

DID YOU KNOW?

Millions of Parkinson's patients suffering from poverty around the world

- Cannot afford to buy their medications
- Cannot afford to purchase a cane, walker, or a wheelchair
- Cannot obtain educational literature about Parkinson's in their language
- Are not able to afford consulting a neurologist and remain undiagnosed and untreated

OUR SERVICES

We provide unique services for Parkinson's patients including:

- Parkinson's medications to those patients who can't afford to buy them
- Canes, walkers & wheelchairs to prevent falls
- Parkinson's educational brochures in 15 languages
- Free electronic educational newsletter
- Free Parkinson's clinics
- Chapters of World Parkinson's Program & Parkinson's Education Clubs in various parts of the world

JOIN THE FIGHT AGAINST PARKINSON'S

TO DONATE, VISIT PDPROGRAM.ORG

اطلاعات این بروشور فقط برای هدف‌های آموزشی ساخته شده است، و جایگزین مشاوره دکتر متخصص شما نمی‌باشد.

Acknowledgments: Dr. A. Q. RANA Neurologist (Canada)

سوالات متداول در مورد

بیماری پارکینسون

خواب بهتر

Better Sleep in Parkinson's



PERSIAN - 5

قوانین بهداشت خواب:

- زمان خوابیدن و بیدار شدن خود را منظم کنید.

- در ساعت معین به تخت خواب بروید و از خواب برخیزید؛ حتی در طول آخر هفته‌ها.

- ساعت خواب بودن در هر شب را تنظیم کنید.

- هرروز و به طور مرتب ورزش کنید؛ اما از ورزش کردن در شب بپرهیزید.

- در محیط آرام بخوابید.

- از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید.

- از مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار در شب بپرهیزید.

- قبل از خواب کارهای آرامش بخش انجام دهید.

رژیم غذایی سالم و همراه با وزن مناسب یکی از عوامل دیگری است که میتواند به خواب بهتر شما کمک کند. گرسنه یا با شکم پر به خواب نروید. از آشامیدن مایعات قبل از خواب بپرهیزید تا احتیاج به ادرار کردن خواب شما را مختل نکند.

**چه استراتژی‌هایی برای خواب بهتر
میتوانم به کار ببرم؟**

هر روز بعد از ظهر چرت کوتاهی بزنید اما مطمئن شوید که این چرت از یک ساعت طولانی تر نشود. در غیر این صورت خواب شب تان مختل میشود. اطمینان حاصل کنید که اتاق خوابتان ساکت و راحت باشد. از تخت خوابتان برای خوابیدن استفاده کنید و از مطالعه در تخت خواب پرهیزید. از تشک سفت و بالش نرم استفاده کنید تا بتوانید مطابق میلان تنظیمش کنید. لباس‌های راحت و گشاد بپوشید. به روی پهلو بخوابید. اگر اشتراک تخت خواب با کسی مزاحم خوابتان میشود، پیشنهاد میشود که در تختخواب جداگانه بخوابید.

*** آیا پارکینسون باعث اختلال خواب
میشود؟**

اختلال خواب در بین بیماران پارکینسون غیر معمول نیست. بیماران پارکینسون ممکن است شب‌ها به سختی به خواب بروند. یا به مکررات در طول شب از خواب بیدار شوند، و به سختی دوباره به خواب فرو روند. بد خوابی در شب باعث خواب آلودگی در طول روز میشود و عملکرد روزانه فرد را تحت تاثیر قرار

دهد. همچنین خواب شب به بیمار پارکینسون کمک می‌کند تا با عوارض این بیماری راحت تر مقابله کند.

*** علل اختلال خواب چیست؟**

علاوه بر پارکینسون، شرایط زیر میتواند خواب را مختل کند:

۱- اختلال خواب

۲- افسردگی

۳- خواب آلودگی زیاده از حد در طول روز

۴- اختلال اضطراب

۵- زیاده روی در مصرف کافئین یا نیکتین

۶- بعضی داروها

Selegeline:

___ دارویی که برای درمان پارکینسون استفاده میشود میتواند اگر در شب مصرف شود به عنوان مهیج عمل کند و به خواب رفتن را دشوار کند. بنابراین این دارو را نباید دیرتر از ساعات اولیه بعد از ظهر استفاده کنید.

*** چگونه میتوانم علت بد خوابی را تعیین
کنم؟**

برای تعیین دقیق علت مشکل خواب، به عادات خواب خود دقت کنید. یکی از مسائلی که باید به آن توجه کنید ساعتی است که به خواب می‌روید. آیا موقعی که به خواب می‌روید در جمع دیگران هستید؟ تلویزیون نگاه می‌کنید؟ قبل یا در حین خوردن غذا در طول روز هستید؟ در حال رانندگی هستید؟ یا مطالعه می‌کنید؟

یکی دیگر از مسائلی که باید به آن توجه کنید کمیت و کیفیت خوابتان در طول شب است. از زمانی که به تخت خواب می‌روید تا وقتی که از خواب بیدار میشوید چه مقدار طول می‌کشد تا به خواب بروید؟ به طول چه مدت در خواب هستید؟ آیا داروی خواب مصرف می‌کنید؟ چند مرتبه در طول شب از خواب بیدار میشوید؟ به خصوص دقت کنید چند مرتبه برای ادرار کردن از خواب بیدار میشوید. نتیجه این مشاهدات را با پزشک خود در میان بگذارید تا بتوانید از مشورات ایشان بهره‌مند شوید.