

نکته



راه‌های پیشگیری از پار کینسون

زندگی ارگانیک

سموم و آفت‌کش‌ها در بروز بیماری پار کینسون دخیل هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که سطح این مواد در مغز افراد مبتلا به این بیماری، در مقایسه با سایر افراد بیشتر است. در نتیجه افرادی که در مزارع کار می‌کنند و با این مواد سروکار دارند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری پار کینسون هستند.

مصرف میوه و سبزیجات

مصرف هر چه بیشتر ویتامین (B) که در میوه و سبزیجات یافت می‌شود، احتمال ابتلا به بیماری پار کینسون را کاهش می‌دهد. سبزیجاتی که برگ سبز تیره دارند مانند بروکلی، اسفناج، مارچوبه و کلم برگ، منابع غنی از فولیک اسید هستند و نوع ویتامین (B) در اوو کادو، نخود، لوبیا و عدس یافت می‌شود.

اسید چرب امگا ۳

بیماری پار کینسون با التهاب همراه است. در نتیجه محققان همواره به دنبال کشف اثرات ضدالتهابی اسید چرب امگا۳ هستند. اسید چرب امگا۳، از تخریب و مرگ سلول‌ها و در نهایت، بیماری پار کینسون پیشگیری می‌کند. ماهی ماکرل، سالمون و گردو منابع خوبی از اسید چرب امگا۳ هستند.

مصرف ویتامین (D۳)

ویتامین (D) به کمک ویتامین‌ها و کلسترول، از لحاظ شیمیایی دستخوش تغییر و جذب خون می‌شود. عدم مصرف کافی ویتامین (D) باعث می‌شود کلسیم و فسفر به خوبی جذب بدن نشود و عوارض منفی آن به مرور زمان بروز پیدا می‌کند. طبق تحقیقات سطح ویتامین (D) در حدود ۷۰ درصد از بیماران در مراحل اولیه و زمانی که درمان آغاز نشده، پایین است.

مصرف جای سبز

جای سبز از شبکه عصبی مغز محافظت می‌کند. علاوه بر این، سطح دوپامین را حفظ و از تشدید علائم بیماری پیشگیری می‌کند. خاصیت آنتی‌اکسیدانی جای سبز به خوبی شناخته شده است. دیگر خواص این چای شامل خاصیت ضدالتهابی، سرشار بودن از مواد مغذی، کاهش احتمال ابتلا به سرطان، افزایش سوخت چربی و بهبود عملکرد مغز است.

ورزش هوازی

ورزش و تمرین بدنی از التهاب موجود در مغز کم می‌کند. از آنجایی که بیماری پار کینسون بر روی ذهن و حافظه اثرات منفی می‌گذارد، ورزش و تمرین بدنی اهمیت زیادی پیدا می‌کند. افراد مبتلا به بیماری پار کینسون باید استرس را از خود دور کنند. استرس و هیجان، یکی از دلایل بروز التهاب و آسیب‌های طولانی‌مدت در سراسر بدن است.

نوشیدن قهوه

مساودی که حاوی کافئین هستند، خاصیت ضدپار کینسون دارد. قهوه نیز جزو این مواد است و به پیشگیری از پار کینسون کمک می‌کند. کسانی که در طول روز مسود کافئین دار و قهوه مصرف می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به پار کینسون قرار می‌گیرند. افرادی که عادت به مصرف قهوه ندارند، در برابر افرادی که روزانه عادت دارند تا دو بار قهوه مصرف کنند، پنج برابر بیشتر در معرض ابتلا به پار کینسون قرار می‌گیرند.

ویتامین (B۶)

بر اساس تحقیقاتی که در سال‌های گذشته بر روی بیش از ۵ هزار نفر صورت گرفته، تأثیر ویتامین (B۶) بر روی افرادی که سیگار می‌کشند بسیار است و می‌تواند آن‌ها را در برابر ابتلا به پار کینسون محافظت کند. در حالت کلی، موادی که حاوی مقادیر زیادی از ویتامین (B۶) هستند، می‌توانند افراد را در برابر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و بخصوص پار کینسون محافظت کنند. این ویتامین را می‌توانید در مواد غذایی همچون گوشت گوساله، جگر تن ماهی و ماهی آزاد یافت کنید.

گفت‌وگو

پار کینسون دومین بیماری تحلیل‌برنده مغز بعد از آلزایمر است که متأسفانه در چند سال اخیر بر تعداد بیماران‌ش در سراسر جهان افزوده شده است. به‌طوری‌که هم‌اکنون بالغ بر ۱۵ میلیون نفر از مردم دنیا به این بیماری مبتلا هستند. در ایران هم این بیماری در طول ۲۰ سال گذشته رشد فزاینده‌ای داشته است. در حال

حاکمی از این است که استرس، تغذیه نامناسب، بی‌حرکی و عوامل ژنتیکی عوامل محیطی قرار گرفتن در معرض سموم خاص یا عوامل محیطی ممکن است خطر ابتلا به بیماری پار کینسون را افزایش دهد. از علل دیگر می‌توان به افزایش سن، مصرف برخی داروهای خاص، آسیب مغزی، تومورهای مغزی، آنسفالیت (التهاب حاد بافت مغزی) پس از آنفولانزا، عفونت با ویروس‌های دارای رشد آهسته یا مسمومیت با مونوکسید کربن اشاره کرد.»

علائم

این متخصص مغز و اعصاب در مورد علائم پار کینسون می‌گوید: «علائم پار کینسون و سرعت پیشرفت بیماری در بین افراد متفاوت است، اما به‌طور کلی علائم اولیه این بیماری خفیف هستند و به تدریج زیاد می‌شوند. بسیاری از بیماران متوجه می‌شوند که قبل از تجربه سفتی بدن و لرزش اندام‌ها، علائمی مانند مشکلات خواب، بیوست و کاهش حس بویایی داشته‌اند. بیماران موقع راه رفتن تمایل به خم شدن به جلو، برداشتن گام‌های سریع و کوچک و کاهش حرکات بازوها دارند. علائم اغلب در یک طرف بدن یا حتی تنها در یک اندام شروع می‌شود، که با پیشرفت بیماری، در نهایت هر دو طرف را درگیر می‌کند. با این حال، ممکن است علائم در یک طرف شدیدتر از طرف دیگر باشد.

به‌طور کلی چهار مشکل اصلی حرکتی که در پار کینسون مشاهده می‌شود عبارت‌اند از: «لرزش، حرکات آهسته، سفتی بازوها، پاها و تنه، مشکلات تعادل و تمایل به زمین خوردن.» علائم ثانویه این بیماری هم عبارت‌اند از: «مشکل حرکتی هنگام راه رفتن، بی‌حس شدن صورت، گفتار خفه و کم‌حجم، کاهش پلک زدن و بلعیدن، کاهش حرکت بازو هنگام راه رفتن، تمایل به برداشتن گام‌های به‌هم‌ریخته در حین راه رفتن.»

سایر علائم مرتبط نیز عبارت‌اند از: «پوسته‌های سفید یا زرد روی قسمت‌های چرب پوست، افزایش خطر ملائوم، یک نوع جدی سرطان پوست، اختلالات خواب از جمله رؤیاهای واضح، صحبت کردن و حرکت در خواب، افسردگی، اضطراب، توهم، روان‌پریشی و مشکلات توجه و حافظه است. حرکات آهسته، مشکل در تعادل، مشکل در راه رفتن، سفتی عضلات، قامت خمیده، از بین رفتن



مصرف غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان و قرار دادن این مواد غذایی در رژیم به کنترل پار کینسون کمک می‌کند. بنابراین لازم است غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان را در برنامه غذایی خود داشته باشید. این غذاها آنتی‌اکسیدان عبارت‌اند از: بلوبری، کرببری، انگور، گیلاس، توت‌فرنگی و تمشک، مرکبات، جای سبز، لوبیا، لوبیا سیاه و لوبیا قرمز، کلم بروکلی، کنگر فرنگی، اسفناج، محصولات کاکائو، جعفری، ادویه‌هایی از جمله زردچوبه، گردو و آجیل برزیلی.

باقلا

لودوپا ماده تأثیرگذار بر درمان بیماری پار کینسون است. باقلا یکی از مواد غذایی حاوی این ماده است که برخی افراد بر این باورند مصرف این ماده غذایی به درمان و کاهش علائم پار کینسون کمک می‌کند. اما در رابطه با تأثیر باقلا بر پار کینسون تاکنون مطالعات زیادی انجام نشده است. در یکی از مطالعات مشاهده شد که این ماده غذایی بدون ایجاد عوارض جانبی تأثیری را در کنترل عملکرد حرکتی افراد داشته است. استفاده از باقلا در رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به پار کینسون مفید است، اما باید در نظر داشته باشید که از این ماده غذایی نمی‌توانید به عنوان جایگزین داروهای پار کینسون استفاده کنید.

اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا۳ که در روغن ماهی به مقدار زیادی یافت می‌شود یکی از مواد غذایی مؤثر در جلوگیری از پیشرفت بیماری پار کینسون است. طبق مطالعات صورت گرفته اسیدهای چرب امگا۳ در کاهش التهاب اعصاب، انتقال عصبی، بازسازی آهسته و جلوگیری از

پارکینسوناختلال عصبی تحلیلبرنده مغز

حاضر ۲۵۰ هزار بیمار مبتلا به پار کینسون در کشور شناسایی شده و این در حالی است که اطلاعات کامل و دقیقی از آمار این بیماران در دست نیست. بررسی‌های سازمان جهانی بهداشت حاکی از این است که هر چقدر نرخ پیر شدن جامعه بیشتر شود این بیماری نیز بروز و شیوع بیشتری پیدا می‌کند.



است تغییرات سبک زندگی، به‌خصوص ورزش هوازی مداوم را توصیه کند. در بعضی موارد فیزیوتراپی که بر تعادل و کشش تمرکز دارد مهم است. داروهایی هم برای درمان وجود دارند که علائم بیماری را کاهش می‌دهند و می‌توانند برای بیمار مفید باشند. داروهای افزایش سطح دوپامین مغزی، داروهای کنترل علائم غیر حرکتی و داروهای مؤثر بر عوامل شیمیایی مغز از جمله داروهایی هستند که پزشک تجویز می‌کند. روش دارودرمانی برای بیماران مبتلا به پار کینسون با هدف کنترل علائم این بیماری است.»

او می‌گوید: «برای درمان مقطعی بیماری پار کینسون می‌توان از روش‌های دیگری نیز استفاده کرد. اگرچه این روش‌ها به‌طور گسترده در دسترس نیستند، اما در درمان این بیماری بسیار تأثیرگذارند. برخی از این رویکردهای درمانی شامل پیوند سلول‌های بنیادی (در این روش یک‌سری نورن‌های مصرف‌کننده دوپامین به منظور کنترل نورن‌های آسیب‌دیده به مغز اضافه می‌شود)، درمان‌های ترمیم‌کننده نورو (ترمیم نورون‌های آسیب‌دیده)، ژن‌درمانی و درمان‌های هدفمند ژنی دریافت حمایت از افراد دیگر، یادگیری در مورد بیماری و سایر موضوعات (تفکر و یادگیری بیشتر)، ورزش، فیزیوتراپی و گفتار درمانی است.

ورزش‌های مناسب برای پار کینسون



از زمین بلند کنید. این تمرین را برای سه‌ست و ۸ تا ۱۲ بار انجام دهید.

دویدن درجا

این تمرین هوازی ایمن را می‌توان با یک صندلی یا پیشخوان در نزدیکی برای حفظ تعادل انجام داد. یک سطح محکم را بگیرید و با سرعت متوسط در همان محل که ایستاده‌اید شروع به دویدن کنید. حتماً دست خود را به جایی تکیه دهید تا از افتادن احتمالی جلوگیری کنید. این تمرین را سه بار در هفته و به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهید.

بوکس

بوکس یکی از ورزش‌های بسیار مفید و سرگرم‌کننده برای بیماران پار کینسون است. این ورزش به‌طور هم‌زمان ترکیبی از فعالیت هوازی، تمرینات قدرتی و همچنین تمرینات تعادلی است. علاوه بر همه این‌ها تمرین ذهنی را ایجاد می‌کند و مغز را به چالش می‌کشد. همچنین بوکس با تخلیه انرژی به آرامش اعصاب کمک می‌کند.

حالت چهره، تغییرات صدا و ضعیف و بهم‌شدن آن، اختلال بلع، آب‌ریزش دهان و اختلال در عملکردهای حرکتی با بروز اختلال شناختی که مشکلات زیادی را برای بیمار و اطرافیان او در پی دارد. توانایی ذهنی تا مراحل پیشرفته پار کینسون بدون تغییر می‌ماند. در مراحل پیشرفته بیماری توانایی ذهنی فرد به آهستگی کاهش می‌یابد و بیمار دچار افسردگی و خشم می‌شود.

هنگامی که بیماران به مرحله نهایی پار کینسون می‌رسند در پشت، گردن و باسن خود دچار مشکلات شدید وضعیتی می‌شوند. آنان به ویلچر احتیاج پیدا می‌کنند و بستری می‌شوند. در این مرحله بیماران اغلب علائم غیر حرکتی را تجربه می‌کنند. این موارد می‌تواند شامل بی‌اختیاری، بی‌خوابی و زوال عقل باشد. برخی از داروهایی که برای درمان بیماری پار کینسون استفاده می‌شوند می‌توانند توهم ایجاد کنند. اگر بیمار به زوال عقل نیز مبتلا باشد، این مورد بیشتر مشاهده می‌شود.

درمان

دکتر عزیزی یادآوری می‌کند: «بیماری پار کینسون قابل درمان نیست، اما داروهای اغلب می‌توانند به‌طور چشمگیری به کنترل علائم بیماری کمک کنند. در بعضی موارد ممکن است توصیه به عمل جراحی شود. پزشک همچنین ممکن

در اوایل این بیماری اختلالات حرکتی بسیار کم است، از این رو بیمار باید ورزش‌ها را با شدت بیشتری انجام دهد تا از پیشرفت اختلالات حرکتی جلوگیری کند. برخی از این ورزش‌ها عبارت‌اند از:

اسکوات باصندلی

جلوسندلی بایستید و دستان خود را به سمت جلودراز کنید. باسن خود را به عقب بکشید تا زمانی که به‌آن به صندلی ضربه بزنید. در این حالت باید پاهای خود را خم کنید اما توجه داشته باشید که زانوهای شما که خم می‌شود از بدن‌تان جلوتر نیاید. دوباره بایستید و این تمرین را برای سه‌ست ۸ تا ۱۲ مرتبه‌ای تکرار کنید.

پیاده‌روی سریع یا آهسته‌دویدن

پیاده‌روی بر روی تردمیل و یا در پیاده‌رو برای تناسب اندام و همچنین اندام قلبی عروقی بسیار مفید است. با قدم‌های آهسته شروع کنید و به مرور زمان سرعت خود را افزایش دهید. همچنین دست‌های خود را به دوطرف بدن باز کنید و بازوهای خود را به‌صورت چرخشی بچرخانید. برای بالا بردن کیفیت پیاده‌روی و همچنین سرگرم‌شدن هنگام پیاده‌روی به موزیک گوش دهید و با یکی از آشنایان خود تان تلفنی صحبت کنید. این تمرین را سه بار در هفته و به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهید.

حرکت پل

این تمرین برای تقویت و استقامت عضلات پا بسیار مفید است و به ایستادن بهتر و بالا رفتن از پله‌ها کمک زیادی می‌کند. برای انجام این تمرین به پشت دراز بکشید و کف پاهای خود را بر روی زمین بگذارید و زانوهای خود را خم کنید. هم‌زمان عضلات شکم را سفت کنید و باسن خود را