

Дорогие наши читатели!

*Настало лето – пора отдыха и путешествий. Сегодня мы поговорим о том, как облегчить передвижение для человека, страдающего **болезнью Паркинсона**.*

Пациентов с проявлениями болезни Паркинсона достаточно много. Наиболее часто заболевание встречается среди лиц пенсионного возраста. Например, среди населения старше 60 лет диагноз болезни Паркинсона ставится у одного из 200, среди тех, кто старше 85 лет – у одного из 40.

Болезнь Паркинсона – заболевание, при котором важно вовремя поставить диагноз, потому что эта болезнь поддается лечению, особенно на ранних ее стадиях. Основные проявления заболевания – это скованность мышц и замедленность движений. У некоторых пациентов (но не у всех!) к этим признакам присоединяется дрожание. Часто симптомы болезни проявляются несимметрично – в большинстве случаев характерно одностороннее начало.

Помимо скованности и замедленности движений, сам пациент, а особенно окружающие его близкие могут заметить, что *речь* человека стала менее звонкой, маловыразительной, иногда его становится труднее понять; *мимика* становится беднее, скорость *мышления*, так же, как и движения, может замедлиться, может присоединиться затруднение *ходьбы*, неустойчивость, у многих изменяется *поза, почерк, настроение, сон*.

Болезнь Паркинсона проявляется у разных людей по-разному, поэтому всегда важно, чтобы пациента осмотрел грамотный невролог – специалист, которому пациент доверяет, и с которым будет советоваться в дальнейшем.

Здесь я с разрешения профессора Федоровой Н.В. из Москвы (кафедра неврологии РМАПО) привожу некоторые советы, опубликованные в руководстве для пациентов, написанном ею и ее коллегами. Эти рекомендации будут полезны тем, у кого диагноз болезни Паркинсона уже подтвержден неврологом, и кто получает регулярное медикаментозное лечение, позволяющее продлить активную жизнь, полноценно отдыхать, быть нужным в семье и обществе.

- Вам необходимо учиться по-новому себя вести. Вы должны научиться с достоинством принимать некоторую зависимость от окружающих. Расскажите Вашим близким о том, что Ваша двигательная активность стала меньше, но Вы можете продолжить свою профессиональную деятельность и бытовую активность с определенными ограничениями.

- Учитесь спокойно отвергать ненужную снисходительность окружающих.
- Поставьте возле кровати на тумбочку стакан воды и Ваше лекарство для приема в утренние часы.
- Не пытайтесь сразу встать с постели. Сначала необходимо сесть. Вставать можно, опираясь на спинку приставленного к кровати стула.
- Используйте обувь с резиновой подошвой, лучше с задниками.
- Старайтесь принимать пищу в те часы, когда Вы хорошо себя чувствуете.
- Используйте сервировочный столик на колесах для перемещения приборов.
- Старайтесь сидеть на высоком стуле при выполнении работы по приготовлению пищи. Все это позволит сохранить энергию и поможет, если у Вас трудности с равновесием.
- Вы должны быть внимательны при ходьбе. Следите за дорогой. Избегайте резких поворотов. Лучше передвигаться с помощью палки.
- Следите за величиной шага, за подъемом стопы от поверхности пола. Старайтесь, чтобы нога сначала опиралась на пятку.
- Старайтесь по возможности стоять прямо. Смотрите вперед. Не спешите.
- Носите в сумке карточку с Вашими данными (фамилия, имя, отчество, адрес, телефоны родственников, название заболевания и перечень лекарств, которые Вы принимаете).
- Старайтесь больше общаться, пусть люди знают о Ваших чувствах, не бойтесь выплескивать свои эмоции.
- Никогда не теряйте чувства юмора, хотя это бывает порой нелегко. Помните, что смех и веселье являются злейшими врагами стресса и тревоги.