

## Sinh sống với bệnh Parkinson

*Tờ Giúp Đỡ 3: Đây là Tờ Giúp Đỡ cho những người bị bệnh Parkinson. Tờ giúp đỡ này giải thích một số điều quý vị có thể làm để chế ngự các triệu chứng và sinh sống một cách thoải mái.*

### Hiểu được bệnh trạng của quý vị:

Hiểu được căn bệnh Parkinson là bước đầu tiên để chế ngự các triệu chứng của bệnh này.

Bệnh Parkinson là một bệnh trạng ảnh hưởng tới sự cử động. Những khó khăn trở ngại quý vị có thể gặp phải là do sự gián đoạn của những tín hiệu truyền đi từ não bộ tới các bắp thịt của cơ thể. Các triệu chứng chính bao gồm tình trạng run rẩy, các bắp thịt bị tê cứng, cử động chậm chạp và khó khăn trở ngại với việc giữ thăng bằng. Bệnh Parkinson ảnh hưởng đến mỗi người một cách khác nhau và các triệu chứng có thể thay đổi theo từng ngày khác nhau.

### Tìm cố vấn từ các chuyên gia y tế

Điều vô cùng quan trọng là những người bị bệnh Parkinson nên tới gặp một bác sĩ chuyên khoa chẳng hạn như bác sĩ thần kinh.

Các nhân viên y tế khác có thể hỗ trợ, cung cấp thông tin, điều trị và liệu pháp để giúp với những sinh hoạt thường ngày:

- **Chuyên viên vật lý trị liệu (Physiotherapist):** cố vấn về việc cử động và luyện tập để giúp làm các công việc được dễ dàng và an toàn hơn.
- **Chuyên viên lao động trị liệu (Occupational therapist):** cố vấn thực tiễn và hướng dẫn về các thiết bị để giúp làm những công việc thường ngày được dễ dàng hơn, chẳng hạn như ăn uống, mặc quần áo hay viết lách.
- **Chuyên viên trị liệu khẩu năng (Speech therapist):** cố vấn về vấn đề giao tiếp, chẳng hạn như cách thức làm cho giọng nói của quý vị lớn và rõ hơn, và về việc chế ngự những khó khăn trong việc nuốt.
- **Chuyên viên dinh dưỡng (Dietician):** giúp quý vị chế ngự những khó khăn trở ngại thông thường chẳng hạn như bị sụt cân ngoài kế hoạch hay bị táo bón.

- **Nhân viên tư vấn, bác sĩ tâm lý,** bác sĩ tâm thần hay nhân viên xã hội: hỗ trợ trong việc đối phó với những tác động tâm lý của bệnh Parkinson.

### Tự chăm lo cho quý vị

Việc tự giữ cho mình được khỏe mạnh sẽ giúp quý vị sinh sống dễ dàng với bệnh Parkinson. Việc này còn giúp cho cơ thể của quý vị có cơ hội tốt nhất để đối phó với các triệu chứng. Ăn uống lành mạnh đầy đủ và tập thể dục thường xuyên sẽ giúp giữ cho các bắp thịt của quý vị linh động và mạnh khỏe, và giúp trong việc giữ thăng bằng, tư thế và cách thức cử động của quý vị. Một trong những bài tập thể dục tốt nhất cho người bị bệnh Parkinson đó là việc đi bộ thường xuyên. Quý vị cũng có thể suy tính tới việc tham gia vào một chương trình luyện tập sức khỏe ở địa phương.

### Tránh tình trạng táo bón

Táo bón là một khó khăn trở ngại thông thường đối với những người bị bệnh Parkinson. Ruột là một bắp thịt và tình trạng cử động chậm chạp do bệnh Parkinson mang lại có thể gây ra triệu chứng táo bón làm ảnh hưởng tới sức khỏe và sự an lành tổng quát của người bệnh.

Để tránh bị táo bón:

- Uống nhiều nước – ít nhất 8 ly nước mỗi ngày.
- Ăn nhiều chất sợi. Chất này có trong trái cây tươi và rau xanh, hoặc sử dụng chất bổ sung chẳng hạn như vỏ mã đề (psyllium husk).

Nếu tình trạng táo bón tiếp tục xảy ra, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị.

### Ngủ đầy đủ vào ban đêm

Bệnh Parkinson có thể làm cho mọi người mệt mỏi, vì vậy điều quan trọng là phải ngủ đầy đủ. Đôi khi căn bệnh này và các loại thuốc dùng để điều trị có thể làm cho người bệnh bị tỉnh giấc vào ban đêm. Một số người nhận thấy rằng sau một đêm ngủ ngon, các triệu chứng của họ tiến triển khả quan hơn vào buổi sáng kế tiếp.



Một số cách thức có thể giúp quý vị ngủ ngon vào ban đêm:

- Thường xuyên ngủ đúng giờ.
- Tránh các giấc ngủ ngắn chợp mắt vào ban ngày.
- Sử dụng các phương pháp thư giãn chẳng hạn như hít thở hay xoa bóp bằng dầu thơm.
- Tránh các thức uống kích thích trước khi đi ngủ chẳng hạn như cà phê và hãy thử dùng loại trà thảo mộc thư giãn chẳng hạn như trà cúc.

Nếu những phương pháp này không có hiệu quả, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về các loại thuốc có thể giúp ích.

### Học tập và sử dụng các phương sách cử động

Những người bị bệnh Parkinson đôi khi có thể kiểm soát các triệu chứng cử động của họ bằng cách suy nghĩ khác đi hoặc bằng cách cử động theo một chiều hướng khác.

Thí dụ, đối với tình trạng lập cập và run rẩy:

- Hãy tìm cách cử động phần cơ thể bị lập cập sang một vị trí khác.
- Nắm vào một cái gì đó để giữ cho quý vị được vững vàng hơn.
- Ép một cánh tay đang bị lập cập vào cơ thể của quý vị.

Đối với những khó khăn trở ngại về đi bộ (chẳng hạn như đi lê bước hoặc cảm thấy như bị kẹt chân ở một chỗ):

**1. Ngưng** đi bộ hoặc ngưng tìm cách đi bộ.

**2. Buông** lỏng ra và hít một hơi đầy trước khi bắt đầu bước đi bộ lại.

**3. Bắt đầu lại**

- Nhìn thẳng phía trước và hình dung một điểm nào đó trên sàn nhà và tìm cách bước qua điểm đó.
- Nâng bàn chân của quý vị lên và đếm từng bước.

Một chuyên viên vật lý trị liệu có thể cung cấp cho quý vị những kỹ thuật thích hợp với hoàn cảnh riêng của quý vị.

### Tránh bị té ngã

Những người bị bệnh Parkinson có khả năng dễ bị té ngã hơn vì những khó khăn trở ngại của họ trong việc đi bộ, giữ thăng bằng và sự yếu kém của các bắp thịt. Một số loại thuốc men cũng có thể làm gia tăng cơ may bị té ngã vì tình trạng huyết áp bị hạ giảm. Có một số phương cách đơn giản quý vị có thể sử dụng để tránh bị té ngã:

- Mang loại giày thoải mái, bằng phẳng và vừa vặn với đế giày bám chắc.
- Làm cho nhà của quý vị và môi trường xung quanh an toàn tối đa.
- Nghĩ tới những cách làm việc này việc nó khác biệt và an toàn hơn vốn dĩ thích hợp với khả năng của quý vị.

### Chăm lo cho tình trạng an lành tâm lý của quý vị

Người bị bệnh Parkinson có cảm giác buồn bã và trầm cảm là việc rất thông thường. Điều quan trọng là quý vị hãy thảo luận với bác sĩ của mình về những việc này, vì đây có thể là một phản ứng phụ của thuốc men và có thể điều trị được.

Bệnh Parkinson mang lại nhiều căng thẳng và thử thách, và điều quan trọng là quý vị nên tìm sự hỗ trợ về tâm lý – ngay cả trong trường hợp quý vị không cảm thấy bị trầm cảm. Gặp gỡ và nói chuyện với những người khác hiện cũng đang trải qua tình trạng tương tự có thể là một việc hữu ích. Ngoài ra còn có nhiều tổ chức có thể giúp bằng cách cử người để quý vị nói chuyện qua điện thoại hay tới gặp mặt và bằng việc giúp đỡ thực tiễn.

### Muốn tìm thêm thông tin & hỗ trợ:

**Gọi điện thoại cho Parkinson's Australia: 1800 644 189**

Muốn nói chuyện với chúng tôi bằng một ngôn ngữ ngoài tiếng Anh:

Gọi điện thoại số: **131 450** và yêu cầu một thông ngôn viên nối điện thoại của quý vị tới Parkinson's Australia trong tiểu bang hay lãnh thổ của quý vị. Đây là một dịch vụ miễn phí.

Tờ thông tin này và các tờ giúp đỡ khác hiện có sẵn bằng một số ngôn ngữ cộng đồng. Xin liên lạc với chúng tôi hoặc tải xuống từ trang mạng của chúng tôi.

[www.parkinsons.org.au](http://www.parkinsons.org.au)

Tháng 9 năm 2008



Parkinson's  
Australia

Ấn bản này do Parkinson's Victoria phát hành với sự hỗ trợ của Quỹ Từ Thiện Thị Trưởng (Lord Mayor's Charitable Foundation).

Parkinson's Victoria không chịu trách nhiệm về bất kỳ sai sót hay bỏ sót nào trong ấn bản này.

© Parkinson's Victoria