

UGONJWA WA PARKINSON

Jolynne Mokaya

Prof. Richard Walker

Dr. Prisca Jerono

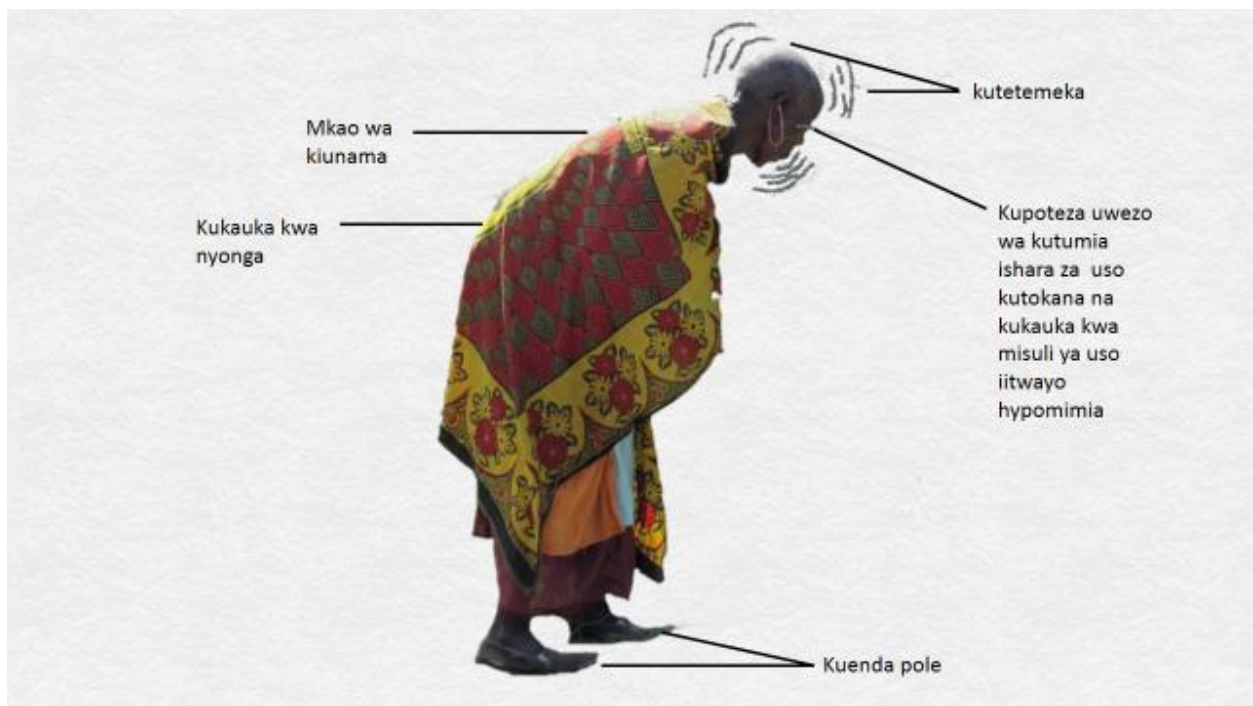
Yaliyomo

- 1. Kuhusu Ugonjwa wa Parkinson**
- 2. Matibabu ya ugonjwa wa Parkinson na Mazoezi ya Kimatibabu (Therapies)**
- 3. Maisha ya kila siku**
- 4. Kumtunza mtu aliye na ugonjwa wa Parkinson**
- 5. Parkinson iliyoendelea**
- 6. Maandalizi kwa ajili ya mwisho wa maisha**

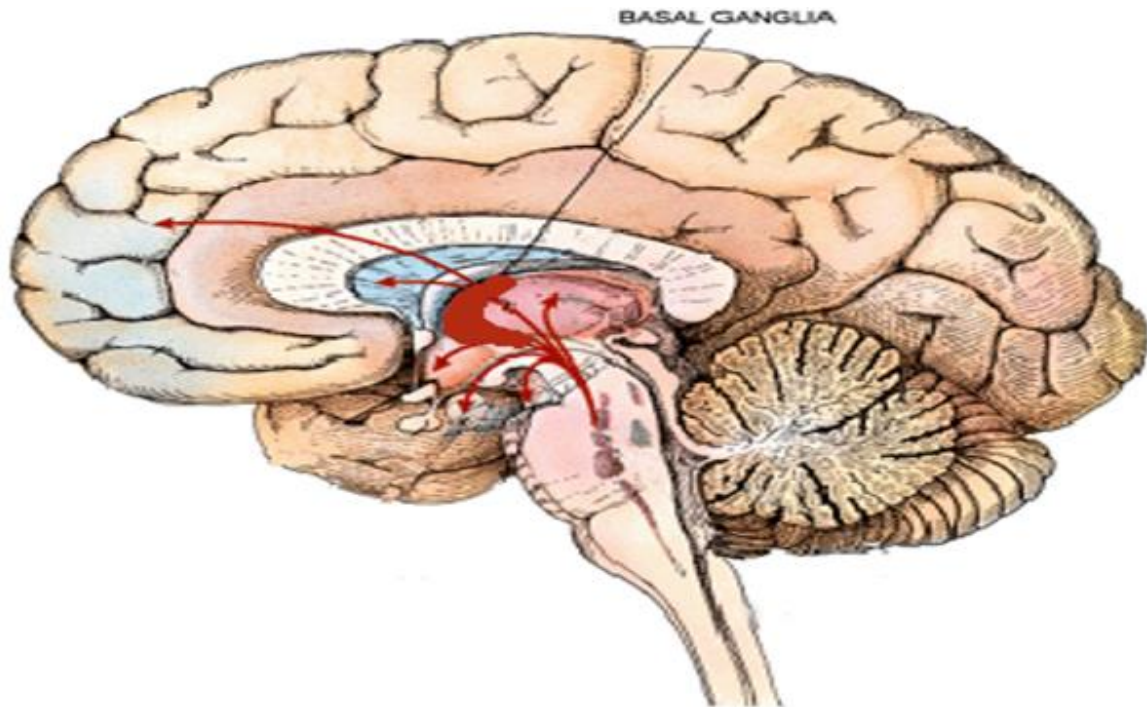
1. Kuhusu ugonjwa wa Parkinson

Ugonjwa wa Parkinson ni nini?

Ugonjwa wa Parkinson ni ugonjwa unaozidi polepole katika mfumo wa neva ya kati. Watu wenye ugonjwa wa Parkinson, polepole hupoteza uwezo wa kudhibiti kabisa harakati za usogezaji wa mwili. Ilielezwa kwa mara ya kwanza mwaka 1871, na Daktari wa Kiingereza kwa jina Daktari Parkinson ambaye aliuita “Shaking Palsy”. Hatimaye, ugonjwa huu ambao Dkt. Parkinson aliuelezea kwa mara ya kwanza ukaitwa baada yake. Duniani kote, watu milioni minne hadi sita wanakabiliwa na hali hii na katika Afrika kuna ongezeko la idadi ya watu wanaoripotiwa kuwa wanaishi na ugonjwa wa Parkinson. Kinachosababisha ugonjwa huu hakijulikani na kwa sasa hakuna tiba.



Kuna kundi la seli za neva ambazo husaidia kudhibiti miondoko katika sehemu ya kina ya ubongo inayoitwa ‘basal ganglia’.



Seli hizi za neva hutengeneza na kutumia kemikali ya ubongo inayoitwa dopamine kutuma ujumbe kwa maeneo mengine ya ubongo ili kuratibu miondoko ya kimwili. Katika ugonjwa wa Parkinson, seli hizi huwa zimekufa au zimeharibika na haziwezi kufanya kazi kama zinavyostahili. Hii husababisha upungufu au ukosefu wa uzalishaji wa dopamine na kusababisha dalili za ugonjwa wa Parkinson kuonekana na kuzidi kuwa mbaya katika mpito wa wakati. Ugonjwa huu hutokea hasa miongoni mwa wazee wenye umri wa miaka hamsini na zaidi lakini hata watu wenye umri mdogo wanaweza kupata.

Sababu za ugonjwa wa Parkinson

Parkinson hutokea kutokana na upungufu wa seli mahsusi za neva katika sehemu ya ubongo ambayo huratibu miondoko ya mwili. Dalili za Parkinson huonekana wakati karibu asili mia sabini (70%) ya seli hizi zimepotezwa. Haijulikani ni kwa nini seli hizi za neva hufa. Seli za neva ambazo hufa na kusababisha kuzuka kwa Parkinson zinahusika katika uzalishaji wa kemikali ijulikanayo kama dopamine. Dopamine inaruhusu utumaji wa ujumbe kwa sehemu ya ubongo ambayo huratibu miondoko. Kutokana na uharibifu au vifo vya seli za neva zinazozalisha dopamine, sehemu hizi za ubongo haziwezi kufanya kazi kwa njia ya kawaida na hivyo

kusababisha dalili za Parkinson kuonekana. Kwa ujumla, Parkinson hairithwi moja kwa moja ingawa baadhi ya watu wana jeni ambazo huzidisha uwezekano wa kupata Parkinson. Watu wenye jeni hizi wanaweza kuwa na uwezekano mkuu wa kupata ugonjwa huu kwa kukabiliwa na hali zingine zinazochangia kama vile sumu za kimazingira au virusi.

Dalili za ugonjwa wa Parkinson

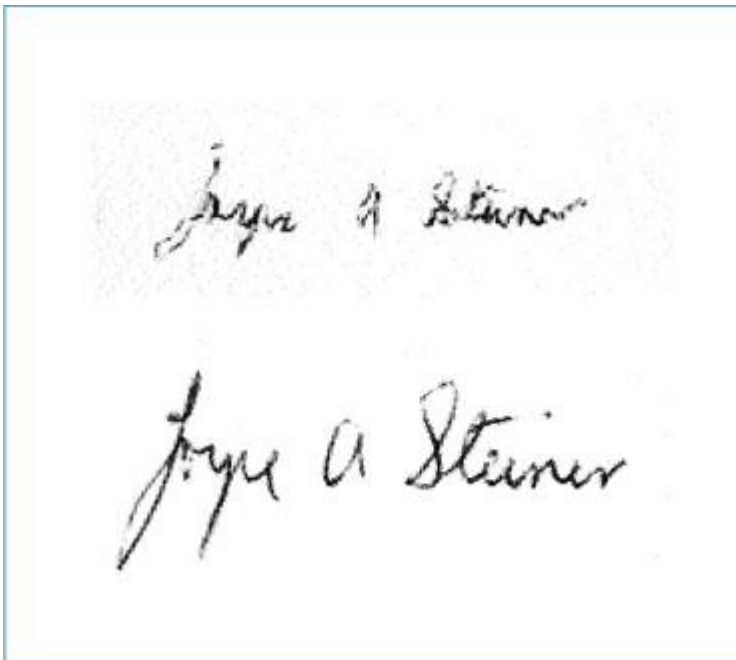
Dalili za Parkinson kwa mara nyingi, huanza polepole zikizidi hatua kwa hatua na huwa tofauti kutoka mtu mmoja hadi mwingine. Zinaweza kudhibitiwa kwa mchanganyiko wa dawa, matibabu ya kimazoezi na mara nyingine upasuaji.

Kuna dalili nne Kimsingi za ugonjwa wa Parkinson

- Kutikisika au mtetemeko wa viganja vya mikono, ambao unaweza pia kuhusisha sehemu za juu za mikono, miguu, taya na uso.
- Mwendo wa polepole.
- Kukauka au ugumu wa kusogeza mikono, miguu au nyonga.
- Matatizo ya kusimama na kuangukaanguka mara kwa mara.

Dalili zingine za ugonjwa wa Parkinson ni pamoja na;

- Mwandiko mdogo duni iitwayo mikrografia.



- Upungufu wa usogezaji wa sehemu ya juu ya mkono katika upande ulioathirika. Ugonjwa wa Parkinson huathiri upande mmoja wa mwili kwanza. Hata pale ambapo ule upande mwingine wa mwili umeathirika, ule upande ulioathirika kwanza utaendelea kuathirika zaidi.
- Ukokotaji wa mguu katika upande ulioathirika.
- Kutembea kwa hatua fupi za kutelezesha miguu, bila kuinua miguu.
- 'Kuganda'-neni linalotumika kuelezea hali ya kukwama katika mahali wakati wa kujaribu kutembea. Hii kwa kawaida hutokea tu baadaye katika ugonjwa huu.
- Kupoteza uwezo wa kutumia ishara za uso kutokana na kukauka kwa misuli ya uso iitwayo 'hypomimia'
- Sauti ya chini au matamshi yasiyosikika inayoitwa 'hypophonia'.
- Ugumu wa kumeza au kushindwa kumeza kwa kawaida- inaweza kuleta kutokwa na mate
- Upungufu wa uwezo katika miondoko ya kawaida kama kupepesa macho na kumeza.
- Hali ya kuanguka nyuma, iitwayo 'retropulsion'
- Kusononeka
- Wasiwasi usio wa kawaida
- Usumbufu wa akili
- Usingizi wenye matatizo (ndoto hai, kuzungumza na kusogea wakati wa kulala usiku)
- Ugumu wa kuenda haja kubwa
- Maumivu
- Kuongezeka kwa mba au ngozi kuwa na mafuta

KUMBUKA: Si kila mtu hupata dalili hizi zote na kuna uwezekano wa kuwa na tofauti kubwa baina ya watu kwa kuhusiana na jinsi wanavyoathirika. Pia, baadhi ya dalili zao zinaweza kutokea tu baadaye katika ugonjwa huu.

Utambuzi

Si rahisi kutambua ugonjwa wa Parkinson lakini madaktari wenye ujuzi huangalia wagonjwa kwa ishara yoyote ya kimwili ya Parkinson na huchukua historia ya kina ya dalili ambazo mtu

huhisi. Jukumu kuu la kufanya vipimo vyovyote vya ziada ni kuyatenga magonjwa mengine ambayo huiga ugonjwa wa Parkinson kama vile kiharusi.

Ugonjwa wa Parkinson na Uparkinson

Uparkinson ni neno pana ambayo inaeleza hali nyingi ambazo huwa na baadhi ya dalili zinazopatikana katika ugonjwa wa Parkinson (PD). Kinachosababisha ugonjwa wa Parkinson hakijulikana na mmojawapo wa njia ambayo madaktari hutambua ugonjwa huu ni kwa kuona kama kuna badiliko katika matumizi ya dawa za Parkinson. Kama hakuna badiliko basi ishara zinaweza kuelekeza kwa aina zingine za Uparkinson, ambavyo huwa na visababishi vingi.

Aina hizi za Uparkinson ni pamoja na;

- Uparkinson wa Mishipa ambayo inaweza kusababishwa na shinikizo la damu, ugonjwa wa kisukari na kiharusi ndogondogo
- Uparkinson unaosababishwa na dawa, unasababishwa na dawa ambazo huzuia dopamine kutolewa katika ubongo. Mifano ya dawa hizi ni kama dawa za kutibu ugonjwa wa akili, na pia dawa za kupambana na utapishi na kichefuchefu. Watu wengi hupona baada ya miezi, wakati mwingine baada ya masiku ya kuacha matumizi ya dawa hizi zinazozuia dopamine kwenye ubongo.
- Shida ya akili yenye viini vya Lewy (Dementia with Lewy bodies) ni ugonjwa unaozidi na kwa baadhi ya njia sawa na Ugonjwa wa Parkinson na ugonjwa wa Alzheimer. Dalili za ugonjwa huu hutofautiana kidogo na dalili za ugonjwa wa Parkinson na hujumuisha matatizo katika kumbukizi na umakinifu, lugha na uwezo wa kutenda vitendo rahisi. Watu wenye shida ya akili yenye viini vya Lewy kwa kawaida hupatwa na ndoto na dalili kama za Parkinson kama vile miondoko ya polepole, kukauka na kutetemeka.
- Parkinson ya Utoto ni istilahi inayotumika wakati hali hii inaathiri watu chini ya miaka.

2. Matibabu ya ugonjwa wa Parkinson na Mazoezi ya Kimatibabu (Therapies)

Matibabu ya ugonjwa wa Parkinson



Katika Afrika, mbinu ya kutibu ugonjwa wa Parkinson ni kwa njia ya dawa. Kuna aina mbalimbali za dawa zilizopo na ambazo hutumika kutibu dalili za ugonjwa wa Parkinson, ingawaje hazina uwezo wa kugeuza athari za ugonjwa wa Parkinson. Dawa hizi zina lengo la kuongeza kiwango cha dopamine kwenye ubongo na kuchochea sehemu ya ubongo ambapo dopamine hufanya kazi. Aina ya dawa itakayotumika hutegemea mambo mengi kama vile, jinsi dalili za ugonjwa huu hujitokeza, baadhi ya mambo mengine ya kiafya na umri wa mtu. Watu walio na ugonjwa wa Parkinson hutumia aina mbalimbali za dawa hizi ili kudhibiti dalili za ugonjwa huu. Inaweza kuwa changamoto kufuatilia matumizi ya dawa, lakini kuelewa kwa dawa husika na kujikita katika ratiba huleta faida kubwa kutokana na dawa hizi.

Aina ya Dawa

1. Levodopa

Ni dawa kuu ambayo hutumika kutibu dalili za Parkinson na inayopatikana zaidi katika Afrika. Ni kemikali ambayo hugeuzwa na mwili kuwa dopamine ili kuchukua nafasi ya dopamine ambayo hupotea kutokana na ugonjwa wa Parkinson. Levodopa hutumiwa pamoja na dawa inayoitwa carbidopa. Carbidopa huzuia dawa Levodopa kutumika mwilini kabla ya kufika kwenye ubongo.

Aina za Levodopa zilizopo

- Carbidopa/Levodopa (Sinemet®)



Carbidopa itaongeza kiwango cha levodopa kwenye mfumo mkuu wa neva na upande mwingine ikipunguza madhara zisizohitajika ya dopamine- www.medicalrealm.net

- Carbidopa/Levodopa controlled release (Sinemet CR®)
- Carbidopa/Levodopa/Entacapone (Stalevo®)
- Carbidopa/Levodopa tembe inayomegeka mdomoni (Parcopa®)
- Co-benaldopa (Madopar), including dispersible
- Nyingine, mfano, Syndopa

Madhara ya Levodopa

- Miondoko ama kurusha sehemu za mwili bila hiari
- Kuchanganyikiwa
- Kuwa na ndoto
- Kukasirikakasirika
- Kuwa na usingizi, kuzirai au kuwa na kizunguzungu
- Mabadiliko ya kisaikolojia kama vile usingizi, wasiwasi, huzuni, matatizo ya akili

KUMBUKA: Madhara ya dawa levodopa wakati mwingine huboreshwa kwa kubadilisha kiwango chako, aina ya dawa au mara ngapi kwa siku unatumia dawa hiyo. Kama njia hizi hazipunguzi madhara, basi aina zingine za dawa zinaweza kutumika kwa pamoja na levodopa.

2. Anticholinergics(Wapizani wa kemikali acetylcholine)

Anticholinergics ni aina ya dawa inayotumika kutibu dalili za Parkinson na hupatikana kwa urahisi kwa ujumla Afrika kwa bei nafuu. Hata hivyo, watu wengi hawawezi kuistahimili kwa sababu ya madhara yake. Dawa hii huzuia utendakazi wa acetylcholine, kemikali tarishi ambayo husaidia kutuma ujumbe kutoka kwa neva hadi kwa misuli yako. Anticholinergics zinaweza kuwa na manufaa katika hatua za mwanzo za ugonjwa wa Parkinson wakati dalili zake bado ni dhaifu. Dawa hizi zinaonekana kupunguza mtetemeko zaidi kuliko mwendo wa chini au ugumu wa mwili kunyosheka.

Aina za Anticholinergics zilizopo

- Orphenadrine (Biorphen, Disipal)
- Procyclidine (Arpicolin, Kemadrin)
- Trihexyphenidyl (Broflex).

Madhara za Anticholinergics

- Kuchanganyikiwa
- Mdomo kukauka
- Ugumu wa kuenda haja kubwa
- Tatizo la kuona vema

KUMBUKA: Anticholinergics zinaweza pia kuathiri jinsi levodopa hutumika katika mwili

3. Dopamine agonists (Wasaidizi wa kemikali Dopamine)

Ni moja ya dawa kuu ambayo hutumika kutibu ugonjwa wa Parkinson lakini haipatikani kwa urahisi katika Afrika. Dawa hizi hufanya kazi kama kemikali dopamine kwa kuchochea seli za neva na inaweza kutumika peke yake wakati matibabu yanapoanzishwa, au pamoja na dawa levodopa ili kuisaidia kufanya kazi kwa ubora zaidi.

Aina za Dopamine Agonists zilizopo

- Bromocriptine (Parlodel)
- Cabergoline (Cabaser)
- Pergolide
- Pramipexole (Mirapexin, Mirapexin prolonged release)
- Ropinirole (ReQuip, ReQuip XL, Adartrel, Spirico XL, Ralnea XL)
- Rotigotine (Neupro)
- Apomorphine (APO-go PEN, APO-go PFS)

Madhara za Dopamine Agonist

- Kichefuchefu na kutapika
- Ugumu wa kuenda haja kubwa
- Maumivu ya kichwa
- Kusinzia na 'mashambulizi' ya ghafla ya usingizi
- Kizunguzungu au kuzirai kutokana na shinikizo la damu kuwa chini
- Kuwa ndoto na kuchanganyikiwa
- Miondoko ya mwili bila hiari kuzidi kutatiza mwanzoni.

KUMBUKA: Dawa zingine zinazotokana na dopamine agonists (Bromokriptini, Cabergoline, Pergolide) inaweza kusababisha uvimbe katika mapafu na katika mishipa ya moyo na hazitumiki tena kutibu PD katika nchi zilizoendelea. Mtu akiacha ghafla kutumia 'dopamine agonists', inaweza kusababisha ugonjwa wa kuacha matumizi ya 'dopamine agonist', na kusababisha dalili kama vile huzuni, wasiwasi au maumivu. Kuachana na matumizi yoyote ya dawa ya Parkinson, inahitajika ifanywe katika njia ya utaratibu, chini ya usimamizi wa wataalamu wa afya.

4. Glutamate antagonist (Mpinzani wa Kemikali Glutamate)

Dawa hii inaweza kuandikiwa mgonjwa ili kutibu dalili za ugonjwa wa Parkinson. Jinsi dawa hii hufanya kazi, bado haijulikani ingawaje, inaweza kubadilisha viwango vya baadhi ya kemikali katika ubongo. Inaweza kutumika kutibu kutetemeka, misuli migumu na inaweza kupunguza urushaji wa sehemu za mwili bila hiari bila kufanya dalili zingine kuwa mbaya zaidi. Kwa kawaida, dawa hii haitumiki sana lakini inaweza kuwa na manufaa katika urushaji wa sehemu za mwili bila hiari.

Aina ya Glutamate antagonist (Mpinzani wa Kemikali Glutamate)

- Amantadine

Madhara ya Amantadine

- Kutoona vizuri
- Kuzirai
- Kuchanganyikiwa au kizunguzungu
- Uvimbe wa kifundo cha mguu au sehemu ya chini ya mguu kuonekana kuwa na madoadoa.

5. Vizuizi vya MAO-B (MAO-B Inhibitors)

Vizuizi vya (MAO-B) huzuia kuvunjika kwa kemikali tarishi dopamine katika ubongo kwa kuziba kimeng'anya ambacho kinaivunja kinachoitwa monoamine oxidase type B. (MAO-B) Dawa hizi hutumika ili kufanya levodopa kukaa kwa muda mrefu ama kupunguza kiasi kinachohitajika.

Aina ya vizuizi vya MAO-B

- Rasagiline (Azilect)
- Selegiline (Eldepryl, Zelapar)

Madhara ya vizuizi vya MAO-B

Wakati selegilini inatumika pamoja na levodopa, madhara kama vile kurusharusha sehemu za mwili bila hiari, kuwa na ndoto au kuota ndota dhahiri wakati mwingine hutokea au kuwa mbaya zaidi.

Wakati watu wametumia Rasagiline pekee yake, (bila levodopa), mara nyingi madhara yanayoripotiwa yamekuwa:

- Maumivu ya kichwa

- Kuumwa na viungo
- Kuvimbiwa tumbo
- Dalili kama za homa
- Kuhuzunika

Wakati Rasagiline inatumika pamoja na levodopa, madhara yanayoripotiwa kwa kawaida yamekuwa urushaji wa sehemu za mwili bila hiari na kuangukaanguka.

Kukabiliana na madhara ya dawa za ugonjwa wa Parkinson

Madhara ni dalili zisizohitajika zinazosababishwa na matibabu. Mtu anaweza kupata madhara mbalimbali wakati anatumia dawa za kutibu dalili za ugonjwa wa Parkinson. Madhara yanawezakuwa dhifu au kali sana. Kwa usaidizi wa mtaalamu wako wa afya, kubadilisha au kuongeza dawa yako kunaweza kusaidia kukabiliana na madhara yako.

Mazoezi ya Kimatibabu (Therapies)

Kuna idadi fulani ya mazoezi ya kimatibabu ambayo inaweza kuwasaidia watu walio na ugonjwa wa Parkinson. Wajuzi wa mazoezi ya kimatibabu wana mafunzo ya kutoa ushauri na kupendekeza mazoezi na tiba ili kuwafanya watu wenye ugonjwa wa Parkinson kuishi kwa afya na kuweza kutenda. Wao ni sehemu ya timu ya wanaoweza kusaidia kuthibiti ugonjwa huu. Sio yote, ikiwa yapo ya mambo haya yanaweza kupatikana katika mahali unapoishi.

Matibabu ya lishe



www.bbc.com

Watu wenye Parkinson wanahitaji kuzingatia zaidi lishe yao. Hivi ni kwa sababu baadhi ya dalili na madhara ya dawa zinaweza kuathiri hamu yao ya kula. Mtaalamu wa afya anaweza kuwashauri watu wenye ugonjwa wa Parkinson kuhusiana na matatizo yoyote ya lishe yao na kuwasaidia kudumisha uzani unaofaa. Wanaweza kumsaidia mtu kula lishe bora kwa dawa fulani, kupendekeza njia za kushughulikia matatizo ya kununua na kutayarisha chakula na kumsaidia mtu kuchagua vyakula vyenye virutubisho na vitamini na madini zinazohitajika. Kwa ajili ya matatizo ya kwenda haja kubwa, tatizo la kawaida katika ugonjwa wa Parkinson, unaweza kuzingatia kuongeza matunda na vyakula vilivyo na fiba na kumeza dawa za kusaidia tumbo.

Matibabu ya kikazi

Wajuzi wa matibabu ya kikazi ni wataalamu wa afya ambao wanaweza kusaidia watu walio na ugonjwa wa Parkinson kujitegemea kwa muda mrefu na kuendelea kufanya shughuli ambazo ni muhimu katika maisha yao. Wanafanya hivi kwa kutoa ushauri wa jinsi ya kushughulikia kazi mbalimbali, stadi za kikazi ya kila siku na burudani. Wanaweza pia kupendekeza njia ya makazi na maeneo ya kazi kuwa salama na rahisi kukabiliana nazo, mara nyingi kwa kufanyia mageuzi.

Matibabu ya viungo vya mwili

Wajuzi wa matibabu ya viungo wanatumia mazoezi na matibabu ili kuwawezesha kutembea wanapoathiriwa na ugonjwa wa muda mrefu kama vile Parkinson. Mtaalamu wa matibabu ya viungo atamkadiriaji mtu aliye na ugonjwa wa PD ili kuona jinsi Parkinson imemwathiri. Kisha huwasaidia kushughulikia matatizo yoyote kwa njia ya mazoezi au matibabu.

Mtaalamu wa matibabu ya viungo:

- Atapendekeza mazoezi ya kuboresha nguvu ya misuli na uwezo wa kutembea
- Atasaidia kudumisha ubora wa mwili
- Husaidia kuboresha uwiano wa mwili na kuzuia kuangukaanguka
- Husaidia katika kutuliza maumivu

Matibabu ya matamshi na lugha

Wataalamu wa matibabu ya matamshi na lugha ni wataalamu wa afya ambao wanaweza kusaidia kufanya kuwa mawasiliano rahisi kwa watu walio na ugonjwa wa Parkinson. Wanaweza pia

kusaidia katika matatizo ya kumeza. Parkinson inaweza kufanya iwe vigumu kwa mtu kuwasiliana. Mtaalamu wa matibabu ya matamshi na lugha anaweza kusaidia mtu kuondolea mbali matatizo ya kimawasiliano na kusaidia kuzuia matatizo mapya kuibuka. Wanaweza:

- Kupendekeza mazoezi na mbinu za kuimarisha sauti
- Kumsaidia mtu kudhibiti ishara zao za usoni
- Kusaidia katika matatizo ya kumeza au kutokwa kwa mate

3. Maisha ya kila siku

Mazoezi

Mazoezi ni mazuri kwa kila mtu na ni muhimu hasa kwa watu walio na ugonjwa wa Parkinson kwa sababu misuli na viungo vyao mara nyingi hushindwa kulegea. Mazoezi ya mara kwa mara yanaweza kumsaidia mtu kuendelea na shughuli zake, kuimarisha misuli yake, kuongeza ulegevu wa viungo vyake na kujenga kwa ujumla ubora na afya yake. Utafiti wa hivi karibuni umeonyesha kuwa mazoezi yanaonekana kulinda seli za neza ambazo huzalisha dopamine, zinazopotea katika ugonjwa Parkinson, na kuzisaidia kufanya kazi kwa bora na muda mrefu. Hii inaweza kupunguza kasi ya kukua Kwa Parkinson - kitu ambacho hakuna matibabu ya kisasa yanaweza kufanya.

Mazoezi kama vile, kutembea, kunyosha viungo, dansi, kushiriki katika michezo kama kandanda, mpira wa wavu na kadhalika inaweza kuwa na manufaa.

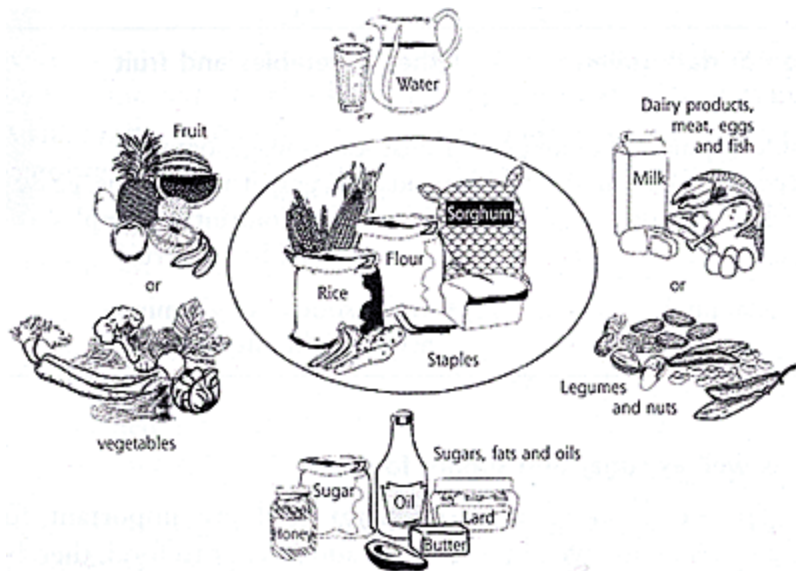
Mtaalamu wa afya anaweza kumwelekeza mtu aliye na ugonjwa wa Parkinson kwa mtaalamu wa Mazoezi ili kupata ushauri kuhusu mazoezi. Mtaalamu huyu ana uwezo wa kufundisha mbinu na kupendekeza mazoezi ili kusaidia katika yafuatayo;

- Kutembea, kukaa chini, kusimama na kugeuka katika kitanda
- Kulegeza viungo na kupunguza madhara ya ugumu wa kulegea
- Kuboresha au kudumisha nguvu ya misuli
- Kudumisha uwiano na kuzuia au kushughulikia kuanguka
- Kutuliza maumivu kupitia tiba ya viungo
- Kudumisha au kuboresha ufanisi wa kupumua

Lishe

Watu walio na ugonjwa wa Parkinson wanaweza kukabiliwa na matatizo ya ulaji. Chakula kinaweza kuathiri matibabu ya dawa na ugonjwa wa Parkinson wakati mwingine unaweza kusababisha kuongeza uzani ingawaje mara nyingi husababisha kupungua kwa uzani. Ushauri bora wa lishe kwa watu wengi walio na ugonjwa wa Parkinson huwa ni pia ni rahisi – hakikisha unapata kupata usawa wa virutubisho kutoka makundi mbalimbali ya vyakula.

Makundi ya Vyakula



Chakula cha Kimsingi

Vyakula hivi ni chanzo cha nguvu, protini na kiasi kidogo cha vitamini na madini. Chakula cha kimsingi hujumuisha nafaka (kama vile mchele, mahindi, mtama, mawe, ngano na shayiri), mizizi unga (kama vile viazi, viazi vitamu, mihogo na viazi vikuu) na matunda unga (kama vile ndizi).

Chakula cha jamii ya kunde

Kama inawezekana, kula aina hii ya vyakula kila siku. Vyakula hivi ni pamoja na maharage, ndengu, mbaazi, kunde, njugu na soya. Wakati vinaliwa pamoja na chakula cha kimsingi ubora wa protini huongezeka.

Bidhaa za wanyama na maziwa

Vyakula kutoka kwa wanyama na samaki hutoa protini zenye ubora, vitamini, madini na nguvu ya ziada na vinapaswa kuliwa mara nyingi kadri unavyoweza kuvipata au kununua. Aina zote za nyama, kuku (ndege), samaki, mayai na maziwa kama vile maziwa, maziwa yenye siki, mtindi, maziwa mgando na jibini yanapaswa kuongezewa.

Mboga na matunda

Jaribu kula matunda na mboga kila siku. Aina hii ya vyakula ni chanzo kuu ya vitamini inayohitajika kwa afya kwa jumla na kuzuia maambukizi. Vyakula hivi ni pamoja na mboga za majani za kijani kibichi (sukumawiki, mchicha, malenge na kisamvu), nyanya, kabichi, karoti, mboga za kiasilia na matunda (machungwa, mapapai, avocado, mananasi, mapera, maembe na kadhalika).

Mafuta, sukari na vyakula vilivyo na sukari

Mafuta na sukari ni vyanzo vizuri vya nguvu na ni muhimu kwa ajili ya kudumisha uzani au kurejesha uzani uliopotea. Vyakula hivi huongeza ladha ya chakula na huchochea hamu ambayo inaweza kupotea wakati wa kutumia dawa za kutibu Parkinson.

Mafuta ni kama vile siagi, mafufa ya nguruwe, mafuta ya kupikia (asili ya mboga, nazi na mawese), maziwa ya mtindi na mtindi wa nazi. Pia yanaweza patikana kwenye avakado, mbegu za mafuta (alizeti, njugu na simsim), nyama na samaki iliyo na mafuta na jibini.

Sukari na vyakula vya sukari ni pamoja na pipi/peremende, asali, jamu, sukari, keki na biskuti.

Kunywa maji mengi yaliyo safi na salama

Kunywa takriban vikombe vinane vya maji kwa siku. Unaweza pia kunywa maji ya matunda, supu na vinywaji vingine.

KUMBUKA: Kula na kumeza kunaweza kuwa tatizo kwa watu wenye ugonjwa wa Parkinson. Ni muhimu kuhakikisha uko katika hali nzuri au ya starehe wakati wa mlo. Ili iwe rahisi kula, unaweza kupata mapendekezo yafuatayo yanasaidia:

- Chukua muda wako na ule katika mahali palipo na starehe na utulivu.
- Ikiwa unahisi kwamba unachukua muda mrefu na chakula kinakuwa baridi unaweza kula kiwango kidogo cha chakula mara kwa mara au kula vyakula ambavyo ni rahisi kula.
- Jaribu kula ukiwa umeketi wima kwa kiti chako.
- Jaribu kupanga mlo wako kwa wakati dawa inafanya kazi. Epuka kula chakula kingi wakati hujihisi hula.

Kazi na Pesa

Kazi sio tu njia ya kujikimu bali pia, inaweza pia kuwa ni muhimu kwa kujiamini, kujithamini na kuridhika kibinafsi. Ikiwa matibabu yako yanasimamiwa kwa uangalifu na una msaada wa kutosha, basi unaweza kuendelea kufanya kazi kwa miaka mingi kulingana na aina ya kazi unayofanya na jinsi ugonjwa wa Parkinson unavyokuathiri .



Ongea na mtaalamu wa afya kuhusu matibabu ili kukusaidia kumudu dalili zako na kukuwezesha kuendelea na kazi. Wakati mwingine, mabadiliko yanahitajika kufanywa ili kufanya kazi we rahisi, kama vile kupunguza masaa yako ya kazi, kubadilisha kazi au kustaafu mapema. Kama wewe unafanya kazi ya kulipwa na unatoa huduma kwa mtu aliye na hali hii, unaweza kupata kwamba, kama wakati unapoendelea, kuunganisha majukumu yako kunaweza kuwa na changamoto. Unaweza pia kuhitaji kufanya mabadiliko ili kudumisha afya yako kwa ujumla.

Uhusiano na maisha ya familia

Ikiwa una Parkinson, au unamtunza mtu mwenye ugonjwa huu, Parkinson inaweza kuathiri uhusiano wenu. Hii inaweza kutokea katika hatua yoyote ya ugonjwa huu. Unaweza kupata unaweza kukabiliana na kumudu mabadiliko haya na kuyajumuisha katika maisha yako, au unaweza kupata kuwa ugumu zaidi wa kukabiliana nayo. Mahusiano kati ya wapenzi au familia ni yale ambayo huathirika zaidi. Hata hivyo, Parkinson inaweza pia kuathiri urafiki wako, na ushirikiano wako na wenzako na watu unaokutana nao.

Kuunda uhusiano mpya wakati una ugonjwa wa Parkinson

Ikiwa hujaoa au hujaolewa, unaweza kufikiri kuhusu jinsi kuwa na Parkinson inaweza kuathiri kukutana na watu wapya na jinsi ya kushirikiana na watu unaokutana nao. Unaweza pia kufikiri jinsi Parkinson inaweza kuathiri mahusiano ya muda mfupi au ya muda mrefu katika siku zijazo. Ni juu yako kama utawaambia watu utakaokutana nao kuhusu Parkinson. Unaweza kuwaambia wapenzi baadaye kuhusu hali yako, kiasi unachotaka na wakati unapotaka. Watu wengi ambao wamekuwa katika hali hii kusema ni bora kuwa mwaminifu.

Kuwa katika uhusiano wakati una ugonjwa wa Parkinson

Sio lazima Parkinson isababisha matatizo kila wakati katika uhusiano. Wapenzi wengi na familia husema kwamba kukabiliana na Parkinson kwa pamoja kumefanya mahusiano yao kuwa imara, lakini baadhi ya watu wanaweza kupata mahusiano yao yakiathiriwa na Parkinson. Mabadiliko ya kihisia, dhiki na wasiwasi yanaweza pia kuathiri mahusiano. Kila mtu mwenye Parkinson ana uzoefu wa kibinafsi wa hali hiyo. Dalili hizo zinaweza kuwa tofauti kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Baadhi ya watu huwa na matatizo ya kimahusiano katika siku za mwanzo, wakati wao huja kupata habari ya utambuzi, wakati wengine wanaweza kupata matatizo baada ya miaka mingi.

Ni muhimu kukumbuka kwamba kila mtu hupata matatizo ya kingono na kimahusiano katika hatua fulani katika maisha yao, wawe wana hali ya kiafya au la, hivyo si lazima matatizo yoyote yawe yanasababishwa na Parkinson wakati wote.

Mahusiano yanaweza kuathiriwa na:-

- Mwitikio wa utambuzi-Hii itakuwa ya kibinafsi kwa kila mtu, lakini kuna aina mbalimbali za hisia ambazo watu wengi hupata wakati wa kupata utambuzi.
- Mabadiliko ya majukumu -wakati Parkinson inaendelea kuwa mbaya, watu waliooana wanaweza kujikuta wakichukua majukumu ya mlezi na mtunzwa. Majukumu haya yanaweza kuwa tofauti sana kutoka yale yaliyokuwa hapo awali. Inaweza kuchukua muda kukubaliana na hili.

- Matarajio - matarajio ya watu walio na Parkinson yanaweza kuwa tofauti. Baadhi ya watu ni waoga na hudhani wao watakuwa walemavu sana kwa haraka sana. Wengine wanaweza kutarajia kutoathirika kimaisha. Watu katika uhusiano wanaweza kuwa na matarajio tofauti. Hakuna njia sahihi au makosa ya kuja kukubali utambuzi wa parkinson, lakini kujaribu kuelewa maoni ya kila mmoja kunaweza kusaidia kupunguza migogoro.
- Matatizo ya mawasiliano-Parkinson inaweza kuathiri aina zote za mawasiliano - matamshi, maandishi, ishara za usoni na ishara za kimwili. Watu wenye Parkinson wanaweza kupata ugumu katika kujieleza kwa wapenzi wao.
- Picha ya kibinafsi-Wakati mtu ana Parkinson, picha yake ya kibinafsi inaweza kuathiriwa na mambo fulani. Haya ni pamoja na kufanya mabadiliko katika maisha yao ya kikazi. Inaweza pia kuwa ni pamoja na dalili za Parkinson, kama vile urushaji wa sehemu za mwili bila hiari, mkao dhaifu au kutokwa kwa mate.

Hizi zinaweza kufanya mtu kujihisi akiwa katika kiwango cha chini cha kujithamini. Hii inaweza kusababisha mtu kujitenga na kuathiri uhusiano. Kuzungumza wazi kwa watu walioana kutasaidia kuzuia hali hii. Baadhi ya dalili za Parkinson, kama vile usogezi wa polepole na ugumu wa misuli kunyoka, kunaweza kuifanya kuwa vigumu kuonyesha upendo au kufanya miondoko isiyopangwa. Dalili za Parkinson zinaweza pia kuathiri uhusiano wa karibu sana kama vile ngono.

Kukabiliana na mabadiliko ya uhusiano

- Usiruhusu Parkinson ingilie kila kitu unachofanya. Hakikisha unafurahia shughuli za pamoja na mpenzi au familia yako, hata kama inabidi ufanye mabadiliko ili kufanya mambo yawe rahisi.
- Kudumisha mawasiliano na kila mmoja. Ongea kuhusu hisia zako na wale walio karibu nawe bila ya kulaumiana.
- Iambie familia yako au mpenzi mtazamo unaotaka kuhusu hali yako na jinsi gani wanaweza kukusaidia katika jambo hili.
- Baadhi ya majukumu yanaweza kubadilika, lakini pengine mnaweza kugawana kazi ili pasiwe na mtu anayefanya kila kitu.
- Kuchukua nafasi yoyote ya kugeuza jukumu la utunzaji.
- Fanya kazi kwa pamoja ili kutatua matatizo ili kila mtu afurahi. Hii inaweza kuwa na maana ya kuwa na unyumbufu ili kufikia maafikiano.
- Kuamua nini vipaumbele vyako na kulenga nguvu yako juu ya hivyo. Usifanye ugonjwa yako uwe lengo zima la maisha yako.
- Wacha, badilisha au pata msaada kwa shughuli ambazo si muhimu.

- Zungumza na watu wengine walio na Parkinson na familia zao ambazo zimekuwa na matatizo kama yako.

Uhusiano wa kindani na Parkinson

Kupatikana na ugonjwa wa Parkinson inaweza kuathiri uhusiano wa mtu na maisha yake ya kingono, lakini haina maana kwamba watu wenye Parkinson kwa hakika watakuwa na matatizo ya kingono. Sababu kuu ya matatizo katika maisha ya kingono ya watu walio na Parkinson mara nyingi huwa ni sawa na yale yanayoathiri watu wengine. Hata hivyo, Parkinson inaweza kuifanya kuwa vigumu kusonga kwa urahisi na kuitikia upendo mara moja. Watu wenye Parkinson wanaweza kupata ugumu wa kimwili wa kuonyesha upendo, kwa mfano kuwa imara kutosha ili kuweza kumkumbatia au kumsongelea mpenzi ili kuweza kumbusu. Pia inaweza kuathiri hisia za mtu, picha ya kibinafsi na jinsi ya kuwasiliana na watu wengine.

Mpenzi anaweza pia kupata ugumu wa kubadilika kutoka kumtunza mtu aliye na ugonjwa wa Parkinson na kuwa karibu sana katika njia ya ngono. Dhiki na wasiwasi inaweza pia kuwa na athari. Kwa baadhi, baada ya uchunguzi, kuhisi kufanya ngono haiweza tena kuwa muhimu kama ilivyokuwa hapo awali, na kwa wengine inaweza kuchukua umuhimu wa ziada. Hizi ni baadhi ya matatizo zaidi ya kingono ambayo watu wenye Parkinson hupata.

Hamu ya chini ya ngono

Hamu ya chini ya ngono mara nyingi zaidi hutokana na athari za kisaikolojia na kihisia zinazotokana na athari za utambuzi kuliko matokeo ya moja kwa moja ya Parkinson. Uchovu wa kijumla, matatizo na huzuni ambayo yanaweza kuathiri watu wote walio na Parkinson na wapenzi wao yanaweza pia kuwa na athari. Ikiwa ngono haifanyiki kwa njia ya kushtukiza, basi mipango na maandalizi au hata kuangalia aina tofauti za upendo, inaweza kusaidia kufufua cheche. Kuelewa wa pamoja kwamba lengo lenu ni kuwa na uhusiano wa kindani unaweza kupunguza hisia za shinikizo. Kutumia nguvu katika kujenga mazingira sahihi ina maana kuwa na uwezekano zaidi wa kuwa na matokeo asili.

Hamu ya juu ya ngono

Baadhi ya watu ambao hutumia dawa ya ‘dopamine agonists’ hupata tabia ya msukumo wa lazima. Kwa idadi ndogo ya watu, aina nyingine ya dawa ya ugonjwa wa parkinson ikiwa ni pamoja na levodopa, imekuwa ikionyesha kuwa na athari kama hiyo. Hamu ya juu ya ngono ni aina ya tabia msukumo wa lazima. Watu wenye hamu ya juu ya ngono watajikuta wakitawaliwa zaidi na hisia na mawazo ya ngono.

Tamaa ya ngono inaweza kuwa kali zaidi na inaweza kuhisika wakati usiofaa. Baadhi ya waliooana wanaweza kufurahia ngono ya ziada, lakini kwa wengine inaweza kuwa tatizo kubwa na la kusumbua, hasa kama tamaa ya ngono hupita kiwango cha kudhibiti na kama ni nje ya tabia ya kwaida. Inaweza pia kuambatana na kujidanganya na upotovu wa kijinsia na usumbufu wa kiakili, kama vile kufikiria kwamba mpenzi wako ana mpenzi mwingine wa nje. Wakati mwingine mabadiliko katika dawa, yanayosimamiwa na mtoa huduma wako wa afya, yanaweza kupunguza au kuondoa tatizo.

Matatizo ya msisimko

Wanaume na wanawake wanaweza kuwa na matatizo ya msisimko wa ngono. Hii inaweza kuwa kwa upande wa athari za dawa za Parkinson, kutokana na hali yenyewe, au kwa sababu ya kuchoka, matatizo, huzuni au kiwango cha kujithamini kilicho chini. Chochote kinachosababisha hali hii, muhimu ni kuepuka ugumu wa matatizo haya kwa kupumzika.

Dalili za Parkinson na ngono

Wakati mwingine, dalili za kimwili za Parkinson, kama vile ugumu wa kunyosha viungo, kukauka kwa misuli na kasi ya chini ya kusonga, kunaweza kuwa na maana kuwa unahitaji kufanya mabadiliko katika njia ya kujamiana. Mtoa huduma wako wa afya huangalia ili kutibu huzuni au matatizo ya mhemko yoyote ambayo unaweza pata. Kisha wao huangalia ili kutibu matatizo mengine ambayo inaweza kuathiri mahusiano ya kimapenzi, kama vile uchovu, shida ya kibofu cha mkojo na matatizo ya haja kubwa, na madhara ya dawa.

Kuongea na watoto kuhusu ugonjwa wa Parkinson

Kama umetambuliwa na Parkinson na una watoto au wajukuu, unaweza kufikiri kuhusu jinsi ya kuzungumza nao kuhusu hali hiyo. Unaweza kufikiria jinsi utakavyo zungumza nao kuhusu hali na jinsi watakvoyochukulia hali yako. Inawezekana kuwa watakuwa na maswali kuhusu jinsi inaweza kukuathiri wewe na familia yako kwa sasa na katika siku za usoni.

Kuwa na mzazi aliye na ugonjwa wa Parkinson inaweza kuwa vigumu kwa baadhi ya watoto au vijana.

Watu wengi walio na Parkinson wanaona kuwa ni muhimu kuwa wazi na waaminifu wakati wa kuzungumza na watoto wao. Ni muhimu;

- Kuwa wazi, mwaminifu na mkweli kwa watoto wako au wajukuu. Usifiche hali yako kutoka kwao. Wao huwa na wasiwasi zaidi kuhusu kile hawajui zaidi ya kile wanajua.
- Usiweke hali yako kuwa siri - waambie watoto wako baada ya utambuzi, kisha kuzungumza nao tena katika matukio mengine
- Eleza Parkinson kwa urahisi na kwa njia sahihi kwa umri wao. Unaweza kutumia baadhi ya habari hapo juu kama unapata shida ya kupata maneno sawa.

- Jadiliana juu ya hali hii katika njia ya wazi na maalum na usijaribu kudhania kitu chochote. Unaweza kujua watu hawawezi kuambukizwa Parkinson, lakini motto anaweza?
- Kumbuka kwamba jinsi utakabiliana na Parkinson itakuwa na ushawishi mkubwa kuhusu jinsi watoto au wajukuu watakiliana nayo.
- Watie moyo wazungumze nawe kuhusu hali hii na kuja kwako wakiwa na maswali yoyote. Kama hawataki kuzungumza na wewe, waonyeshe rafiki wa kuaminika au jamaa.
- Watoto wanahitaji kuhisi kudhibiti kiasi cha taarifa wanazopata na wakati wanapozipata. Usiwaambie kila kitu mara moja, lakini hakikisha wanajua kwamba wanaweza kuzungumza juu ya Parkinson na wewe na kuuliza maswali wakati wowote.
- Wahakikishie kwamba kuna uwezekano wa chini sana kwamba wao watapata Parkinson.
- Mhimize mtoto au kijana kueleza mawazo au hisia zake kwa ubunifu, kwa kuandika mashairi au kuchora picha.

4. Kumtunza mtu aliye na ugonjwa wa Parkinson



Kipaumbele yangu sasa ni huduma ya mke wangu katika miaka yake ya uzee- www.mak2chi.com

Tunaweza kutumia neno mlezi kuelezea mtu yeyote ambaye hutoa utunzaji na msaada usiolipwa na msaada kwa mtu aliye na ugonjwa wa Parkinson.

Huenda usifikirie kuwa wewe ni mlezi kwa sababu unaona yale unayoyafanya kama sehemu ya maisha kama mpenzi, mume, mke, mtoto, binti, rafiki au ndugu.

Jukumu lako kama mtunzaji

Mtu ambaye ametambuliwa kuwa na ugonjwa wa Parkinson huenda asihitaji usaidizi wowote. Lakini inaweza kuwa muhimu kwao kuwa na mtu wa kuzungumza naye, kwa usaidizi wa kihisia. Dalili za ugonjwa wa Parkinson hubadilika katika mpito wa wakati na huduma unayotoa pia yanaweza kuhitaji kubadilika. Wakati dalili za ugonjwa wa Parkinson zinapozidi kujitokeza, mtu unayemtunza ataanza kukutegemea zaidi kwa msaada. Kufanya utafiti kadri iwezekanavyo kuhusu ugonjwa wa Parkinson kunaweza kukusaidia kuelewa aina ya ulezi utakaohitajika na jinsi ya kudhibiti matibabu ya Parkinson.

Kuishi na Parkinson

Hakuna hali mbili ambazo huwa sawa na hakuna hali mbili za utunzaji ambazo huwa sawa.

Si kila mtu aliye na Parkinson ana dalili sawa na dalili huwa hazijitokezi kwa njia maalum, hazizidi kwa kasi sawa au kwa njia sawa.

Watu wengi hupata kwamba jinsi hali huwaathiri huweza kubadilika kutoka siku hadi siku, na hata kutoka kwa saa hadi saa.

Aina ya msaada anaohitaji mtu ambaye unatunza inalingana na jinsi ugonjwa unavyomwathiri, kazi gani ya kila siku ambao wao hupata kuwa ngumu, na rasilimali zilizopo za kutosha kuwasaidia.

Watu wengi walio na ugonjwa wa Parkinson hujitegemea kwa miaka mingi baada ya kupatikana nao, hata ingawa baadhi ya shughuli yanapaswa kubadilishwa ili yawe rahisi.

Mtazamo wako unaweza kuleta tofauti kubwa kuhusu katika jinsi mtu anayeishi na Parkinson anamudu kuishi na ugonjwa wa Parkinson.

Kumbuka:

Kumhimiza mtu aliye na ugonjwa wa Parkinson kuishi maisha yake kwa njia ya kawaida kadri iwezekanavyo.

Kuwaruhusu kujifanyia mambo yao wenyewe, hata kama inachukua muda mrefu

Zingatia kwamba ugonjwa wa Parkinson hubadilika sana na msaada wanaohitaji hutofautiana, sio tu siku hadi siku, bali hata saa kwa saa – wakati mmoja huwa na uwezo wa kufanya kila kitu, kisha wakati mwingine wao huhitaji msaada zaidi au mapumziko

Uliza aina ya msaada wanaohitaji kutoka kwako.

Usiwe na wasiwasi wakati mwingine unapokosea.

Hakikisha kuwa una msaada unaohitaji ili kukusaidia kukabiliana

Dawa za Parkinson

Dawa za Parkinson zinaweza kuwa moja ya wasiwasi mkubwa wa maisha ya kila siku ukiwa na ugonjwa wa Parkinson. Mtu aliye na hali hii anaweza kuwa na mpangilio tata wa dawa, inayomhitaji kumeza idadi ya vidonge mbalimbali kila siku na kwa wakati maalumu.

Kuwa unawajibika kwa dawa hizi kunaweza kukufanya kuhisi kuwa ni kazi ngumu sana, hasa kadri hali inavyozidi kuzorozota.

Omba msaada kutoka kwa daktari wako, muuguzi au mfamasia ili kupata uelewa mzuri wa aina na nyakati za dawa

Tabia za kutopenda na za kupenda.

Tabia za kutopenda na za kupenda ni moja ya athari za baadhi ya dawa ya Parkinson. Ingawa ni idadi ndogo tu ya watu wanaopata tabia hii, inaweza kuwa na athari kubwa kwa watu wanaoathirika na wale walio karibu nao.

Wakati mwingine, watu ambao hupata tabia hii hawawezi kutambua kuwa wana tatizo. Hivyo kama wewe ukiona kitu chochote kisicho cha kawaida, ni muhimu kujadili na mtaalamu wa afya haraka iwezekanavyo. Wanaweza kurudiarudia kufanya jambo, kucheza kamari au kuwa na ongezeko la hamu ya ngono .



Ishara ya wanaume wakicheza mchezo wa mancala au bao, katika tabia za kupenda na kutopenda kwa watu walio na ugonjwa wa Parkinson's, wao huwa na ongezeko wa hamu wa kucheza mchezo huu mara kwa mara
www.seabean.com

Kujitunza

Kuna uwezekano wa kuwa na changamoto na ugumu wa aina mbalimbali wa kutunza mtu aliye na Parkinson. Unapokuwa kwenye shughuli za kumtunza mtu, inaweza kuwa vigumu kujali afya yako ya kimwili na kiakili. Lakini kutambua mahitaji yako mwenyewe kutasaidia kupata usawa

wa kujali wengine pamoja na maisha yako. Ukiwa na maisha bora itakufaidi wewe na mtu unayemtunza.

Mahitaji yako ya kiafya

Kujiruhusu kuteseka au kuruhusu viwango vya shinikizo la matatizo kupanda hakutakuwezesha kutoa utunzaji mzuri.

Kuwa na mapumziko na wakati mbali na kutunza

Mapumziko kutoka kazi ya kawaida na majukumu ya kila siku ni muhimu, hasa kama wewe hutoa utunzaji wa wakati wote kwa sababu wewe ni umestaafu au haufanyi kazi na uko pamoja na mtu unayemtunza kwa masaa 24 kwa siku.

Kuwa na wakati mbali na majukumu ya kutunza kunaweza kuwa muhimu. Utunzaji wa muda kutoka kwa watu wengine unaweza kukusaidia wewe na mtu aliye na Parkinson. Inawaruhusu wewe na mgonjwa kupata mapumziko, na labda kuingiliana na watu wengine.

Kukabiliana na msiba



Msiba ni kuhusu kukubali hasara uliyopata. Unaweza kupata hisia za aina mbalimbali, kuanzia kupata mapumziko hadi kwa huzuni kuu au hasira. Baadhi ya hisia zinaweza kuchukua muda kujitokeza.

Ikiwa umekuwa ukimtunza mtu mpendwa inaweza kuwa vigumu kuacha jukumu lako la utunzaji. Unaweza kupata ushauri kuwa muhimu.

5. Parkinson iliyoendelea

Itilahi “Parkinson iliyoendelea kawaida inarejelea wakati ambapo dalili zako ni changamano zaidi na zinaathiri zaidi maisha ya kila siku. Unaweza kupata kwamba huwezi kufanya kazi kama vile kuoga na kuvaa bila ya msaada kutoka kwa mtu mwingine, labda mlezi. Inaweza kuwa wakati ambao dawa za Parkinson hazina uwezo ufanisi katika kudhibiti dalili zako, au madhara yake nimengi kuliko faida zake. Unaweza kuwa unatumia dawa nyingi za Parkinson ambazo ni changamoto. Kuishi na Parkinson iliyoendelea au kumtunza mtu katika kiwango hiki cha Parkinson haitakuwa rahisi.

Hatua za ugonjwa wa Parkinson

Wataalamu wa afya mara nyingi hurejelea kwa 'hatua za Parkinson'. Hizi ni pamoja na:

- Hatua ya mwanzo au 'ubainishaji': huu ni wakati ambao mtu hupata dalili za kwanza, hubainishwa kisha mtu kukubali hali hii
- Hatua ya kuishi na 'udhibiti' ni wakati dalili hudhibitiwa, labda kwa dawa
- Hatua iliyoendelea mara nyingine huitwa awamu tata.

Kila mtu aliye na ugonjwa wa Parkinson ni tofauti na dalili huwa zuitaendelea kwa viwango tofauti. Hii haihusiani na umri wako au muda gani umekuwa na Parkinson.

Dalili za ugonjwa wa Parkinson ulioendelea

Hakuna dalili za Parkinson ambazo hasa huathiri watu katika hatua iliyoendelea ya Parkinson. Lakini unaweza kupata mabadiliko katika jinsi dalili zako zinakuathiri, na unaweza kupata dalili mpya.

Katika hatua iliyoendelea ya Parkinson, unaweza kupata kwamba dalili kuu kama vile kutetemeka, kuganda kwa viungo au kusogea kwa kasi ya chini sana kunaweza kushindwa na dalili zingine, dalili zisizo za kiusogezi. Hizi ziaweza kujumuisha dalili kama vile uchovu, maumivu, matatizo ya mkojo na haja kubwa. Yote haya yanaweza kutibiwa. Udhibiti wa maumivu, hasa, ni muhimu kwa ubora wa maisha katika hatua iliyoendelea ya Parkinson.

Madhara ya dawa za Parkinson

Unaweza kupata kuwa dalili zako za kimwili hazidhibitiwi na dawa za Parkinson au dawa zinazotumika kutibu dalili za Parkinson husababisha matatizo mengine na madhara ambayo katika hali zingine, yanaweza kusumbua zaidi kuliko dalili za Parkinson. Kama unapata madhara haya, kutoka kwa dawa Parkinson, usiache kutumia dawa zako bila ya mwongozo kutoka kwa mtoa huduma za afya..

Kukabiliana na hali zingine

Mtoa huduma wa afya anafaa kufahamu hali yoyote nyingine ambayo unayo ili kuhakikisha kwamba dawa yoyote inaambatana na dawa za Parkinson . Inaweza kuwa kwamba una hali zingine pamoja na kuwa na Parkinson ambazo zinafaa kutibiwa. Masuala mengine ya kiafya yanawezekana kuwepo ikiwa una umri mkubwa.

Matibabu Pevu

Dawa ni matibabu makuu yanayotumika kwa dalili za Parkinson za usogeaji.

Unaweza kuwa umekuwa ukitumia dawa kudhibiti dalili za Parkinson kwa muda fulani.

Mabadiliko na nyongeza inaweza kufanywa kwa dawa zako kulingana na jinsi hali yako inaendelea, ili kukusaidia kudhibiti dalili zako. Wakati Parkinson yako inapozidi kuendelea, unaweza kupata kwamba unalazimiuka kutumia mchanganyiko wa dawa changamano za kutibu dalili zako.

Watu wengi hupata kwamba dawa za kutibu Parkinson hufanya kazi vizuri sana wakati wanapoanza kuzitumia, lakini hii inaweza kubadilika katika mpito wa wakati.

Kutibu dalili zisizo za usogezi za Parkinson

Dalili zisizo za usogezi ni neno linalotumika kwa dalili nyingine kuliko dalili msingi za kutetemeka, kuganda kwa misuli na kasi ya chini ya kusogea. Watu wenye Parkinson mara nyingi hupewa matibabu sawa au zinazofanana kwa dalili zingine, kama vile matatizo ya kulala, kama vile watu wasio na Parkinson wangukuwa nayo.. Hii ni kadri ambavyo matibabu

yanayotumika yanaambatana na dawa zako za Parkinson yako dawa na mambo mengine ya hali hiyo.

Uondoaji wa dawa

Kwa watu wengi walio na Parkinson iliyoendelea, mtoa huduma wako wa afya yako anaweza punguza dawa za Parkinson ikiwa madhara ni mengi kuliko faida . Katika hatua ya baadaye ya Parkinson, wakati dalili zisizo za harakati huanza kutawala ubora wa maisha, inaweza kuwa sahihi kuwa baadhi za dawa kuondolewa.

Hii wakati mwingine inaweza kuwa ngumu kukubali, kama katika kipindi cha muda utakuwa na dawa mpya uliongezewa.

Kamwe uosiache kutumia au kupunguza dawa zako za Parkinson bila ushauri kutoka kwa mtoa huduma ya afya yako.

Njia za kujisaidia kwa watu wenye Parkinson iliyoendelea

Kuishi ukiwa na ugonjwa wa Parkinson ulioendelea kutakuwa kugumu kwa wakati mwingine, lakini kuna mambo ambayo yanaweza kuboresha ubora wa maisha yako na kwa watu ambao wanakutunza.

- Kuwa na Ufahamu

Kujua zaidi juu ya Parkinson na uchaguzi na vidadala vilivyopo kwako kutakusaidia kuwa na udhibiti zaidi ya maisha yako na njia unavyotaka kuishi kadri iwezekanavyo.

- Mtindo wa kiafya wa maisha
- Lishe na Uzani

Kadri ambavyo hakuna lishe maalum iliyopendekezwa kwa watu wenye Parkinson, ni muhimu kula vyakula mbalimbali ambavyo hukusaidia kupata virutubisho unavyohitaji. Wakati Parkinson inazidi kuendelea, baadhi ya watu wanaweza kupoteza uzani. Hii inaweza kutokana na matatizo ya kumeza au kwa sababu ya dalili za kusogeza viungo ambayo ina maana kwamba misuli yako hufanya kazi kila wakati. Watu mara nyingi kupata ugumu wa kuenda haja kubwa ambayo husaidiwa au kuzuiliwa, kwa kula matunda.

- Mazoezi na Kutotulia

Kwa watu wote walioathirika na Parkinson, ni muhimu kutembea. Mazoezi yanaweza kunufaisha akili na afya ya mwili. Kama yupo, mtaalamu wa matibabu ya kimazoezi anaweza kukushauri juu ya mazoezi ambayo yanaambatana na kiwango chako cha matembezi. Hata kama unashindwa kutoka kwenye kitanda au kiti, kunaweza kuwa na usogezaji wa viungo unaoweza kupendekezwa.

- Kufurahia shughuli za burudani

Kuendelea na shughuli zako za kujiliwaza na kujiburudisha muhimu. Ni vizuri kuwa na muda wa kufanya au kupata tajiriba ya mambo ambayo hayahusiani na ugonjwa wa Parkinson, kwa mfano kusikiliza muziki au kutazama maeneo yanayovutia au kuvuta hewa safi.

- Masuluhisho yanayoweze kila siku

Kama yupo, mtaalamu wa kazi anaweza kutoa ushauri juu ya kurahisisha shughuli za kila siku na shughuli za burudani ziweze kupatikana kwa urahisi kulingana na mabadiliko ya mahitaji yako.

- Vifaa vya kukusaidia kusonga

Wakati dalili zako za kimwili huanza kuwa na athari zaidi juu ya maisha yako ya kila siku, na unapata madhara zaidi kutokana na dawa, unaweza kupata unahitaji msaada zaidi kusonga au kutembea.

Si kila mtu atataka, au kuwa na haja ya, kutumia vifaa vya kutembea lakini baadhi ya watu wanaweza kunufaika kwa kuzungumza na mtaalamu wa matibabu ya kimazoezi au mtaalamu wa kazi kuhusu vidadala vilivyopo.

- Mawaidha ya udhibiti wa kibinafsi

Una jukumu la kimsingi la katika kuhakikisha kwamba Parkinson yako inadhibitiwa vizuri. Hapa ni baadhi ya mawaidha:

Kudumisha utaratibu wa kawaida kadri unavyoweza - kimwili, kihisia na kijamii - hata kama huwezi kwenda mbali na nyumbani.

Endelea kujifanya mambo yako mwenyewe kadri unavyoweza hata kama itachukua muda mrefu.

Mwambie mtaalamu wako wa afya juu ya dalili zozote ambazo zinakusumbua zaidi, hata kama huna uhakika kwamba zinahusiana na Parkinson.

Kumbuka kwamba kila mtu anahisi Parkinson kwa njia tofauti.

Unaweza pia kuzungumza na wengine walioathirika na Parkinson.

6. Maandalizi kwa ajili ya mwisho wa maisha



www.antiochian.org

Ugonjwa wa Parkinson ni ugonjwa wa maisha yote, lakini inaweza kusababisha kudhoofika kwa afya katika maisha ya baadaye.

Maandalizi kwa ajili ya mwisho wa maisha yanahusisha maamuzi unapaswa kufanya, huduma ungependa kupata, jinsi ya kuweka mambo yako ifaavyo, kupata usaidizi unaopatikana. Baadhi ya haya hayawezi kuhusiana na hali yako ya sasa. Lakini ni muhimu kujua nini mipango na uchaguzi unaoweza kufanya katika siku zijazo.

Wengi wetu huona kuwa vigumu kufikiri kuhusu nini kitatokea tunapokaribia mwisho wa maisha yetu, lakini kuna faida kwa majadiliano mapema na kupanga, na unaweza kupata amani ya akili kwa kuwa tayari kiakili na kivitendo. Kuwa na fursa ya kupanga utunzaji wako kwa hatua ya baadaye ya hali yako - hata ikiwa mbali vipii - kunaweza kukupa wewe, familia na marafiki wako amani ya akili.

Inaweza kuwa vigumu kuanza kufikiria juu ya hii, hasa kama wewe ni kijana au umepatikana hivi karibuni tu na ugonjwa wa Parkinson. Lakini ni muhimu kufikiria vibadala vyako kwa mapema kadri unavyoweza ili kusaidia kuhakikisha mahitaji yako yatapatikana katika siku zijazo.

Utunzaji wa kufariji ni nini?

Utunzaji wa kufariji unalenga katika kuimarisha ubora wa maisha yako, familia yako na wapendwa wake kwa kudhibiti dalili zako, kupunguza maumivu, na kushughulikia mambo mengine ambayo yanayosumbua katika hali yako.

Ni mtazamo wa kijumla, au wa 'mtu mzima' ambao unasaidia mahitaji yako ya kibinafsi, kijamii, kisaikolojia na kiroho na ya familia yako. Inakupa udhibiti na uchaguzi kadha wa maeneo kama vile uchaguzi wa matibabu na mahali ambapo utakuwa kutunzwa.

Utunzaji wa kufariji unaweza kutolewa kama uko nyumbani, katika hospitali au kituo cha wagonjwa wa maisha, au huduma za nyumbani.

Kupata huduma za karibu

Zungumza na familia yako au marafiki wa karibu - wanapaswa kuchukuliwa kuwa sehemu muhimu ya timu shirika katika utunzaji wako wa kufariji.

Kama inapatikana, mtoa huduma wako wa afya au hospitali ya wagonjwa wa maisha inaweza kukuelekeza kwa timu ya wataalamu wa utunzaji wa kufariji. Timu hii inaweza kujumuisha wajuzi wa matibabu ya viungo, wajuzi wa matibabu ya kikazi, wataalamu wa matamshi na lugha na wataalamu wa matibabu ya lishe. Hospitali za wagonjwa wa maisha ni chanzo kizuri cha habari kuhusu vibadala vya utunzaji na huduma zinazopatikana kwa karibu.

Kupata msaada wa kihisia wakati wa mipango ya mwisho wa maisha

Masuala ya kuhusu kifo na kufa si rahisi kufikiria. Unaweza kupata kuwa ni vigumu kuzungumza na familia au marafiki, au wanapendelea kujadili na mshauri wa masuala ya maisha au kiongozi wa kidini

Ushauri

Washauri wamefunzwa kutoa msaada kwa watu wanaopitia hali ngumu. Wanaweza kukusaidia kuelewa hisia zako na kuzijadili juu yake.

Kuzungumza na mtu mwingine mbali na familia yako na marafiki kunaweza kukupa nafasi ya kuwa na mazungumzo ya kweli na ya siri. Hii inaweza kusaidia kukabiliana nayo kwa njia bora.

