

30 ноября в КГБУ СО «КЦСОН» «Уярский» по плану проекта «Школа родственного ухода» прошло очередное занятие на тему «Тремор».

Тремор – это медицинский термин, обозначающий непроизвольное движение (дрожание), вызванное сокращением мышц. Дрожание может наблюдаться в конечностях, голове и во всем теле.

С лекцией о заболевании «Тремор» выступила медицинская сестра нашего центра. Презентацию, упражнения и профилактические меры подготовила специалист по реабилитации.

Тремор может быть как физиологической реакцией организма на сильный испуг, переутомление, переохлаждение, алкогольную интоксикацию (физиологический тремор), так и симптомом ряда серьезных заболеваний (патологический тремор).

Основные признаки физиологического тремора: дрожь только в конечностях, подергивания проходят самостоятельно, не влияют на качество жизни, не требует лечения, и не мешают выполнению повседневных задач.

Патологический тремор характеризуется большой силой проявления, доставляет неудобства в бытовой жизни и не пройдет, пока не будет устранена первопричина.

Виды и симптомы патологического тремора:

- *Болезнь Паркинсона.* Тремор возникает в результате повреждения подкорковых структур мозга. Особенность – дрожание усиливается в период покоя и уменьшается при совершении каких-либо действий.

- *Повреждение мозжечка.* Изменениями в мозжечке являются отравления и черепно-мозговые травмы. Особенность – дрожание усиливается при активных и целенаправленных движениях.

- *Эссенциальный тремор* - наследственное заболевание. Проявляется подергиванием головы, мимических мышц, языка, голосовых связок, рта и тела.

- *Заболевания эндокринной системы.* Тремор возникает на фоне переизбытка гормонов щитовидной железы.

- *Болезнь Альцгеймера* (тремор рук – один из симптомов заболевания).

- *Повышенное или пониженное давление.*

- *Энцефалит* (после укуса энцефалитным клещом обычно появляется конвульсивное дрожание рук).

- *Отравления* – пищевые, химические, лекарственные. Из-за токсинов нарушается нормальная двигательная активность, в результате чего может развиваться тремор.

Лечение тремора: медикаментозные препараты, гидротерапия (плавание в бассейне, чередования холодной и горячей воды), хирургическое вмешательство.

В целях профилактики необходимо:

- Избегать стрессовых ситуаций, не воспринимать все близко к сердцу. Надо понимать, что общение с агрессивными людьми плохо влияют на качество жизни.

- Чередовать физическую работу с периодами полноценного отдыха.

- В силу своего возраста вести активный образ жизни.
- Вовремя ложиться спать. Обеспечьте качественный сон: закройте шторы, изолируйте себя от лишних шумов и звуков, подберите комфортные спальные принадлежности.
- Откажитесь от употребления алкоголя, сигарет, наркотиков и кофе.
- Пересмотрите свой рацион питания. Включайте продукты, содержащие йод, калий, магний, железо и кальций.
- Выполняйте все рекомендации врача.
- Пройдите курс терапии успокоительными препаратами.

Помните: эмоциональные люди чаще подвержены такому явлению.

Тремор свидетельствует о наличии серьезных заболеваний, поэтому, необходима консультация врача-невролога для уточнения причины и постановки диагноза.

В конце мероприятия были представлены памятки для профилактики заболевания «Тремор».

Берегите себя и будьте здоровы!

Специалист по реабилитационной работе социально – реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями Н.И.Житнова