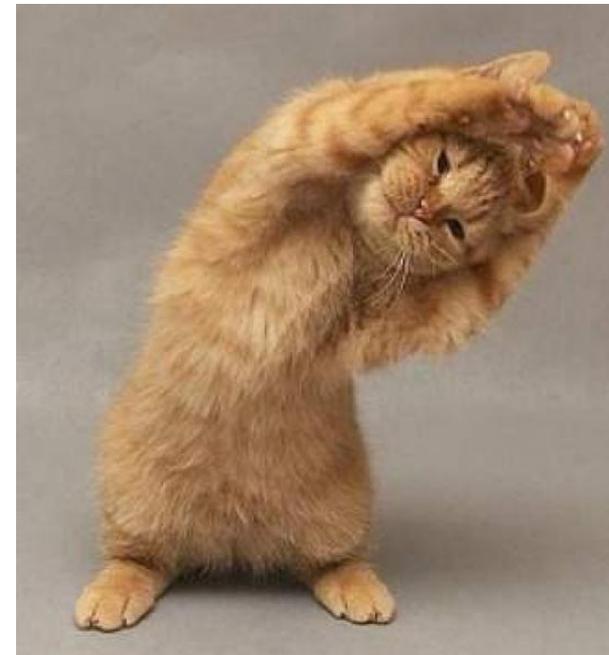


Школа для пациентов с болезнью Паркинсона и их родственников

Руководитель Центра
нейродегенеративных заболеваний,
кандидат медицинских наук,
научный сотрудник
Милюхина И.В.

Занятие №5

- Питание при болезни Паркинсона;
- Лечебная физкультура;



КОГДА есть?

- Препараты **Леводопы** (Мадопар, Наком, Леводопа+Бенсеразид, Тремонорм, Тидомет) **за 1 час до еды** или через 1, 5 часа после еды
- Остальные препараты- независимо от приема пищи

Что есть?

- Пища, с высоким содержанием белка, должна быть отделена от приема

Леводопы

БЕЛОК



ЛЕВОДОПА



- Если приему леводопы сопутствуют побочные эффекты в виде суточных колебаний моторных функций с периодами on-off, то в течение дня рекомендуется диета с низким содержанием белков, а богатая белками пища (яйца, рыба, мясо, молоко) – вечером.

- Необходимо употреблять большое количество воды (8–10 чашек в день), поскольку при болезни Паркинсона часто развивается обезвоживание и запоры.



Как помочь себе?

- Пейте жидкость из тяжелого стакана при помощи трубочки.
- Ешьте ложкой, а не вилкой, пусть поверхность стола будет шершавой, а не гладкой.
- Пользуйтесь крепящимися к столу тарелками, задний край которых выше;
- Обмотайте сверху ложки, ножи и ручки кружек какими-нибудь тряпочками, чтобы они стали шире, толще.

Продукты, рекомендуемые при запорах

- - хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей
- - супы на некрепком мясном, курином, рыбьем бульоне
- - блюда и гарниры из овощей, круп
- - сухофрукты
- - молочные продукты



Продукты, которые необходимо исключить!

- Овощи, богатые эфирными маслами (репа, редька, редис, чеснок, лук)
 - Грибы
 - Макаaronные изделия
 - Яйца, сваренные вкрутую
 - Яблочный и виноградный соки
 - Копченые и острые продукты
 - Консервы
-
- Режим питания должен быть дробным:
5-6 р/сутки



Общие рекомендации по питанию

- Больше овощей и фруктов!
- Больше растительных жиров!
- Соотношение углеводов и белков 4-5:1
- Примерно 0,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки



ЛФК

- Лечебная физкультура (ЛФК) представляет собой высокоэффективный метод лечения, основанный на выполнении разных физических упражнений.
- ЛФК успешно дополняет лекарственное лечение.
- **Физические упражнения могут временно увеличить в мозге уровень дофамина**

ЛФК

- Хорошим способом поддержания физической активности является деятельность, которая доставляет Вам удовольствие, и которую Вы готовы выполнять регулярно:
- - прогулки
 - работа в саду
 - работа по дому
 - плавание
 - общение с детьми



- Замедление движений и повышенное напряжение мышц ("скованность" мышц) после ЛФК и при овладении больным умением расслаблять напряженные мышцы - **уменьшаются**.
- Если у больного длительное время имеется ограничение движений, то суставы и мышцы "застаиваются", ограничение объема движений может нарастать, могут появиться боли в мышцах и суставах. ЛФК преодолевает эти нарушения.



- 1. ЛФК должна быть ежедневной.
- 2. Число занятий в день определяется по совету с неврологом и врачом ЛФК и зависит от особенностей Вашей повседневной активности.
- 3. Каждое из занятий ЛФК должно приносить Вам приятную усталость, но ни в коем случае - не измождение. Простой признак - в течение короткого отдыха после ЛФК Вы забываете об усталости, но продолжаете ощущать энергию, которую Вам дали проделанные упражнения.
- 4. Упражнения в течение дня должны захватывать все мышечные группы и движения во всех суставах для обеспечения максимально большого объема движений.

- Упражнения на растяжение являются хорошим способом сохранения и улучшения гибкости
- Любые двигательные упражнения выполняются легче в условиях ритмического режима привычного или приятного для каждого пациента (под ритмичные мелодии, при счете в слух, или «в уме»)
- Старайтесь приурочить Ваши занятия ЛФК ко времени более активного состояния в те периоды дня, когда более эффективно помогают лекарства

Рекомендации по улучшению ходьбы

- - Располагайте ступни на некотором расстоянии друг от друга для обеспечения лучшего равновесия
 - Делайте большие шаги, следите за тем, чтобы пятки касались пола при каждом шаге
 - Не держите руки в карманах, при ходьбе руки должны двигаться свободно
 - Огибайте углы по широкой дуге, следите за тем, чтобы во время поворота ноги не перекрещивались
 - Пытайтесь начать движение с большого шага. Если Вы начали двигаться короткими шаркающими шагами, необходимо остановиться и попытаться сделать большой шаг
 - При застывании постарайтесь расслабиться. Представьте, что перешагиваете через какой-нибудь предмет, и попытайтесь начать движение
 - Носите ортопедическую обувь

- **Глубокое дыхание**

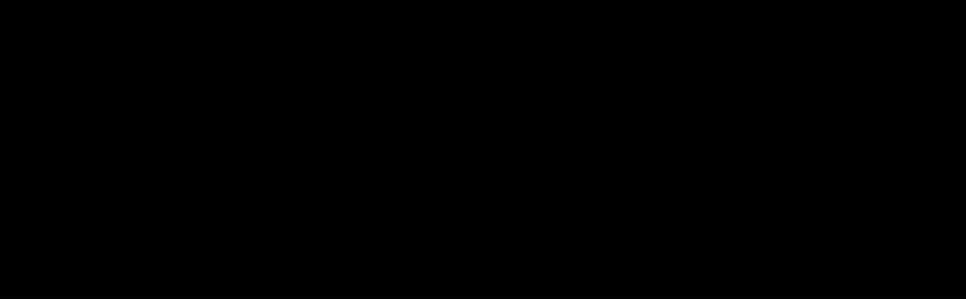
- **Цель:** добиться упражнением более глубокого дыхания.

- **В положении сидя.** Положите руки на живот. Сделайте медленный глубокий вдох через нос, почувствуйте как расширяется грудная клетка и как бы "надувается" живот. Затем медленно, считая до 5, выдыхайте воздух через рот, как при задувании свечи. Повторите 10 раз.

- **Упражнения для мышц лица**
- **Эти упражнения целесообразно выполнять перед зеркалом. Цель:** увеличение объема движений мышц лица, улучшение мимики.
- Попробуйте изобразить различные эмоции: радость, удивление, гнев и др.
- Сожмите губы, затем растяните их широко так, чтобы максимально разошлись углы рта, скажите с напряжением слово "сы-ы-ыр". Задерживайте каждое движение на несколько секунд.
- Поднимайте и опускайте брови, намурьтесь как можно сильнее; поднимите брови и раскройте глаза и выразите крайнее удивление.
- Высуньте язык и медленно двигайте кончиком языка от одного угла рта до другого.
- Откройте рот и кончиком языка проведите круговым движением по губам.

- **Прогибания туловища**
- **Цель:** улучшение осанки и улучшение подвижности в грудном и поясничном отделе позвоночника.
- Сидя на стуле положите ладони на колени, наклонитесь вперед, после чего, выгните спину дугой, расправьте плечи. Затем сядьте прямо. Повторите 10 раз.
- Сидя на стуле поместите кисти рук на область поясницы ("возьмите себя за поясницу"). Прогнитесь в пояснице, выпятив грудь вперед и расправив плечи, считая до "20". Затем сядьте прямо. Повторите 10 раз.

- **Упражнения для мышц шеи и надплечья Повороты головы в стороны**
- **Цель:** улучшение подвижности в шейном отделе позвоночника. В положении сидя или стоя медленно поворачивайте голову из стороны в сторону, стараясь при поворотах смотреть за плечо. Повернув голову, удерживайте её в таком положении, считая до 5. Вы должны почувствовать легкое напряжение мышц шеи. Повторите 10 раз.
- **Наклоны головы в стороны**
- **Цель:** улучшение подвижности в шейном отделе позвоночника. В положении сидя. Медленно наклоняйте голову в стороны, поочередно к каждому плечу. Во время наклонов старайтесь не поворачивать голову, смотрите вперед. При каждом наклоне Вы должны почувствовать легкое напряжение ("растяжение") мышц шеи. Выполняйте по 10 наклонов в каждую сторону.









“...не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности”.

Гиппократ



- Запись на консультацию в НПЦ
Нейродегенеративных заболеваний
- по телефону 8-921-095-36-85
- Адрес: Малый проспект ПС, д.13
- Клиника ФГБУ «НИИЭМ» СЗО РАМН