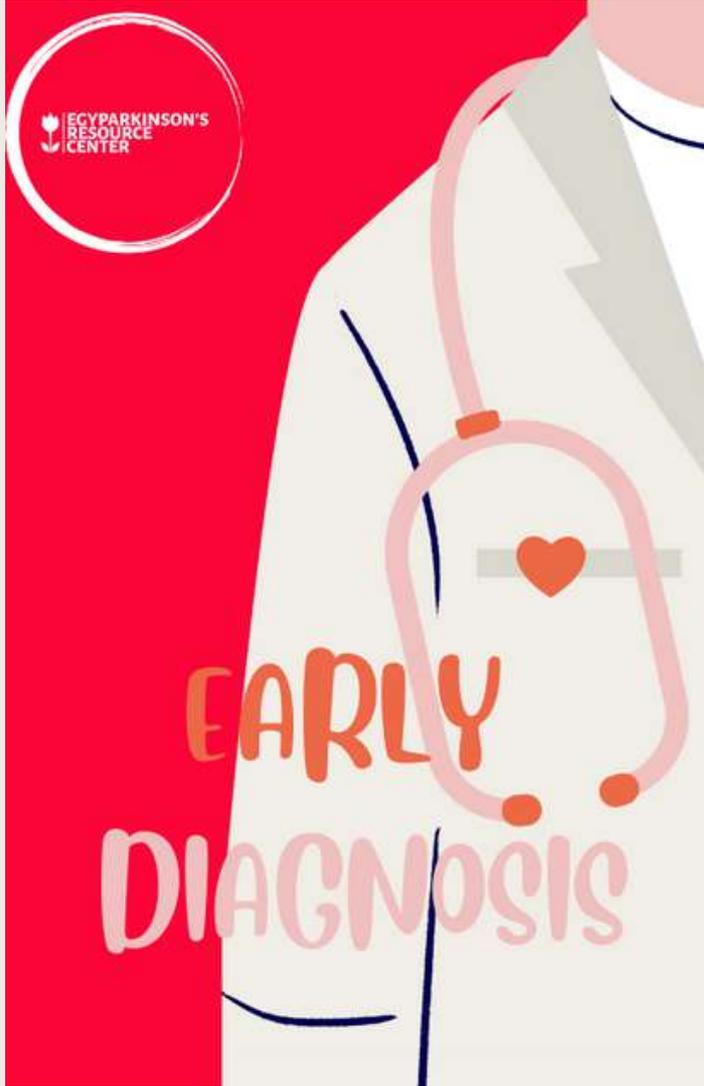
مراحل تطور الباركنسون ؟

مع مراعاة الاختلاف من شخص لآخر يتطور مرض الباركنسون تدريجيا حيث تتفاقم الاعراض ببطء مع مرور الوقت و مع تطور المرض يصعب علي المريض القيام بمهامه اليومية بالشكل الطبيعي فمرض الباركنسون لا يتوقف و لذلك يجب ان لا نتوقف نحن أيضا من تقديم الرعاية للمرضي

تشخيص مريض الباركنسون

يتم تشخيص المريض بناء على عدة جوانب من قبل طبيب الاعصاب الذي يتعامل مع الامراض التي تأثر علي الاعصاب و الدماغ و الحبل الشوكي او الطبيب الفزيائي المتخصص عن طريق مراجعة التاريخ الطبي للمريض و تقييم الأعراض و اجراء مجموعة من التقييمات البسيطة

أيضا يجب ان نلقي الضوء علي أهمية الكشف المبكر و التوجه للطبيب المختص دون تسويق للوصول الي افضل نتيجة من العلاج



علاج الباركنسون

حتى الان لا يوجد علاج لمرض الباركنسون و لكن كل طرق العلاج تعمل علي التحكم في المرض و الاعراض و لذلك نعرض لكم عدة طرق يمكن من خلالها تحسين حالة المريض و التحكم في الاعراض

١-العلاج الدوائي

تشخيصك بمرض الباركنسون في مرحلة مبكرة لا يتحتم بدئك في تناول الادوية علي الفور. ان القرار بشأن بدء العلاج الدوائي هو قرار يجب ان تناقشه مع طبيبك المعالج لتحديد الجرعة المناسبة لك، الخيار المناسب من عدة الاختيارات العلاجية و أيضا تنظيم الوقت المخصص للجرعات بجانب تعلمك كيفية الاستفادة من الادوية بشكل جيد و كيفية التعامل مع الاعراض الجانبية و لهذا فأن استشارة طبيبك أمرا حتميا

ايضا يجب عليك ان تعلم ان بمجرد بدء العلاج الادوية لا يمكنك ان توقفها حتي بعد تحسن الاعراض دون استشارة الطبيب



كما هو الحال لجميع الادوية هناك عدة اعراض جانبية للأدوية الباركنسون اذا كنت قلق من هذه الاعراض الجانبية يمكنك مناقشتها مع طبيبك المعالج حيث ان بعض الاعراض الجانبية يمكن ان يكون لها تأثير علي الحياة اليومية

الاثار الجانبية للأدوية التي يجب عليك الانتباه لها :

- تغيرات ضغط الدم ✓
- اضطرابات النوم ✓
- الهلوسة و الأوهام ✓
- عدم التحكم في الانفعالات ✓
- خلل في الحركة و عدم التحكم بها ✓

*you are not alone we
are supporting you
Myassar Amine*



الأطعمة التي يجب عليك تجنبها في وقت تناول ادوية الباركنسون

يجب عليك تجنب اكل البروتينات بأنواعها مع الادوية لأنها تتعارض مع جودة امتصاص الجسم لليفيدوبا (احد ادوية الباركنسون) و لذلك يجب عليك اخذ الدواء قبل تناول البروتين ب ٣٠-٦٠ دقيقة حيث ان تناول وجبة خفيفة مثل البسكويت و العيش و المربة مع كوب من عصير البرتقال او الليمون يحسن عملية امتصاص الدواء

٢-المكملات الغذائية و النظام الغذائي

يجب ان تستشير طبيبك أولا لان بعض المكملات الغذائية تتعارض مع ادوية الباركنسون و أيضا يفضل ان تأخذ كل العناصر الغذائية من نظام غذائي متكامل أولا قبل اللجوء للمكملات

ليس هناك نظام غذائي محدد يجب عليك ان تتابعه ولاكن عليك ان تتبع نظام صحيا بشكل عام يحتوي على جميع العناصر المهمة من بروتينات - كربوهيدرات - الألياف - فيتامينات و غيرها من عناصر بجانب الحفاظ علي شرب الماء لتجنب الإمساك و المحافظة علي رطوبتك



العلاج الطبيعي و التمارين الرياضية لمرضي الباركنسون

تعتبر التمارين الرياضية مهمة لإبطاء تقدم المرض وتحسين الأعراض حيث ان تشير الدراسات إلى أن ممارسة التمارين الرياضية لمدة ٢.٥ ساعة أسبوعيًا يمكن أن يساعد في تحسين الأعراض وإبطاء التقدم

تقلل	تحسن
التعب	الرعدة
الاكتئاب	صحة الدماغ والقلب
إصابات العضلات والمفاصل	المرونة والتوازن
	الكلام والبلع
	القوة والطاقة والقدرة على التحمل
	المزاج والثقة
	نوعية النوم
	السيطرة على المثانة والأمعاء
	الحياة الجنسية
	تطلق أيضًا مادة الدوبامين الكيميائية في الدماغ وتساعدك على النوم بشكل أفضل

العلاج الطبيعي و التمارين الرياضية لمرضي الباركنسون

لا يمكن للتمارين الرياضية أن تعالج مرض باركنسون، ولكنها يمكن أن تبطئه بدرجة كافية فيجب عليك الاستمرار في تناول دواء باركنسون الخاص بك

أفضل أنواع التمارين الرياضية إذا كنت مصابًا بمرض باركنسون؟

1- تمارين الهدولة و الركض و ركوب الدراجات و السباحة حيث تجعل قلبك ورئتيك يعملان

2- التوازن والتمدد

3- البيلاتس لتقوية العضلات والمرونة. ولأنك تحتاج إلى التركيز على أنفاسك فإن ذلك يخفف أيضًا من التوتر

4- تمارين المقاومة

5- التمارين المنزلية البسيطة، مثل أشرطة المقاومة أو الأوزان الخفيفة، بما في ذلك الأدوات المنزلية مثل الزجاجات

6- اليوجا

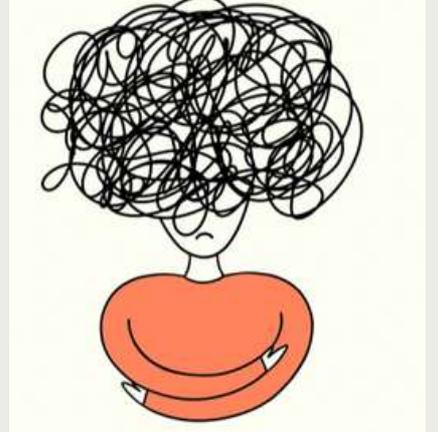


الصحة النفسية و الباركنسون

لا يمتلك الأشخاص المصابون بمرض باركنسون ما يكفي من مادة كيميائية في الدماغ تسمى الدوبامين، ويمكن أن يكون نقص الدوبامين سببًا للاكتئاب واللامبالاة والقلق. أيضا قد تكون أكثر عرضة للاكتئاب إذا كان عمرك أقل من ٥٠ عامًا وتم تشخيص إصابتك بمرض باركنسون المبكر.



أيضا يمكن ان تواجه مشاكل التحكم في الاندفاعات والهلوسة والأوهام



و مع ذلك يمكن التحكم في هذه الاعراض من خلال:

- ١- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- ٢- تحسين نوعية نومك
- ٣- تناول الطعام الصحي
- ٤- تقنيات الاسترخاء، مثل التأمل
- ٥- التحدث إلى الأشخاص الذين يفهمون مرض باركنسون، والذين يمكنهم مساعدتك



المرأة و الباركنسون

أن النساء أقل عرضة للإصابة بالباركنسون لأنهن أقل عرضة للعمل مع المواد الكيميائية الضارة أو العمل في المصانع تنطوي على العمل مع المواد الكيميائية والمبيدات الحشرية التي تعد سبب من اسباب الباركنسون.

إذا كنت امرأة مصابة بمرض باركنسون، فمن المرجح أن تعاني من المزيد من الأعراض غير حركية بما في ذلك

- التعب
- القلق
- الاكتئاب
- إمساك
- ألم
- فقدان حاسة التذوق أو الشم
- تغير الوزن
- التعرق الزائد
- مشاكل الأمعاء





يمكن أن يتطور مرض الباركنسون بشكل مختلف لدى النساء، لذلك قد يكون لديك أعراض مختلفة. تعرفي على كيفية تأثير الحمل والدورة الشهرية وانقطاع الطمث على الأعراض.

الدورة الشهرية

إذا كنت امرأة مصابة بمرض باركنسون في سن مبكر قد تجدين أن أعراضك تزداد سوءاً في وقت الدورة الشهرية. وذلك لأن مستويات هرمون الاستروجين، الذي يحمي من مرض باركنسون، تكون في أدنى مستوياتها قبل وأثناء الدورة الشهرية.

الحمل

مرض باركنسون من غير المرجح أن يؤثر على فرصك في الحمل.

إذا كنت تتناول دواء باركنسون، فلا تتوقف عن تناوله حتى تتحدث مع طبيبك المعالج.

قد لا تتمكنين من الرضاعة الطبيعية أثناء تناول أدوية باركنسون لأننا لا نعرف مقدار الدواء الذي ينتقل إلى حليب الثدي.



تجنبي وقت الحمل الاتي :

غثيان صباحي

يمكنك محاولة تجنب الغثيان لإتاحة الفرصة لامتصاص الدواء عن طريق:

- 1- تناول عدة وجبات صغيرة يوميًا
- 2- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والأطعمة الحارة جدًا.
- 3- تناول الأطعمة النشوية، مثل الخبز أو حبوب الإفطار الجافة.

الإمساك

اشربي الكثير من السوائل واتبع نظامًا غذائيًا غنيًا بالألياف لتقليل الإمساك حيث أن الإمساك هو أحد أعراض مرض باركنسون الشائعة التي تحدث أيضًا أثناء الحمل.

التعب

قد تجدين أن الحمل متعب جدًا بالإضافة إلى الإرهاق الذي تشعرين به بالفعل بسبب مرض باركنسون. أيضًا من الممكن أن تشعرين أنك لست مرتاحًا في الليل، لذلك قد يكون النوم صعبًا. عوض عن ذلك بالراحة أثناء النهار كلما أمكن ذلك.

مشاكل التوازن

تغير شكل جسمك أثناء الحمل يؤثر على التوازن. وقد يؤدي هذا، بالإضافة إلى أعراض مرض باركنسون، إلى زيادة خطر السقوط اسالي الطبيب الفزيائي عن بعض تمارين الاتزان التي يمكن ان تقومي بها للحفاظ علي التوازن

انقطاع الطمث

من المرجح أن يتطور مرض باركنسون لدى النساء بعد انقطاع الطمث. وذلك لأن مستويات هرمون الاستروجين لديك تنخفض بشكل طبيعي، وتفقد الحماية التي يوفرها لك ضد مرض باركنسون.

ان الأطعمة الغنية بالأستروجين النباتي، مثل الفول والبطاطا ومنتجات الصويا والعدس والحبوب الكاملة، يمكن أن تساعد في دعم مستويات الاستروجين هناك بعض الأدلة على أنها قد تساعد النساء على إدارة أعراض مرض باركنسون، ولكننا بحاجة إلى مزيد من الأبحاث .



الباركنسون في السن المبكر

يزداد خطر الإصابة بمرض باركنسون مع تقدم العمر، ولكنه يمكن أن يؤثر على الأشخاص الأصغر سنًا أيضًا. إذا كان عمرك يتراوح بين ٢٠ و ٥٠ عامًا، وتم تشخيص إصابتك بمرض باركنسون، فأنت مصاب بما يسمى مرض باركنسون المبكر حيث يمثل خمسة من كل ١٠٠ حالة من حالات مرض باركنسون في جميع أنحاء العالم



مقدمي الرعاية و دورهم مع المريض

يلعب مقدمو الرعاية أدوارًا مهمة جدًا في حياة مرضي باركنسون. وبالتالي، كلما زادت معرفتك ومعلوماتك حول مرض باركنسون وأعراضه وخيارات العلاج وما إلى ذلك، كلما كنت مجهزًا بشكل أفضل للقيام بهذا الدور. و لذلك:

تعلم عن مرض باركنسون
تعرف على المساعدة التي يحتاجونها
راقب أعراضهم
افهم ما يمر به من تحب
عزز علاقتك به
تواصل معه بشكل مستمر
ابحث عن مجموعة دعم



الاطباء الشائعة حول مرض الباركنسون

- الباركنسون فقط يؤثر علي كبار السن ❌
- المريض يعاني من الشلل ❌
- كل المرضى لديهم رعشة ❌
- الباركنسون يصيب فقط الرجال ❌
- الباركنسون معدي ❌

التنمية المستدامة و حياة مرضي الباركنسون



كفاءة الطاقة

قلل من استهلاك الطاقة عن طريق إجراء تغييرات على الإضاءة والتدفئة ومعالجة النوافذ.



طاقة متجددة

استكشف استخدام مصادر الطاقة المتجددة مثل الألواح الشمسية وتوربينات الرياح.



تكنولوجيا المنزل الذكي

عند الضرورة، قم بدمج تكنولوجيا المنزل الذكي لتحسين كفاءة استخدام الطاقة وتقليل النفايات.



تقليل وإعادة الاستخدام

يمكن أن تكون إعادة التدوير عملاً مرهقاً، لذا ابذل جهداً لتقليل النفايات والحفاظ على الموارد.



التسميد

ابدأ في كومة من السماد أو صندوق لتحويل النفايات العضوية إلى تربة غنية بالمغذيات لحديقتك.



حياة شبه معدومة من النفايات

من غير المحتمل أن يكون أسلوب الحياة خاليًا من النفايات، لذا ابذل قصارى جهدك لتقليل استخدامك للعناصر ذات الاستخدام الواحد.



المحافظة على المياه

قم بتنفيذ تدابير لتوفير المياه في منزلك وتقليل هدر المياه.



أنظمة المياه الرمادية

إذا كنت تمتلك منزل، ففكر في تركيب نظام مياه رمادية لإعادة استخدام مياه الاستحمام.



حصاد مياه الأمطار

جمع مياه الأمطار لاستخدامها في سقي النباتات وغيرها من الاستخدامات غير الصالحة للشرب.

اسئلة من المرضي

هل يمكنني الاستمرار في العمل ؟

نعم يمكنك و لكن عليك ان تخبر رئيسك و زملائك بأعراض المرض حتي يمكنهم فهمها و التعامل معها

هل يمكنني الاعتماد علي نفسي خارج المنزل ؟

بالفعل يمكنك ذلك و لكن عليك ان تنتبه اثناء السير او قطع الطريق لان بطئ الحركة لديك يمكن ان يعرضك للخطر ايضا عدم القيادة بمفردك لان النعاس و النوم المفاجئ من الاعراض الجانبية للدوية.



خاتمة

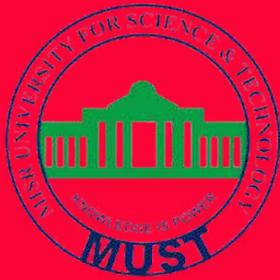
" هذا الدليل مجرد بداية نحو الطريق المستنير لكل مرضي
الباركنسون في مصر "

*Myassar
Amine*



لطباعة نسختك من هذا الدليل تواصل معنا

Myassar Amine



Misr University for Science and Technology

02 38247455

26th of July Corridor, First 6th of
October, Giza Governorate 3236101



Egyparkinson's Resource Center



Egyparkinson.weebly.com
Egyparkinson@gmail.com

