

أسئلة متكررة عن

مرض شلل الرعاش (باركنسون) ومنع السقوط

الدكتور عبد القيوم رانا

استشاري أمراض المخ والأعصاب (نيورولوجست)
ترونتو- كندا
رئيس البرنامج العالمي عن التعليم حول مرض شلل الرعاش
(باركنسون).



6

النسخة العربية

"من يحارب شلل الرعاش (باركنسون) بالعلم دائماً يعثر
على وسائل لحل كل المشاكل"
- الدكتور عبد القيوم رانا

الدكتور عبد القيوم رانا
عيادة باركنسون تورونتو الشرقية
ترونتو- كندا

www.parkinsonseducation.org

الهاتف: 416-724-9850

كامل الحقوق محفوظة. نشجع إعادة إنتاج هذه المعلومات فقط
لأسباب تعليمية. غير مسموح بإجراء أي تغييرات للمحتويات
المكتوبة في هذه الوثيقة ولا لمعلومات الكاتب. هذه المعلومات
فقط للعلم وليست للعلاج ونحن غير مسؤولين عن أي ضرر ناتج
عن استخدام هذه المعلومات للعلاج.

شكر وتقدير للدكتور/بندر بن حمدان الشمري و عبد الرحمن
الشريف

Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC

Neurologist

World Parkinson's Education Program

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto

2863 Ellesmere Rd, Suite 404

Toronto, Ontario, Canada M1E5E9

PH: 416-724-9850

www.parkinsonseducation.org

ماذا لو حدث وسقط مريض الرعاش (باركنسون)؟

يجب أن يكون في متناول يديك دائماً وسيلة لطلب المساعدة
عند الحاجة لها كالهاتف أو أي وسيلة اتصال أخرى كارتداء
سوار إنذار 911.

وهذا من شأنه أن يجعل من الأسهل بالنسبة لك الحصول
على المساعدة في حال سقوطك دون الحاجة للوصول إلى
وسائل الاتصال البعيدة عن متناول يديك كالهاتف المرفوع
أو غيره. إذا كانت المساعدة داخل نطاق السمع، يجب عليك
أن ترتدي الصفارة. أيضاً يفضل أن يكون هناك شخص
على تواصل معك بشكل يومي كالمرور عليك أو الاتصال،
ومعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى مساعدة.

إذا حدث أن وقعت وأنت وحدك اتبع هذه الخطوات للعودة
إلى الوقوف.

- استلقى على ظهرك.
- حرك نفسك لمحاولة الاضطجاع على أحد جانبيك.
- استخدم يديك لإعادة نفسك إلى وضع الجلوس.
- ازحف ببطء نحو أقرب جسم يمكن أن تعتمد عليه.
- ضع يديك على مقعد أو كرسي وفرق بينها.
- قدم أفضل رجل لديك إلى أعلى حتى تقرب ركبتيك من
صدرك.
- حاول النهوض باستخدام يديك ورجليك معاً.

الدكتور عبد القيوم رانا

عيادة باركنسون تورونتو الشرقية
ترونتو- كندا

ما العلاقة بين السقوط و شلل الرعاش (باركنسون)؟

ما يقارب ثلثي المرضى المصابين بشلل الرعاش (باركنسون) قد يواجهون مشكلة السقوط أثناء محاولة الوقوف أو المشي. قد يكون المرء قابل للوقوع نتيجة ضعف الرؤية والأعراض مثل ضعف العضلات، ونتيجة انحناء الظهر أثناء الوقوف، وضعف التوازن، وبطء حركة الجسم. سبب آخر يمكن أن يؤدي إلى الوقوع هو الأدوية المستخدمة في أمراض أخرى مختلفة مثل العقاقير المضادة للاكتئاب وأدوية النوم وأدوية ارتفاع ضغط الدم.

ما نتائج السقوط وعواقب؟

يمكن أن ينجم عن السقوط إصابات جسدية مثل: الكدمات وكسور العظام والجروح والإصابات في الرأس. هذه الإصابات لا تؤثر في علاج شلل الرعاش (باركنسون) فحسب ولكن قد تكون أيضاً سبباً لحاجة المريض للآخرين وهذا يؤدي إلى عدم الاستقلال الشخصي للمريض مما يؤدي إلى فقدان ثقته بنفسه وقد يصاب بالاكتئاب.

كيف يمكنني تفادي السقوط في البيت؟

من المهم التأكد من سلامة منزلك لمنع السقوط. ينبغي لمنزلك أن يكون مضاءً بما فيه الكفاية ليتيح لك التنقل بسهولة خلال الليل. يفضل كذلك وضع إضاءة ليلية وهذه يمكن أن تساعد حين تتوجه إلى الحمام إذا احتجت أن تقوم في الليل.

يجب أن يكون طريق المريض خالي من قطع السجاد خاصة المرتفعة منها التي قد تعرضه للسقوط، ويفضل أن تستبدل بسجاد حائط لحائط (أي يغطي جميع الأرضية) لتكون الأرضية مستوية وتجنب أي شيء يجعلها غير مستوية. السجاد يساعد بكونه وسيلة لتخفيف أثر الوقوع إذا حدث. إذا كانت أرضية منزلك بلا سجاد فيجب أن يكون خالية من أي شيء قد يسبب الانزلاق.

الأثاث داخل المنزل يجب أن يكون بدرجة كافية من القوة والمتانة بحيث يمكنك الاعتماد والالتكاء عليه في حالة فقدانك لتوازنك، و ينبغي تجنب الأثاث ذو السطح الزجاجي؛ لئلا يؤدي إلى سقوط ذو عواقب خطيرة. الأفضل عدم تغيير ترتيب الأثاث في المنزل ليسهل عليك تذكر موضعه للاعتماد عليه في حالة الطوارئ.

يفضل لو قمت بتركيب ذراع المشي في مدخلك وحمامك وعلى جانبي الدرج لتساعدك في الحفاظ على توازنك يمكنك أيضاً أن تعلم بداية ونهاية كل درجة من الدرج بالطلاء. في المنازل ذات المستويات متعددة، يجب أن يكون هناك هاتف على كل مستوى. الهواتف اللاسلكية يمكن أيضاً أن تكون مفيدة جداً لك. لا تغلق باب الحمام. استخدم حوض غير زلق، ومقعد للحوض.

يجب أن يكون الاستحمام وتغيير الملابس في حالة الجلوس الشرائط اللاصقة وغير القابلة للانزلاق أيضاً فعالة جداً ويمكن وضعها داخل حوض الاستحمام.

كيف يمكنني المحافظة على توازني؟

من خلال وجود توازن جيد، يمكنك منع السقوط. يجب عليك التأكد أن حذاءك في حالة جيدة وأنه مريح. جب أن يكون حذاؤك من النوع الذي يوفر لك المحافظة على توازنك وأن يكون ملائماً لحالتك الصحية؛ لذلك تجنب الأحذية ذات الكعوب العالية..

عند المشي، يجب ألا تشغل نفسك بأمر متعددة. لأن شلل الرعاش (باركنسون)، يجعل رد الفعل التلقائي عندك ناقصاً. وبالتالي قد تتعرض لفقدان توازنك عن محاولتك إنجاز مهام متعددة في وقت واحد.

حافظ على حرية يد واحدة في جميع الأوقات، لتستخدمها في المحافظة على توازنك عند الحاجة. وبالإضافة إلى ذلك، تجنب حمل الأغراض في كلتا اليدين معاً. وإذا كنت لا تزال واقفاً، فيجب أن تحاول الحفاظ على تفريق قدميك بقدر مسافة تفرق كتفك. لأن المسافة إذا كانت بين قدميك أقل منها بين كتفك فهذا سيعرضك لفقدان التوازن والسقوط. أبقِ درجك الخارجي خالياً من الجليد أو أي وضعية قد تعرضك للسقوط عند الخروج.

الدكتور عيد القيوم رانا

عيادة باركنسون تورونتو الشرقية
تورونتو- كندا