

پارکینسون

بیماری پارکینسون اختلال حرکتی مزمن و پیش رونده است به این معنی که علائم این بیماری به مرور زمان بدتر میشوند. حدود ۱۰ درصد مبتلایان به پارکینسون پیش از ۵۰ سالگی تشخیص داده میشوند. شیوع این بیماری با افزایش سن، زیاد می شود. علت این بیماری ناشناخته است و در حال حاضر درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد اما تعدادی از روشهای دارو درمانی و جراحی برای بهبود علائم وجود دارند. بنابراین پیام هایی که در ارتباط با شیوه و زمان حرکت بدن هستند، از مغز آهسته تر فرستاده میشوند که سبب میشود، شخص مبتلا قادر به شروع و کنترل حرکاتش به صورت طبیعی نباشد. بیماری پارکینسون علائم متفاوتی دارد که از شخصی به شخص دیگر متفاوت است، مانند لرزش دست و پا، صورت و فک، سفتی یا گرفتگی عضلات اندام ها و تنه، کاهش سرعت حرکات و اختلال تعادل و هماهنگی.

علائم شایع

لرزش، به خصوص در حالت عدم حرکت اندام، سفتی عضلانی و کندی حرکت در کل

بدن، راه رفتن نامتناسب به حالتی که پاها به زمین کشیده می شوند و فاصله پاها از هم، بیشتر از حالت طبیعی است. قامت خمیده، از بین رفتن حالت چهره، تغییرات صدا و ضعیف و بم شدن آن، اختلال بلع، آبریزش دهان از علائم دیگر این بیماری است.

توانایی ذهنی تا مراحل پیشرفته بدون تغییر می ماند و در مراحل پیشرفته به آهستگی کاهش می یابد و بیمار دچار افسردگی و خشم می شود.

این بیماری بر اساس چهار علامت مخصوص آن مشخص می شود:

• ارتعاش دست و پا در حالت استراحت

(لرزش بیمار همزمان با ارتعاش دست و پا در حالت استراحت)

• آرام شدن حرکت

• سختی حرکت (و خشک شدن) دست و پا

یا بدن

• تعادل ضعیف

در حالتی که دو یا بیشتر این علائم در بیمار دیده شود، به خصوص وقتی که در یک سمت بیشتر از سمت دیگر پدیدار شود، تشخیص پارکینسون داده می شود مگر اینکه علائم دیگری همزمان وجود داشته باشد که بیماری

دیگری را نمایان کند. بیمار ممکن است در اوایل، بیماری را با لرزش دست و پا یا با ضعیف شدن حرکت احساس کند و دریابد که انجام هر کاری بیشتر از حد معمول طول می کشد و یا اینکه سختی و خشک شدن حرکت دست و ضعف تعادل را تجربه کند

• عوامل افزایش دهنده خطر

حشره کش ها خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را افزایش می دهند.

مصرف چربی های اشباع نشده، خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش میدهد

کمبود اسید فولیک عاملی برای بروز آلزایمر و پارکینسون

احتمال ابتلا به پارکینسون در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو بیشتر است

اصول کلی مراقبت از این بیماران عبارت است از:

• درمان فیزیکی

امینواری و اطمینان دادن به بیماران و درمان
بیماری های همراه، نظیر افسردگی، روان
درماتی یا مشاوره برای کمک به کاهش
افسردگی

• کار درماتی

• گفتار درماتی

اگر در اطرافیاتان بیمارپارکینسون دارید یا
خودتان به این بیماری مبتلا هستید توصیه می
شود:

▪ از حمام گرم و ماساژ مکرر برای
پیشگیری از سفتی عضلانی استفاده
کنید.

▪ اصلاح را با ریش تراش برقی
انجام دهید.

▪ استفاده از کفش های بدون بند،
نظیر کفش های راحتی، کفش های
زیب دار یا کفش های چسبی نیز
توصیه می شود.

▪ محدودیت های تدریجی بیماری
ممکن است باعث عاجز شدن بیمار
شود. برای یافتن راه هایی به منظور
حفظ عملکرد و کارایی، از مشاوره

تخصصی و اعضای خانواده کمک
بگیرید.

▪ محیط منزل را طوری طراحی کنید
که از افتادن و آسیب دیدگی جلوگیری
شود.