

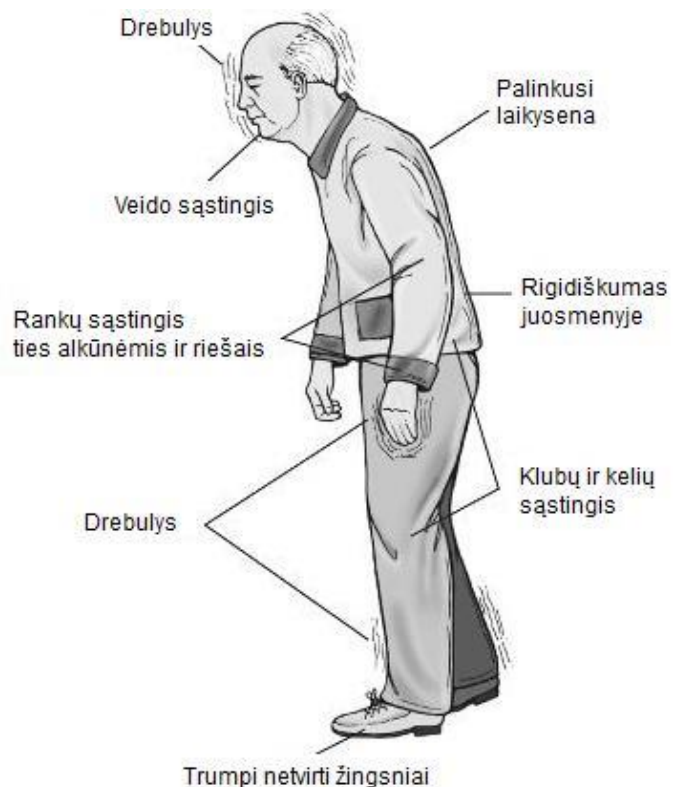
Balandžio 11-oji Tarptautinė sergančiųjų Parkinsono liga diena



Parkinsono liga – tai lėtinė progresuojanti neurologinė liga, kurios metu nyksta tam tikros galvos smegenų sritys, dalyvaujančios judesių kontrolėje, ląstelės, todėl labiausiai sulėtėja ir pasunkėja judesiai. Dažniausiai susergama 50-60 metų, tačiau vis dažniau ši liga diagnozuojama ir jaunesnio amžiaus žmonėms. Parkinsono liga paveikia įvairiai ir ne kiekvienas sergantis patiria visus jos simptomus, o jei ir patiria, tai nebūtinai tuo pačiu nuoseklumu, ar tokiu pačiu intensyvumu.

Simptomai:

- Eisenos pasikeitimai
- Orientacijos sutrikimas
- Rijimo sutrikimas
- Mąstymo sulėtėjimas
- Kalbos sutrikimas
- Pusiausvyros sutrikimai
- Galūnių bei kūno sukaustymas
- Judesių sulėtėjimas
- Galvos ir galūnių drebėjimas



Ligos stadijos:

1-oji stadija: pacientui pastebimi lengvi simptomai, kurie paprastai netrukdo kasdieni veiklai. Drebėjimas ir kiti judėjimo sutrikimų simptomai pasireiškia vienoje kūno pusėje. Draugai, šeimos nariai gali pastebėti eisenos, laikysenos ir veido išraiškos pakitimus.

2-oji stadija: simptomai stiprėja. Drebėjimas, sukaustymas ir kiti judėjimo funkcijos sutrikimai jau paveikia abi kūno puses. Eisenos ir laikysenos sutrikimai jau yra akivaizdūs. Šioje stadijoje pacientas dar gali gyventi vienas, bet kasdienių darbų atlikimas tampa sudėtingesnis ir užtrunka ilgiau.

3-oji stadija: laikoma ligos progresavimo viduriniu etapu. Šiai stadijai būdingas pusiausvyros praradimas, judesių sulėtėjimas. Didesnė kritimų tikimybė. Nors pacientas dar vis yra savarankiškas, simptomai paveikia jo kasdienes veiksmus: apsirengimą, valgymą.

4-oji stadija: simptomai tampa sunkūs ir ribojantys. Pacientas dar gali atsistoti be pagalbos, eiti, bet jau gali reikėti vaikštytynės ir reikalinga pagalba kasdieniuose darbuose, jis nebegali gyventi vienas.

5-oji stadija: labiausiai pažengusi. Kojų sukaustymas gali trukdyti atsistoti, stovėti, eiti. Pacientui reikalingas neįgaliojo vežimėlis arba jis prikaustomas prie lovos. Atlikti bet kokiems veiksams reikalinga slaugančio asmens pagalba. Pacientui gali pasireikšti haliucinacijos ar kliesiai.

Pagalba sergantiems Parkinsono liga

Sergantiems Parkinsono liga žmonėms tampa sunkiau vykdyti kasdienes užduotis, pasirūpinti savimi. Pacientą ir jo artimuosius, sužinojus diagnozę, gali ištikti krizė. Susitaikymas su liga sunkesnis vyrams dėl vyraujančio „tradicinio“ vyro įvaizdžio, todėl žinia apie ligą, kuri veda į visišką priklausomybę nuo aplinkinių, sukelia didelę psichologinę krizę. Šiuolaikinė medicina, nors dar negali visiškai išgydyti Parkinsono ligos, tačiau gali reikšmingai pagerinti sergančiųjų gyvenimo kokybę, todėl svarbu nepasiduoti ir nuolat ieškoti pagalbos sau ir sergantiems artimiesiems.

Parkinsono liga sergantieji dažnai susiduria ir su tam tikrais specifiniais organizmo sutrikimais: dehidratacija, vidurių užkietėjimu, svorio praradimu, pašaliniu vaistų poveikiu.

Siekiant šiuos sutrikimus sumažinti ar pašalinti būtina kasdienė mankšta, fizinis aktyvumas, rehabilitacija, visavertė subalansuota mityba. Kadangi, baltymai gali trukdyti įsisavinti vaistus, ypač levodopą, todėl patartina vaistus išgerti 30–45 minutes prieš valgį, o baltyminį maistą (mėsą, žuvį, kiaušinius, pieno produktus, ankštinius produktus) valgyti vėliau dienos bėgyje. Ne mažiau nei mityba svarbus ir fizinis aktyvumas bei mankšta. Naudingi pratimai su kamuoliuku, stalo tenisas, įvairūs pirštų pratimai, pieštuko sukimas tarp pirštų, prisilietimas atsiradus sustingimui, žygiavimas, raumenų tempimas, šokiai.

Visais atvejais labai svarbus susitaikymo su liga procesas. Sergantieji šia liga neretai teigia, kad būtina susidraugauti su liga. Susitaikymo laikotarpį padeda įveikti optimizmas, artimųjų palaikymas, informacijos paieška ir bendravimas su likimo draugais. Didelė pagalba sergantiesiems yra Lietuvos Parkinsono ligos draugija. Ši organizacija oficialiai pradėjo veikti 1997 m. ir dabar vienija apie 400 narių iš visos Lietuvos, taip pat yra Europos Parkinsono ligos asociacijos narė. Draugija renka informaciją apie naujausius Parkinsono ligos gydymo metodus ir siekia, kad jie būtų taikomi Lietuvoje, bei visiško (100 proc.) vaistų ir išlaidų chirurginiam gydymui kompensavimo, rūpinasi laiku suteikiamo ir kokybiškos reabilitacijos galimybėmis, supažindina savo narius su gydymo naujovėmis, teikia moralinę paramą sergantiesiems ir juos prižiūrintiems asmenims, informuoja visuomenę apie Parkinsono ligą ir paramos teikimą sergantiesiems.

Patys sergantieji Parkinsono ligos draugiją įvardija kaip pagalbos šaltinį, nes tai yra galimybė pabūti tarp likimo draugų ir jaustis saugiau bei neslėpti ligos simptomų, o dalyvavimas draugijos veikloje daugeliui padeda pasimiršti, lengviau įveikti ligos keliamus sunkumus. Šiuo metu draugija turi 5 regioninius skyrius (Alytaus, Jurbarko, Kauno, Šiaulių ir Vilniaus), tačiau mielai priima norinčius prisijungti iš visų Lietuvos miestų. Daugiau informacijos apie Lietuvos Parkinsono ligos draugiją bei apie tai, kaip prie jos prisijungti, galite rasti draugijos interneto svetainėje www.parkinsonas.org.

*Pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą informaciją parengė
visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Miglė Klimaitė*