

لرزش دست ها شایع ترین علامت پارکینسون

26 فروردین 1402

یک متخصص مغز و اعصاب، درباره پارکینسون و چگونگی کنترل و درمان این بیماری، توضیحاتی ارائه داد.

مهری سالاری افزود: **بیماری پارکینسون** یک بیماری نسبتاً شایع و نورودژنراتیو یا تخریب کننده سیستم عصبی مرکزی است.

به گفته وی، پارکینسون معمولاً در سنین بالای ۵۵ تا ۶۰ سال بروز می‌کند اما در سنین پایین‌تر از ۵۰ سالگی نیز ممکن است مشاهده شود.

سالاری با اشاره به اینکه ۱۰ تا ۲۰ درصد موارد بیماری ممکن است علت ژنتیکی داشته باشد افزود: بیماری در بیشتر مبتلایان علت غیرژنتیکی دارد و علل ژنتیکی بیشتر در مبتلایان جوان زیر ۵۰ سال این بیماری مشاهده می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، لرزش دست را شایع‌ترین علامت بیماری پارکینسون برشمرد و یادآور شد که هر لرزش دستی به معنای ابتلاء به بیماری پارکینسون نیست و افرادی که اخیراً دچار لرزش دست شدند بهتر است برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند.

وی از دیگر علائم این بیماری به کندی حرکات و سفتی مفاصل و عضلات اشاره کرد.

سالاری، کندی حرکات را یکی از علائم مهم در پارکینسون برشمرد که برای تشخیص این بیماری باید در فرد وجود داشته باشد و افزود: گاهی بیمارانی که کندی حرکت دارند اما لرزش دست ندارند متأسفانه بیماری آنها با تأخیر تشخیص داده می‌شود.

فلوشیپ پارکینسون توصیه کرد: افراد در صورت داشتن علائمی نظیر لرزش دست، کندی حرکات نسبت به قبل و اختلال در راه رفتن حتماً برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند.

این متخصص مغز و اعصاب در خصوص درمان دارویی پارکینسون، گفت: امروزه با تجویز داروی مناسب می‌توان علائم بیماری را در این بیماران کنترل کرد. لرزش بیمار را کاهش داد و کندی حرکات و سفتی مفاصل و عضلات را کنترل کرد. اما باید توجه داشت که داروها نقش پیشگیری کننده و کاهنده سیر بیماری را ندارند.

وی، فعالیت بدنی را تنها روش شناخته شده از نظر علمی برشمرد که می‌تواند در کاهش روند پیشرفت بیماری مؤثر باشد.

سالاری با تأکید بر اهمیت فعالیت بدنی در کنترل علائم پارکینسون به مبتلایان توصیه کرد: هفته‌ای سه روز و هر بار حداقل یک ساعت ورزش‌های هوازی نظیر پیاده روی، دومی‌دانی، شنا و تایچی، یوگا را

انجام دهید و حداقل یک پیاده روی ساده روزانه داشته باشید.

به گفته وی، دوچرخه سواری ورزشی بسیار خوب و مناسب برای مبتلایان به پارکینسون است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، شایع‌ترین دارویی که برای این بیماران استفاده می‌شود را لوودوپا ذکر کرد که به عنوان بهترین درمان پارکینسون استفاده می‌شود و علائم بیماری را به خوبی کنترل می‌کند.

سالاری تاکید کرد: اگر در خانواده فردی را مشاهده می‌کنید که اخیراً دچار لرزش شده است به ویژه لرزشی که از یک سمت بدن شروع می‌شود یا اینکه حرکات وی کند شده و راه رفتنش تغییر کرده است حتماً در اسرع وقت برای پیگیری بیشتر به پزشک مراجعه کنید. زیرا اختلال حرکت باعث زمین خوردن و کاهش کیفیت زندگی وی می‌شود.

به گفته وی، تجویز داروهای مناسب از سوی پزشک می‌تواند باعث کنترل علائم مذکور و کیفیت زندگی نسبتاً خوبی برای بیمار شود.

سالاری، انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم را در پیشگیری از ابتلاء به بیماری پارکینسون مؤثر دانست و بر اساس برخی مطالعات خوردن یک فنجان قهوه روزانه را نیز مفید برشمرد.

این فلوشیپ پارکینسون به مبتلایان توصیه کرد که رژیم غذایی سالمی داشته باشند و بیشتر از سبزی‌ها و میوه‌های تازه به خصوص میوه‌های قرمز رنگ استفاده کنند.

به گفته وی، این بیماران باید غذاهای چرب و گوشت قرمز را کمتر و ماهی و سبزی‌های تازه و گوشت سفید بیشتر مصرف کنند.

سالاری در پایان تاکید کرد: فعالیت بدنی و ورزش نقش بسیار مهمی در کاهش روند پیشرفت بیماری پارکینسون ایفا می‌کند و در کنترل علائم و نشانه‌های بیمار مؤثر است.