

## **Bệnh Parkinson liên quan té ngã như thế nào ?**

Trong những người bị bệnh Parkinson, có khoảng hai phần ba dễ bị té ngã. Những yếu tố làm cho bệnh nhân dễ bị té ngã có thể là do mắt kém, yếu sức cơ, tư thế còng lưng hoặc mất thăng bằng, do tụt huyết áp ở tư thế đứng, và chứng viêm khớp. Nguyên nhân khác nữa có thể là do dùng các thuốc điều trị trầm cảm, mất ngủ hoặc trị bệnh cao huyết áp.

## **Hậu quả của té ngã là gì ?**

Té ngã có thể gây các tổn thương thân thể như bầm tím, gãy xương hoặc chấn động não. Các tổn thương này không những gây cản trở cho việc điều trị bệnh Parkinson, mà còn làm giảm khả năng tự lập hoặc khả năng vận động, làm cho mất tự tin và bị trầm cảm.

## **Tôi ở nhà thì phải làm gì để phòng ngừa té ngã ?**

Phải làm sao để ngôi nhà của bạn được an toàn để ngăn ngừa té ngã. Chỗ ở của bạn phải đủ sáng để bạn có thể định hướng tốt ngay cả vào ban đêm. Bạn cũng phải thiết kế đèn ngủ sao cho mình dễ dàng đi tới được phòng vệ sinh, khi cần vào ban đêm.

Nếu nhà bạn trải loại thảm dễ bị gấp khúc, thì hãy trải cho phẳng lại, hoặc thay bằng loại thảm rộng choán toàn bộ sàn nhà, sao cho không có gờ hay kẽ làm cho dễ vấp té ban đêm. Thảm trải sàn sẽ đóng vai trò như một cái nệm nếu bạn bị té. Nếu nền nhà bằng gạch, thì đừng làm cho nó trơn nhẵn quá dễ trượt. Cũng đừng để bất kỳ vật cản nào trên sàn nhà, trên hướng bạn có thể sẽ đi qua. Tương tự như vậy, thú cưng nuôi trong nhà như chó hoặc mèo cũng có thể nằm ngay trên lối đi của bạn. Phải sao cho lối đi và bậc thềm vào nhà được chắc chắn. Giữ cho cửa ngoài nhà sạch và không bị bám băng tuyết.

Đồ đạc trong nhà phải đủ vững để chống đỡ được cân nặng của bạn, đỡ bạn trụ vững nếu bị mất thăng bằng. Ngoài ra cũng tránh dùng những đồ đạc có gắn thủy tinh phía trên, để tránh gây tổn thương. Đừng xếp đặt đồ đạc xáo trộn thường xuyên quá. Như thế thì bạn sẽ quen với những thứ ở quanh mình, và khi cần thì có thể níu vịn được.

Nên tính đến việc lắp thêm tay vịn ở hành lang và nhà tắm. Lắp tay vịn ở hai phía của bậc thang cũng rất tốt. Cũng nên dùng sơn để đánh dấu đoạn đầu và đoạn cuối của tay vịn. Nếu nhà bạn có nhiều tầng, thì mỗi tầng đều nên có một điện thoại. Điện thoại không dây cũng rất hữu ích. Khi vào trong nhà tắm thì

đừng khóa trái bên trong. Bồn tắm không trơn trượt, ghé ngồi để tắm, dùng vòi hoa sen và thay đồ trong khi vẫn ngồi được, dùng những dải lát nền và tường có độ bám dính chống trượt, đó đều là những thứ rất hữu ích có thể để bên trong bồn tắm hoặc bên trong phòng tắm. Ngoài ra, bản “đánh giá độ an toàn của nhà ở” do một nhà trị liệu phục hồi viết, sẽ giúp thêm những lời khuyên nữa, để sao cho ngôi nhà của bạn, bao gồm cả phòng tắm, nhà vệ sinh và hành lang, được an toàn hơn.

## **Tôi có thể cải thiện được khả năng giữ thăng bằng của mình không ?**

Nếu giữ được thăng bằng tốt, thì bạn sẽ không bị té ngã. Làm sao để giày dép của mình chắc chắn và tiện lợi. Giày dép tốt sẽ giúp bạn vững vàng và di chuyển tốt. Đừng dùng loại có gót cao. Giày đế bằng da thì tốt hơn, và vào mùa đông thì phải dùng loại đế có rãnh đi được trên băng. Khi đang đi thì đừng cố làm nhiều việc cùng một lúc. Khi bị bệnh Parkinson, các phản xạ tự động của bạn sẽ bị suy giảm. Vì thế nếu bạn cố làm nhiều việc cùng một lúc thì sẽ có nguy cơ bị mất thăng bằng. Lúc nào cũng nên để một bên tay được tự do không cầm nắm. Như vậy bạn sẽ nhanh chóng níu vịn được. Tránh cầm nắm đồ vật bằng cả hai tay, và nếu bạn đang đứng thì hãy cố giữ cho vai và chân

cách xa nhau. Nếu để vai và chân gần nhau, thì bạn dễ bị mất thăng bằng và dễ té ngã. Vào ban đêm, nên để khung đỡ tập đi ở ngay bên cạnh giường ngủ. Đi một cách chậm rãi, tránh gấp gáp, giữ tư thế thẳng, nếu đang đi nhanh thì hãy từ từ đi chậm dần lại, dùng khung đỡ tập đi thì tốt hơn, vì chống gậy có khi không ích lợi gì. Khung đỡ tập đi sẽ làm giảm độ mất thăng bằng và làm cho bạn di chuyển chắc chắn hơn. Nếu bác sỹ xác định là té ngã là do hiện tượng mất tác dụng của các thuốc loại dopaminergic, thì bác sỹ sẽ kê bổ sung để giúp phòng chống té ngã. Bác sỹ cũng sẽ loại trừ những căn nguyên gây té khác như bệnh viêm khớp, loạn nhịp tim, hạ huyết áp tư thế, mất kém, các thuốc như các benzodiazepine, yếu cơ cục bộ, bệnh dây thần kinh ngoại biên, chóng mặt, động kinh, và hiện tượng đông cứng khi đi.

### **Làm gì khi đã bị té ?**

Bạn phải để một điện thoại hoặc chuông báo động ở trên sàn nhà và đeo vòng đeo tay báo động có số cấp cứu. Như vậy bạn sẽ dễ được tới giúp hơn nếu lỡ bị té mà không thể vươn lên cao hơn được. Nếu những người trợ giúp bạn vốn ở gần, tới mức có thể nghe thấy âm thanh được, thì bạn nên đeo bên mình một cái còi. Bạn cũng nên thu xếp để có ai đó tới thăm mình mỗi

ngày một lần và giúp đỡ được bạn khi cần.

### **CÁC BƯỚC ĐỂ ĐÚNG DẬY ĐƯỢC SAU KHI BỊ TẾ NGÃ**

Nếu bạn đang ở một mình mà bị té ngã, thì hãy làm như sau để đứng dậy được:

Nằm ngửa ra.

Lúc lắc một bên người.

Dùng tay chống đẩy để ngồi lên được.

Lê từ từ về phía một đồ vật nào gần nhất có thể chống đỡ được cân nặng của mình.

Đặt hai tay mình lên mặt ghế hoặc đồ vật và tách nó cách nhau ra.

Đưa cái chân còn cử động được tốt nhất của mình lên, sao cho đầu gối sát vào ngực.

Tỳ đẩy bằng chân và tay để đứng lên được.

---

Thông tin ở đây không thay thế cho lời khuyên của ngành y. Bạn hãy tham khảo ý kiến của bác sỹ trước khi áp dụng theo thông tin ở đây.

Bản quyền © 2008 của Chương trình về Parkinson quốc tế. Không ai được phép thay đổi bất kỳ nội dung nào trong tài liệu này.

Những câu hỏi thường gặp

## **PARKINSON'S DISEASE & FALL PREVENTION**

## **PHÒNG NGỪA TẾ NGÃ KHI BỊ BỆNH PARKINSON**

6

Vietnamese  
Bản tiếng Việt

Bác sỹ A. Q. RANA  
Bác sỹ thần kinh



Chương trình về bệnh Parkinson Quốc tế  
Toronto, Canada

[www.pdprogram.org](http://www.pdprogram.org)

*“Những người đang tranh đấu chống lại bệnh Parkinson, nếu hiểu biết tốt về bệnh, thì nhất định sẽ tìm ra được giải pháp tốt”- BS. Rana*