

چگونه علائم پارکینسون را در افراد مسن شناسایی کنیم؟

26 فروردین 1404

بیماری پارکینسون از مغز شروع می‌شود. سلول‌های عصبی خاصی آسیب می‌بینند یا می‌میرند و در نتیجه، سطح دوپامین، یک ماده شیمیایی در مغز شما، شروع به کاهش می‌کند.

هنگامی که سطح دوپامین شما کاهش می‌یابد، باعث می‌شود که مغزتان به روش‌های غیرعادی عمل کند و در نهایت منجر به اختلال در حرکت و موارد دیگر می‌شود.

بیماری پارکینسون حدود یک درصد از افراد بالای ۶۰ سال و پنج درصد از افراد بالای ۸۵ سال را مبتلا می‌کند. این اختلال معمولاً پس از ۶۰ سالگی ظاهر می‌شود.

هنوز نکات زیادی در مورد بیماری پارکینسون برای یادگیری وجود دارد و متأسفانه هنوز درمانی برای آن وجود ندارد. بسیاری از اشکال درمان بیماری فقط علائم را مدیریت می‌کنند و علت دقیق پارکینسون هنوز مشخص نیست.

دانشمندان بر این باورند که عواملی مانند ژن‌ها و قرار گرفتن در معرض سموم خاص ممکن است احتمال ابتلا به پارکینسون را افزایش دهد. آنها همچنین وجود نوع خاصی از پروتئین موجود در مغز را با بیماری پارکینسون مرتبط کرده‌اند.

همچنین می‌دانیم که افراد جوان به ندرت پارکینسون را تجربه می‌کنند. در عین حال داشتن یکی از بستگان مبتلا به پارکینسون، خطر ابتلا به آن را افزایش می‌دهد و احتمال ابتلای مردان نیز بیشتر از زنان است.

در ابتدا، علائم پارکینسون ممکن است نامحسوس باشد. علائم معمولاً از یک طرف بدن شما شروع می‌شوند و حتی زمانی که به کل بدن شما پیشرفت می‌کنند در یک سمت بیشتر وجود دارند.

این علائم می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

– لرزش: ممکن است متوجه شوید که یکی از اندام‌های شما، معمولاً یک دست، شروع به لرزیدن می‌کند. گاهی اوقات انگشت شست و اشاره خود را به هم می‌مالید یا حتی زمانی که آرام هستید شروع به لرزیدن می‌کنید.

– حرکت آهسته: با پیشرفت علائم پارکینسون، ممکن است متوجه شوید که حرکات شما کند شده است. کارهای معمولی ممکن است چالش برانگیز شوند یا انجام دادن آنها زمان بیشتری نسبت به گذشته نیاز داشته باشد. همچنین ممکن است راه رفتن سخت شود.

- ماهیچه‌های سفت: ممکن است قسمت هایی از عضلات بدن شما سفت شوند. این وضعیت میزان حرکت شما را محدود می‌کند و ممکن است دردناک باشد.
- مشکلات تعادل و وضعیت بدن: ممکن است کمربتان خمیده شود و تعادل خود را از دست بدهید.
- مشکلات گفتاری: صدای شما ممکن است یکنواخت‌تر، آرام‌تر یا سریع‌تر شود. همچنین ممکن است قبل از صحبت کردن مکث کنید.
- مشکلات نوشتاری: پارکینسون می‌تواند روی توانایی نوشتن شما تأثیر بگذارد. می‌تواند دستخط شما را متفاوت جلوه دهد و نوشتن سریع را سخت‌تر کند.
- مسائل عاطفی: برخی از افراد مبتلا به پارکینسون مشکلاتی مانند افسردگی یا سایر تغییرات عاطفی را تجربه می‌کنند.
- مشکل در بلع: ممکن است بلع دشوارتر و منجر به تجمع بزاق شود.
- مشکلات دفع ادرار و مدفوع: برخی از افراد مشکلاتی در دستگاه ادراری یا یبوست را تجربه می‌کنند.
- مشکلات خواب: افراد مبتلا به پارکینسون اغلب با خواب و بیدار شدن در شب مشکل دارند.
- مشکلات جویدن و خوردن: موارد پیشرفته‌تر پارکینسون بر حرکات دهان تأثیر می‌گذارد و غذا خوردن سخت می‌شود.
- به گزارش «وب ام دی»، شروع علائم در افراد مختلف متفاوت است. می‌تواند مانند علائم طبیعی پیری به نظر برسد زیرا علائم به تدریج ظاهر می‌شوند. ممکن است در ابتدا لرزش خفیفی در دست خود احساس کنید یا مشکلات حرکتی داشته باشید، یا ممکن است آهسته‌تر صحبت کنید.
- به گفته متخصصان، بسیاری از افراد ابتدا احساس سفتی، لرزش، مشکلات خواب، یبوست، از دست دادن بویایی یا پاهای بی‌قرار قبل از هر علامت دیگری دارند.
- توصیه می‌شود هر فردی که علائم مشابه را دارد باید با مراجعه به پزشک از ابتلا یا عدم ابتلای خود به این بیماری مطمئن شود.

چه عواملی می‌توانند علائم پارکینسون را تشدید کنند؟

مشاوره تلفنی

مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

حال خوب

شماره: ۵۹۱۱ | سال تأسیس: ۱۳۹۳

دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

در صورت ابتلا به پارکینسون، مواردی وجود دارند که می‌توانند این بیماری را بدتر کنند. این عوامل عبارتند از:

۱. استرس: واکنش طبیعی بدن به استرس شامل افزایش تنش عضلانی و بالا رفتن ضربان قلب است که می‌تواند باعث تشدید لرزش و سفتی عضلات در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون شود.

تکنیک‌های مدیریت استرس مانند تمرکز حواس، مدیتیشن و تمرین‌های تمدد اعصاب می‌توانند با تقویت و آرام کردن سیستم عصبی به کاهش این اثرات کمک کنند.

۲. کم‌خوابی: خواب ناکافی یا بی‌کیفیت، ریتم طبیعی بدن را مختل می‌کند و منجر به افزایش خستگی و بدتر شدن علائم حرکتی در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون می‌شود. فراهم کردن زمینه خواب خوب و رسیدگی به اختلالات خواب با کمک پزشک برای مدیریت علائم پارکینسون بسیار مهم است.

۳. بیماری یا عفونت: هر گونه بیماری یا عفونت می‌تواند استرس بیشتری را بر بدن وارد کند و منجر به بدتر شدن موقت علائم پارکینسون شود. برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مهم است که به سرعت به هر گونه بیماری یا عفونت رسیدگی کنند و مراقب حفظ سلامت کلی خود باشند.

۴. زمان یا دُز دارو: زمان و دز مناسب داروها برای مدیریت موثر علائم پارکینسون ضروری است. اگر داروها طبق دستور مصرف نشوند در کنترل علائم ممکن است نوسان رخ دهد.

۵. تغذیه نامناسب: سوءتغذیه یا کم‌آبی می‌تواند بر جذب دارو و سلامت کلی تأثیر بگذارد و به طور بالقوه علائم پارکینسون را بدتر کند. حفظ یک رژیم غذایی متعادل متشکل از غذاهای مغذی می‌تواند موثر باشد و اثربخشی داروهای پارکینسون را افزایش دهد.

۶. عدم تحرک: فقدان فعالیت بدنی می‌تواند به سفتی و ضعف عضلانی و بدتر شدن علائم حرکتی کمک کند. این در حالی است که ورزش منظم و حرکات کششی می‌تواند به بهبود تحرک، تعادل و عملکرد کلی بدن کمک کند. ترشح اندورفین در نتیجه ورزش نیز می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و اضطراب یاری برساند.

۷. داروهای خاص: برخی داروهای خاص مانند داروهای ضد روان‌پریشی، ضد تهوع و ضد افسردگی می‌توانند با سطح دوپامین تداخل کرده یا علائم حرکتی را تشدید کنند.