



Vol. 2 No.1

ISSN 2286-721X

จดหมายข่าว

Parkinson's Community Newsletter

Excellent Center for Parkinson's Disease and Movement Disorder

King Chulalongkorn Memorial Hospital

เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยและสังคม

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑

เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๖

ISSN 2286-721X



9 772286 721108

ภายในฉบับ

- ๑๑ เม.ย วันพาร์กินสันโลก ๑
- คุยกับหมอรุ่งโรจน์ ๒
- เรื่องเล่า...กายภาพ ๔
- แนะนำสถานพยาบาล ๕
- หนังสือแนะนำ ๕

ปณิธานพาร์กินสัน

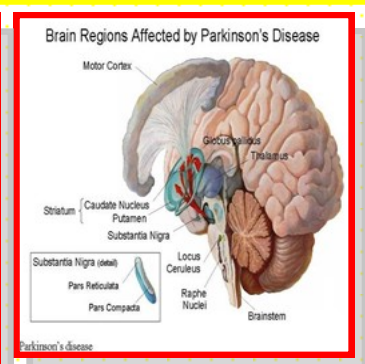
- พูดจาภาษาพาร์กินสัน ๓
- ภาพกิจกรรม ๓

จดหมายถึงกอง บก.

เรื่องเล่าประสบการณ์ผู้ป่วย ๖



World Parkinson's Day!



นายแพทย์เจมส์ พาร์กินสัน

ผู้ป่วยพาร์กินสัน

ดอกทิวลิป : สัญลักษณ์พาร์กินสัน

กิจกรรมของเพื่อนพาร์กินสัน

กลุ่มเพื่อนพาร์กินสันจัดกิจกรรม วันพุธของสัปดาห์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
เริ่มต้น มกราคม ปี ๒๕๕๖ หากสนใจ ต้องการร่วมกิจกรรมสามารถติดตาม
ตารางกิจกรรม ได้ที่ www.facebook.com/เพื่อนพาร์กินสัน หรือ Parkinson Chula
www.chulapd.org โทร. 081-1079999



คุยกับหมอ รุ่งโรจน์

สวัสดีครับทุกท่าน กลับมาพบกันอีกครั้งนะครับในจดหมายข่าวฉบับที่ 3 สำหรับจดหมายข่าวฉบับนี้เป็นการต้อนรับทุกท่านเข้าสู่ช่วงเทศกาลสงกรานต์รวมถึงวันสำคัญต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นวันสงกรานต์ วันผู้สูงอายุแห่งชาติและวันครอบครัว นับเป็นเทศกาลที่อบอุ่นและสืบสาน ประเพณีที่งดงามของไทยโดยเฉพาะการ “รดน้ำดำหัว” เพื่อเป็นการแสดงความเคารพนับถือ และกตัญญูคุณเวทิต ต่อผู้มีพระคุณ ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ปู่ย่า ตายาย ญาติผู้ใหญ่ ตลอดจนครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือ ดังนั้น ใครที่มีผู้สูงอายุอยู่ที่บ้านหรืออยู่ห่างไกลในต่างจังหวัด อย่าลืม ใช้ออกาสนี้ในการกลับไปเยี่ยมเยียนและขอรับพรจากท่านผู้มีพระคุณเหล่านั้นนะครับ กระผมมั่นใจว่าจะต้องมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นแก่ตัวท่านเองในทันทีนั่นก็คือความสุขใจและอบอุ่นที่ได้อยู่ใกล้ชิดกับคนที่เรารักนั่นเองครับ

นอกจากเทศกาลสงกรานต์ที่ได้กล่าวข้างต้นไปแล้ว ในวันที่ 11 เมษายนของทุกๆ ปี ได้ถูกกำหนดให้เป็นวันสำคัญคือ วันพาร์กินสันโลก ซึ่งตรงกับวันคล้ายวันเกิดของนายแพทย์เจมส์ พาร์กินสัน บุคคลท่านนี้ มีความสำคัญมากกับพวกเรา เพราะว่าท่านเป็นบุคคลแรกที่ค้นพบโรคพาร์กินสัน

ขอเชิญร่วมกองทุน

“กองทุนศูนย์รักษาโรคพาร์กินสันและ
กลุ่มโรคความเคลื่อนไหวผิดปกติ”

เลขบัญชี 103-1-33090-9

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาศาลาแดง

โทร 02-2564630, 02-2564000 ต่อ 3361,
089-6860121

โดยท่านพบโรคดังกล่าวในปีค.ศ.1817 ปัจจุบันผ่านมาเกือบ 200 ปีแล้วนะครับ ดังนั้นผู้ป่วยพาร์กินสัน ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับการรักษา เนื่องด้วยปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัยและยารักษาที่มีประสิทธิภาพมาก รับรองว่าท่านจะสามารถมีดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขเหมือนคนปกติทั่วไป สำหรับจุดประสงค์ของวันพาร์กินสันโลก คือการอุทิศวันดังกล่าวให้แก่ นายแพทย์ เจมส์ พาร์กินสัน และผู้ป่วยพาร์กินสันทั่วโลก รวมถึงการสร้างตระหนักรู้ถึงความสำคัญของโรคพาร์กินสันและสนับสนุนการให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มผู้ป่วยพาร์กินสัน ส่วนใหญ่จะมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้แสดงให้เห็น ถึงความสำคัญของโรครวมถึงการดูแลรักษาโรคนี้ ให้แก่ประชาชนทั่วไป ก่อนจะจบการพูดคุยทักทาย ในจดหมายข่าวฉบับนี้ ขอฝากกิจกรรมของ “กลุ่มเพื่อพาร์กินสัน” ที่มีการจัดกิจกรรมทุกวันพุธของสัปดาห์ โดยท่านสามารถเข้าไปดูรายละเอียดตารางกิจกรรมได้ที่เว็บไซต์ www.chulapd.org และเฟซบุ๊ก

www.facebook.com/เพื่อนพาร์กินสัน หรือ Parkinson

Chula ทุกคนยินดีต้อนรับเพื่อนๆ และสมาชิกใหม่ทุกท่านด้วยรอยยิ้มอันอบอุ่นและมิตรภาพที่จริงใจ



รศ.นพ.รุ่งโรจน์ พิทยศิริ

พุดจาภาษาพาร์กินสัน

อาการซ่อนเร้นของผู้ป่วยพาร์กินสันระยะแรก

14 มกราคม 2556 (ที่มา :หนังสือพิมพ์ HealthDay News) ผู้ป่วยพาร์กินสันระยะแรกมักมีอาการวิตกกังวล ท้องผูก น้ำลายไหลยืดและอาการอื่นๆ ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

เนื่องจากปัญหาด้านการเคลื่อนไหวเป็นอาการหลักของโรคพาร์กินสันดังนั้นบ่อยครั้งที่พบว่ากลุ่มอาการที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว (Non-motor symptoms) มักถูกละเลยทั้งในแง่การวินิจฉัยและการรักษาซึ่งเรื่องดังกล่าวได้ถูกตีพิมพ์ในวารสารทางประสาทวิทยาเมื่อวันที่ 15 มกราคมที่ผ่านมา “ผู้ป่วยพาร์กินสันระยะแรกมักไม่ค่อยพูดถึงอาการที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวให้แพทย์รับทราบและ

แพทย์เอง ก็ไม่ได้ซักถามผู้ป่วยเช่นเดียวกัน” นักวิจัย Tien Khoo จากมหาวิทยาลัยนิวคาสเซิล ประเทศอังกฤษ กล่าว “ทั้งๆที่อาการเหล่านี้สามารถดูแลรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

นักวิจัยได้สอบถามผู้ป่วยพาร์กินสันรายใหม่ที่พักได้รับการวินิจฉัยจำนวนทั้งสิ้น 159 ราย รวมถึงผู้ที่ไม่ได้ป่วย เป็นโรคพาร์กินสัน 99 ราย ทั้งหมดนี้ถูกสอบถามว่าเคยมีอาการของ 30 อาการที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวหรือไม่ ทั้งนี้อาการดังกล่าวรวมถึง ปัญหาทางเดินอาหาร การนอนหลับและเพศ ผู้ป่วยพาร์กินสัน ส่วนใหญ่จะมีอาการที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว โดยเฉลี่ย 8 อาการ ขณะที่ผู้ที่ไม่ได้ป่วยเป็นโรคพาร์กินสันโดยเฉลี่ยจะมี 3 อาการ ทั้งนี้อาการที่พบได้บ่อยคือ อาการน้ำลายไหลยืด ต้องรีบเข้าห้องน้ำ

เมื่อปวดปัสสาวะ (urinary urgency) ท้องผูก วิตกกังวลและการสูญเสียการควบคุมกลืนภาวะน้ำลายมาก หรือน้ำลายไหลยืด เป็นปัญหาที่พบได้ 56 เปอร์เซ็นต์ ในผู้ป่วยพาร์กินสันและพบได้ 6 เปอร์เซ็นต์ ในกลุ่มที่ไม่ได้ป่วย ส่วนอาการท้องผูกพบได้ 42 เปอร์เซ็นต์ ในผู้ป่วยพาร์กินสันและ 7 เปอร์เซ็นต์ ในกลุ่มที่ไม่ได้ป่วย ส่วนอาการวิตกกังวล มีรายงานว่าพบได้ใน 43 เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยพาร์กินสันและ 10 เปอร์เซ็นต์ ในกลุ่มที่ไม่ได้ป่วย

“ผลงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าโรคพาร์กินสันส่งผลกระทบต่อหลายระบบในร่างกายของผู้ป่วย ถึงแม้ผู้ป่วยจะอยู่ในระยะแรกก็ตาม” Tien Khoo กล่าว

“บ่อยครั้งที่อาการเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าปัญหาด้านการเคลื่อนไหว ที่เป็นปัญหาหลักในโรคพาร์กินสัน ดังนั้นแพทย์และผู้ป่วย จำเป็นต้องมีการพูดคุยกันถึงอาการดังกล่าวและ

แหล่งที่มา **Neurology, news release, Jan. 14, 2013**

Early Parkinson's Patients May Suffer Some Symptoms in Silence By Robert Preidt

แปลและเรียบเรียง

ภก.ประมณฑ์ วิวัฒนากุลวานิชย์

เว็บไซต์ข่าว

facebook เพื่อนพาร์กินสัน หรือ Park-

inson Chula เข้ามาเล่าเรื่องราวต่าง

ๆและแชร์ ความคิดเห็น ความเข้าใจ

ได้ทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแลได้ นะครับ สงครามครั้งนี้ อย่าลืมส่งภาพความสุข

สนุกสนานมาแบ่งปัน ให้แก่เพื่อนๆ ได้ชม บ้างนะมาดูบางนะ

www.chulapd.org/ เว็บไซต์ศูนย์รักษา โรคพาร์กินสัน มีทั้งความรู้

ข้อมูลต่างอีกมากมาย **อย่าลืมเข้ามาชมกันนะ**

เรื่องเล่า...กายภาพ

กายภาพบำบัดเกี่ยวอะไรกับผู้ป่วยพาร์กินสัน

ในการรักษาผู้ป่วยพาร์กินสันของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์เป็นการรักษาผู้ป่วยที่ครบวงจรจริงๆ โดยเริ่มจากการที่ผู้ป่วยได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์อายุรกรรมประสาทอย่างละเอียด ซึ่งมีทั้งการรักษาด้วยยาหรือการผ่าตัด ในกรณีผู้ป่วยที่มีปัญหาของการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การลุกขึ้นยืน ฯลฯ แพทย์จะส่งต่อผู้ป่วยมาพบนักกายภาพบำบัด เพื่อช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ แล้วทำอย่างไรถึงเข้าสู่ระบบการรักษาทางกายภาพบำบัดของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ทุกอย่างไม่ยากอย่างที่คิด เมื่อผู้ป่วยได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์อายุรกรรมประสาทจะส่งต่อผู้ป่วยให้แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูทำการตรวจประเมินเพื่อส่งต่อทำการรักษาทางกายภาพบำบัด นักกายภาพบำบัดจะตรวจประเมินความสามารถในการทำกิจกรรมของผู้ป่วยเพื่อวางแผนการรักษาทางกายภาพบำบัดให้เหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละราย โดยพยายามพัฒนาการเคลื่อนไหวให้มีคุณภาพ โดยใช้วิธีการออกกำลังกายซึ่งถือว่ามีความสำคัญมากในผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน เพราะสามารถ ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายและเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น

วิธีการรักษาทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วย

โรคพาร์กินสัน มีอยู่ 4 แนวทางหลักๆ คือ

1. การผ่อนคลาย

เพื่อให้ผู้ป่วยลดความวิตกกังวลของความสามารถที่ลดลงหรือเปลี่ยนไป

2. การยืดกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการเกร็งแข็ง

ทำให้เคลื่อนไหวส่วนของแขน ขา ลำตัวได้ง่ายขึ้น

3. การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงาน

ของกล้ามเนื้อของร่างกาย รวมทั้งระบบ

การทำงานของปอดและหัวใจ

4. การฝึกเดิน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ แก้ไขท่าทาง

คงสภาพการเดิน

ปัจจุบันนี้หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ได้มีการรวมตัวกันของนักกายภาพบำบัด 5 ท่าน ประกอบด้วย คุณอุดม เสริมศิริโกคา คุณฉันทนา ลือจรรยา คุณสมศักดิ์ อาระยะกุล คุณรัตนา ดอนจันทร์ และคุณจุฑามาส นลวยศรีเมือง ตั้งเป็น “ทีมนักกายภาพบำบัดเพื่อผู้ป่วยพาร์กินสัน” หรือ ทีม “PT for PD” เพื่อเพิ่ม ประสิทธิภาพในการให้บริการ การรักษาผู้ป่วยพาร์กินสัน ในเวลาราชการและร่วมกันจัด ทำกิจกรรมกลุ่มสำหรับผู้ป่วยพาร์กินสันโดยผู้สนใจสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ฟรี ทุกวันพุธสัปดาห์ที่ 4 ของทุกเดือน ยกเว้นเดือนธันวาคม ตั้งแต่เวลา 13.00-15.00 น. หน่วยกายภาพบำบัด ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู ดิกริเจน-สมศรีชั้น 1 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย โทร 02-2564520



ทีมนักกายภาพบำบัดเพื่อผู้ป่วยพาร์กินสัน

แนะนำสถานรักษา



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

บทบาทนักสังคมสงเคราะห์กับผู้ป่วยพาร์กินสัน

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

นักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพนี้ไม่มีใครหลายคนยังไม่เข้าใจและมักจะมีคำถามเสมอๆ ว่าพวกเราทำอะไรกันสำหรับบทบาทของนักสังคมสงเคราะห์กับผู้ป่วยโรคพาร์กินสันและกลุ่มความเคลื่อนไหวผิดปกติ นักสังคมสงเคราะห์ได้มีส่วนร่วมทั้งกับนพ.รุ่งโรจน์และทีมงานและผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน ในการริเริ่มการทำการกิจกรรมกลุ่มกับผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน ที่เรียกว่า **Group support** ตั้งแต่ปี 2553 โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะส่งเสริมให้กลุ่มผู้ป่วยและญาติได้มารู้จักกันรวมตัวกันทำกิจกรรมที่เสริมสร้างและสนับสนุนกำลังใจให้แก่กันและกัน จนปัจจุบันกลุ่มมีความเข้มแข็งขึ้น นักสังคมสงเคราะห์ได้พบว่าผู้ป่วยมีศักยภาพที่จะ สามารถดำเนินกิจกรรมกลุ่มได้ด้วยตนเองเป็นself-help group นักสังคมสงเคราะห์ก็จะทำหน้าที่เป็น ผู้ประสานงานในส่วนที่ผู้ป่วยยังไม่สามารถดำเนินการได้ด้วยตนเอง ได้แก่

การประสานงานสถานที่ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทุกครั้ง การวางแผนการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้ป่วยและค้นหาเครือข่ายวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถมาจัดกิจกรรมให้แก่ผู้ป่วยและอีกบทบาทหนึ่งของนักสังคมสงเคราะห์คือการร่วมทำการวิจัยกับนักสังคมสงเคราะห์ประเทศสหรัฐอเมริกาในการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำเสนอผลงานที่เป็นประโยชน์ในการดูแลผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน ณ ประเทศแคนาดาเมื่อปี 2554 การได้เป็นส่วนหนึ่งในการทำให้อุปกรณ์และญาติมีความเข้มแข็งทั้งกายใจนั้น ทำให้นักสังคมสงเคราะห์ ทุกคนมีความสุขทุกครั้ง

นักสังคมสงเคราะห์ทุกคนที่มีความสุขทุกครั้งที่ได้ช่วยเหลือผู้ป่วยของเรา ช่วยให้เขาเหล่านั้นสามารถช่วยเหลือตนเองได้ สามารถที่จะยืนด้วยตนเอง

ที่เราได้ทำเพื่อผู้ป่วยของเรา

ธัญญลักษณ์ รุ่งแสงจันทร์
ผู้อำนวยการนักสังคมสงเคราะห์ 6

มุมแนะนำหนังสือ

หนังสือ “โรคพาร์กินสัน รักษาได้”

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ท่านผู้อ่านได้ทราบถึงสถานการณ์ของโรคพาร์กินสัน ในปัจจุบันว่าเป็นโรคที่รักษาได้ผลดี ถ้าผู้ป่วยได้รับการรักษาแต่เริ่มแรกอย่างถูกต้อง

ในปัจจุบันการรักษาโรคพาร์กินสันอย่างทันสมัย หมายถึงการรักษาแบบครบวงจร ซึ่งรวมถึงการ เลือกใช้ยาที่มีมากกว่า 10 ชนิด อย่างเหมาะสม

เพื่อรักษาระดับยาให้สม่ำเสมอและการรักษาด้วยการผ่าตัดแบบกระตุ้นสมองส่วนลึก หรือที่เรียกว่า Deep Brain Stimulation (DBS) เมื่อผู้ป่วยมีปัญหาในเรื่องของการตอบสนองต่อยาไม่สม่ำเสมอ

ผลิตและจัดพิมพ์โดย

ศูนย์รักษาโรคพาร์กินสันและ

กลุ่มความเคลื่อนไหวผิดปกติ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

สอบถามข้อมูล โทร 02-2564630 หรือ

www.chulapd.org





กำลังใจแค่...เพื่อนพาร์กินสัน

พาร์กินสันช่วยให้เห็นสังขารและใช้ชีวิตได้อย่างถูกต้อง เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2553 เป็นวันแห่งความสุขของข้าพเจ้าที่ได้เข้าไปเป็นสมาชิกในครอบครัว “จุฬาพาร์กินสัน” อันอบอุ่นได้พบเจ้าหน้าที่ใจดี ได้พบเพื่อนร่วมโรคเดียวกัน มีตั้งแต่จากภาคเหนือเชียงใหม่ ภาคใต้ยะลา ส่วนตัวข้าพเจ้าไปจากนครศรีธรรมราช จากการพูดคุยรู้สึกว่ทั้งคนป่วยโรคพาร์กินสันและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกคนล้วนน่ารัก มีน้ำใจ เมตตาอารีซึ่งกันและกัน แสดงว่าคนที่ผ่านการอบรมหลักสูตร “พาร์กินสันศาสตร์” มาแล้วจิตใจจึงเข้มแข็งสงบนิ่ง เหมือนคนสำเร็จจรรยาวัธ “ไม่โลภ โกรธ หลง เหมือนคนทั่วไป จากการคลุกคลีอยู่กับโรคพาร์กินสันมาสิบกว่าปีพบว่าพาร์กินสันไม่ใช่โรคโหดร้ายอย่างที่คิด มันน่ารักกว่าโรคภัยอื่นๆ อีกหลายโรคที่คนนิยมเป็นกัน เช่น มะเร็ง อัมพฤกษ์ อัมพาต เส้นเลือดแตก ตีบ อุดตัน หัวใจ วย โรคพวกนี้มันมาโดยไม่บอกเป็นโดยไม่รู้ เมื่อรู้แล้วรักษาไม่ทันมีแต่ตายกับพินาศ ขอยกตัวอย่าง สภาพการป่วยของคุณอโนเชาว์ ยอดบุตร อดีตราคาภาพยนตร์หนุ่มที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนี้ อโนเชาว์ ยอดบุตร เกิด พ.ศ. ๒๕๐๑ ได้รับอุบัติเหตุเส้นเลือดสมองแตกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๖ ขณะที่อยู่เพียง ๒๕ ปีเท่านั้น ต้องนอนหมดสติบนเตียง โดยมีคุณแม่ อายุ ๕๖ ปี ฝ้าข้างเตียงให้น้ำ ให้อาหาร ดูแลการขับถ่าย เช็ดตัว พลิกตัวให้ทั้งวันทั้งคืนบัดนี้เวลาผ่านไปเกือบ ๓๐ ปี แม่อายุ ๘๕ ปี ลูกอายุ ๕๒ ปี ต่างแก่เฒ่าไปตามกันชะตากรรมยัง “ไม่รู้จะจบสิ้นลงอย่างไรส่วน “โรคพาร์กินสัน” น่ารักครับ มันมาเงียบๆ ไม่กระโดดกระดากให้ตกใจ ค่อยเป็นค่อยไป ถ้อยทีถ้อยอาศัยกันได้

เรียกได้ว่าในความเคราะห์ร้ายยังมีโชคดีที่มีเวลามากมายให้พวกเราได้ตั้งหลักพาร์กินสันเป็น โรคใจเล่น เหมือนเด็กๆ เดียวดีเดียวร้าย มันมีข้อเสียคือนิสัยชอบกินยาหลายชนิดผสมกันเป็นอาหารต้องให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญผสมให้ถูกสัดส่วนกลมกลืนกันด้วยมันจึงจะยอมกิน ไม่เช่นนั้นมันจะโกรธจนหัวฟัดหัวเหวี่ยง เล่นงานเราจนตัวสั่นงันงก บางทีก็ยึกยักโยกเยกไปทั้งตัว

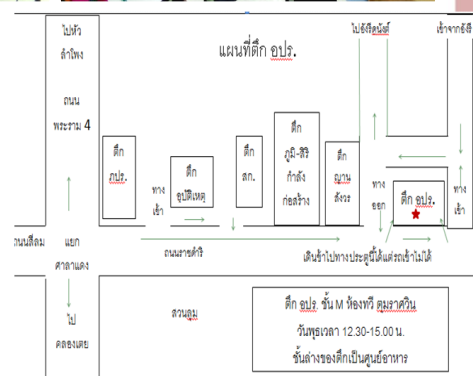
เรื่องยานี้สำคัญมากต้องให้มันกินตรงเวลาตามหมอสั่ง ห้ามขาดกินและเมื่อกินไปสักกระยะหนึ่งมันอาจจะเบื่ออาหารสูตรเดิม ก็ต้องให้แพทย์ปรับสูตรใหม่ ให้มันแล้วมันก็จะไม่งอแงเลย

พาร์กินสันเป็นโรคใจเกียจขี้สงสัยมองสมชื่อ **“พาร์กินสันหลังยาว”** คือกินอิมแล้วจะรู้สึกปวดเมื่อยตามร่างกายอ่อนเพลีย ไม่ยอมทำงาน อันนี้ก็ไม่ได้ครับ จะพาให้เรา พลอยเป็นง่อยไปด้วย ไม่ต้องไปเกรงใจมันต้องแข็งแรงใจมันทำงานทุกอย่างให้เต็มที่คุ้มกับยาที่กินเข้าไปอย่ามัวงอ มีงออดินคอยอาศัยคนอื่นช่วย (ยกเว้นผู้ป่วยหนักที่เคลื่อนไหวไม่ได้เลย) แล้วคุณจะอยู่กับโรคพาร์กินสันได้อย่างคนปกติสุข **พาร์กินสันเป็นโรคเพื่อนตกขอบขอบ**

ความรุนแรง เวลาใจเกียจมันจะทำตัวหนักเหมือนรถติดหล่มให้เรายกเท้าไม่ขึ้น แต่เมื่อเราเกิดเลือดขึ้นหน้า สู้อย่างจริงจังฝืนเดินไม่หยุด สักครู่มันก็จะเปลี่ยนเป็นวิ่งตามฉิว ทั้งวิ่งได้เร็วและทนนานกว่าคนไม่ป่วย เรื่องนี้ข้าพเจ้าถือปฏิบัติเป็นประจำมาหลายปีจนมั่นใจแล้ว ถ้าเพื่อนๆ สนใจจะให้แนะนำ เลือกลับให้ก็ยินดีครับ

สรุปแล้วพาร์กินสันไม่ใช่โรคที่จะทำให้คอขาดบาดตายในบัดดล มันเป็นเพียงเกมประสองชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าคุณฝืนฝามันด้วยใจที่เป็นทุกข์ก็แพ้ ถ้าต่อสู้ด้วยใจที่เป็นสุขสนุกสนานก็ชนะ ครับ

แหล่งที่มา www.chulapd.org

[illegible]

ไฮไลต์ ภาพกิจกรรมเพื่อนพาร์กินสัน

ภาพที่ 3 ผ่อนคลายกายจิต ด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี
คุณอาบทิพย์ นิยมภา

ภาพที่ 5 กิจกรรมตักเจริญสมศรี
หน่วยกายภาพบำบัด

ภาพที่ 6 Go Go ออกเดินทางสู่ ดอนหอยหลอด
จ.สมุทรสงคราม เพื่อกิจกรรมนอกสถานที่ สนุก มีความสุขกาย
ใจมาก ๆ กับกิจกรรมนี้ เราไปพักผ่อน ในสไตล์เพื่อนพาร์กินสัน

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՓԵՐԼՈՅԱՆԻԹ