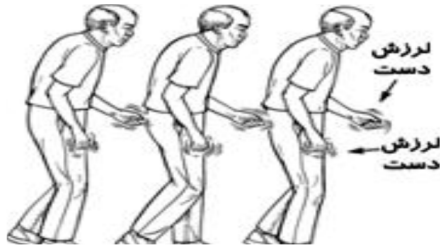




## بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر

### پارکینسون

علت اصلی ایجاد بیماری پارکینسون هنوز به درستی شناخته نشده است. این اختلال هنگامی رخ می دهد که نواحی خاصی از مغز توانایی خود را در ساخت دوپامین (یکی از ناقلین عصبی در مغز) را از دست می دهند.



همه ما سالمندانی را دیده ایم که دستهایشان به شدت می لرزد، به آرامی قدم بر می دارند و در هنگام راه رفتن، سرشان را به سمت جلو خم می کنند و بدون شک اولین تصویری که بر ذهنمان نقش می بیند، بیماری پارکینسون است.

پارکینسون یک بیماری تحلیل برنده ی سیستم عصبی است که باعث علائم متعدد حرکتی و غیرحرکتی می شود. گرچه در سالهای اخیر پیشرفت های قابل ملاحظه ای در شناخت علل و علائم این بیماری حاصل شده ولی هنوز درمان قطعی برای آن اثبات نشده است و درمان های موجود فقط علائم بیماری را تخفیف می دهند.

### علائم بیماری پارکینسون

#### علائم حرکتی:

- کندی حرکات
- لرزش در موقع استراحت
- سفتی عضلانی
- خمیده بودن تنه
- کشیدن پاها روی زمین موقع راه رفتن
- فریز شدن موقع حرکت
- کاهش حرکت دستها موقع راه رفتن

#### • سختی در موقع بلند شدن از روی

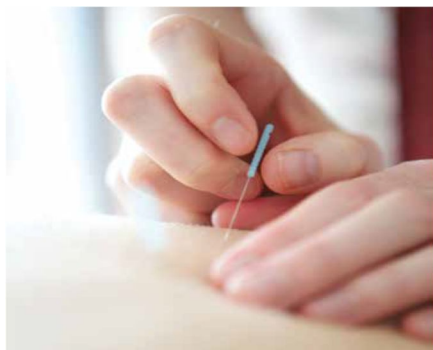
- صندلی
- ریز نویسی
- فقدان بیان در صورت یا صورت ماسکه
- ناتوانی در چرخیدن و جابجایی در تخت خواب
- ناپایداری در ایستادن و راه رفتن

#### علائم غیر حرکتی:

- کاهش حس بویایی
  - اختلالات خواب
  - گرفتگی دردناک پا
  - افسردگی
  - یبوست
  - آبریزش دهان
  - افزایش تعریق
  - تکرر ادرار
  - ناتوانی جنسی در مردان
- البته همه علائم در یک بیمار دیده نمی شوند.

### عوامل خطر در بروز بیماری پارکینسون

مهمترین عامل خطر، افزایش سن است. معمولا این بیماری در سنین بالاتر از 60 سالگی رخ می دهد ولی گاه در افراد جوانتر هم دیده می شود که پنج تا 10% بیماران را تشکیل می دهد. مردان مختصری بیش از زنان مبتلا می شوند و در زنان احتمالا جایگزینی هورمونی در دوران یائسگی ریسک ابتلا را کم می کند. سابقه خانوادگی نیز عامل خطر مهمی محسوب می شود.



## درمان پارکینسون

- درمان های دارویی
- درمان های مختلف طب مکمل مانند طب سوزنی، آروماتوتراپی، طب گیاهی و ....

## ورزش در بیماری پارکینسون

استفاده از تمرینات ورزشی و انجام فعالیت های مناسب و برنامه ریزی شده، یکی از روشهای درمانی مفید است که هیچ گونه عوارض جانبی ندارد و ما را در دستیابی به اهداف مورد نظر یاری خواهد داد. گرچه حرکات ورزشی نمی تواند موجب توقف و یا درمان قطعی پارکینسون و عوارض جانبی آن گردد، ولی قادر است تا حد زیادی روند پیشرفت بیماری را کند نموده و عوارض ناشی از آن را کاهش دهد. تحقیقات و بررسی های علمی بیانگر این واقعیت است که انجام ورزشهای منظم باید همواره به عنوان قسمتی از راهکارهای درمانی به ویژه در افراد مبتلا به پارکینسون مد نظر قرار گیرد تا بدین وسیله بتوان کنترل دقیق تری برای شرایط خاص بیماری اعمال نمود.



## تغذیه در بیماری پارکینسون

بیماری پارکینسون بسیاری از جنبه های سلامت را تحت تاثیر قرار می دهد. حرکات سیستم گوارشی را ممکن است کند نماید، که منجر به یبوست می شود، تخلیه معده را کند کرده و مشکلاتی را در بلع ایجاد می کند. این بیماری می تواند باعث کاهش حس بویایی و چشایی شود. داروهایی که در درمان بیماری پارکینسون بکار می روند نیز می توانند منجر به تهوع و کاهش اشتها شوند. افراد دچار بیماری پارکینسون در معرض سوء تغذیه قرار دارند؛ بنابراین با توجه بیشتر به تغذیه می توان احساس سلامت بیشتری کرد و از بیماریهای مرتبط با تغذیه اجتناب نموده و از احتمال بستری در بیمارستان کاست. رژیم غذایی روزانه شامل غلات کامل، سبزیجات، میوه جات، غذاهای سرشار از کلسیم و قسمت نسبتاً کمتری از غذاهای پر پروتئین بهترین انتخاب در بیماران پارکینسونی است. غلات کامل حاوی فیبر است که در بهبود یبوست کمک می کند، و در کنترل قند خون، فشار خون، کلسترول و بیماری قلبی مفید است. سبزیجات و میوه جات، ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی را تامین می کنند که در تغذیه و تقویت عضلات، سیستم عصبی و سایر اعضای بدن نقش دارند. کلسیم بخصوص در تقویت استخوان ها و جلوگیری از شکستگی مفید است. پروتئین نیز در سلامت سیستم عضلانی مهم است. وهمانگونه که می دانید، عضلات قوی در برقراری تعادل نقش اساسی دارند.

تهیه کننده:

دکتر طیبه اسدی