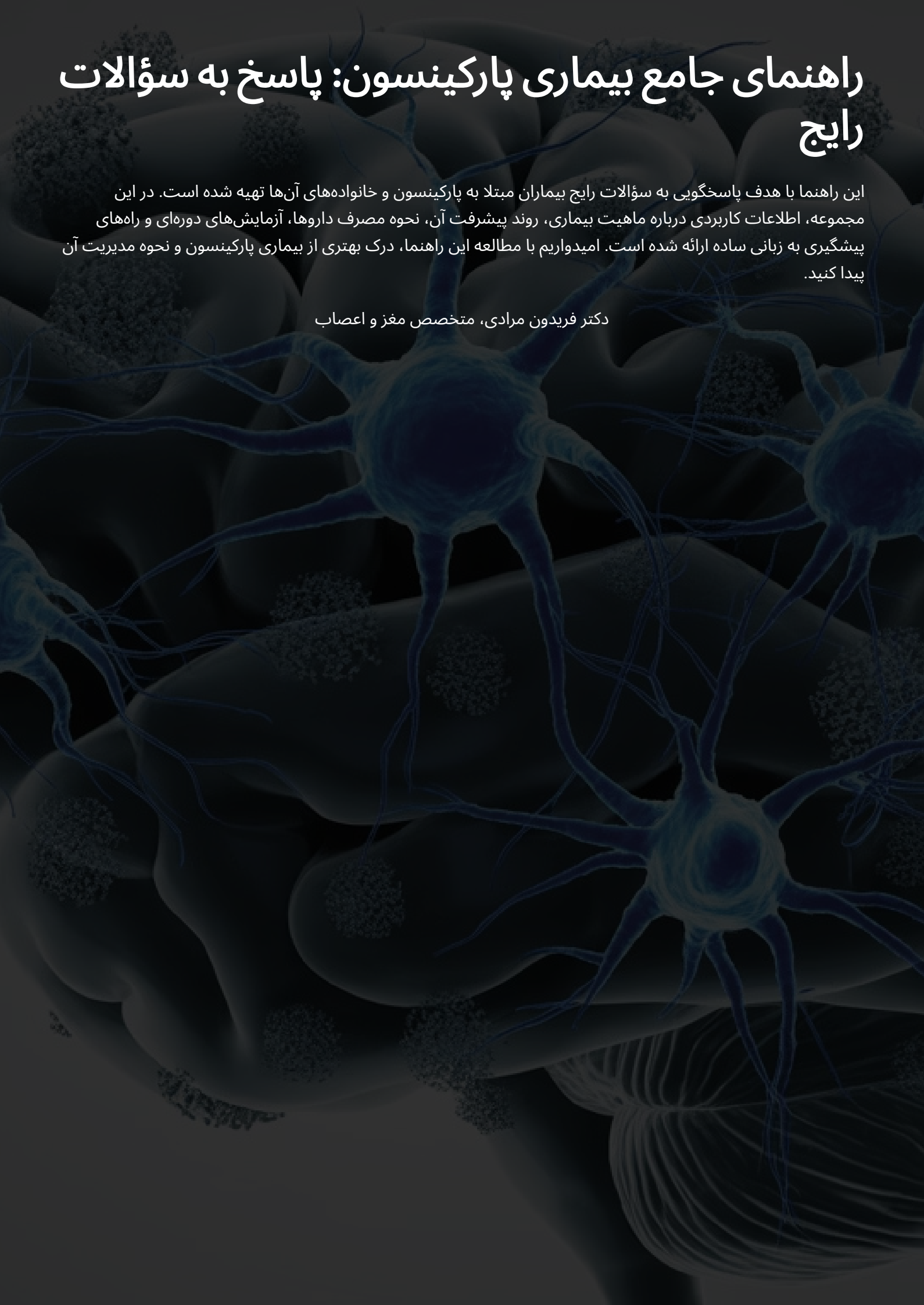


راهنمای جامع بیماری پارکینسون: پاسخ به سؤالات رایج

این راهنما با هدف پاسخگویی به سؤالات رایج بیماران مبتلا به پارکینسون و خانواده‌های آن‌ها تهیه شده است. در این مجموعه، اطلاعات کاربردی درباره ماهیت بیماری، روند پیشرفت آن، نحوه مصرف داروها، آزمایش‌های دوره‌ای و راه‌های پیشگیری به زبانی ساده ارائه شده است. امیدواریم با مطالعه این راهنما، درک بهتری از بیماری پارکینسون و نحوه مدیریت آن پیدا کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب



آیا بیماری پارکینسون ارثی است؟

بیماری پارکینسون عمدتاً یک بیماری غیر ارثی است. در اکثر موارد (بیش از ۹۰ درصد)، این بیماری به صورت تک‌گیر یا اسپورادیک رخ می‌دهد، یعنی بدون سابقه خانوادگی مشخص ایجاد می‌شود.

با این حال، حدود ۱۰-۱۵ درصد از بیماران ممکن است سابقه خانوادگی مثبت داشته باشند. در موارد نادرتر، به‌ویژه در افرادی که پارکینسون در سنین جوانی (زیر ۵۰ سال) در آن‌ها تشخیص داده شده، احتمال وجود یک جهش ژنتیکی بیشتر است.

برای اعضای خانواده بیماران

اگر یکی از اعضای خانواده شما به پارکینسون مبتلاست، خطر ابتلای شما به این بیماری تنها اندکی بیشتر از جمعیت عمومی است. به عبارت دیگر، اکثر فرزندان و خواهر و برادرهای بیماران مبتلا به پارکینسون، به این بیماری مبتلا نخواهند شد.

پارکینسون جوانان

در موارد شروع زودرس بیماری (زیر ۴۰ سال)، احتمال زمینه ژنتیکی بیشتر است و در این موارد، مشاوره ژنتیک می‌تواند کمک‌کننده باشد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

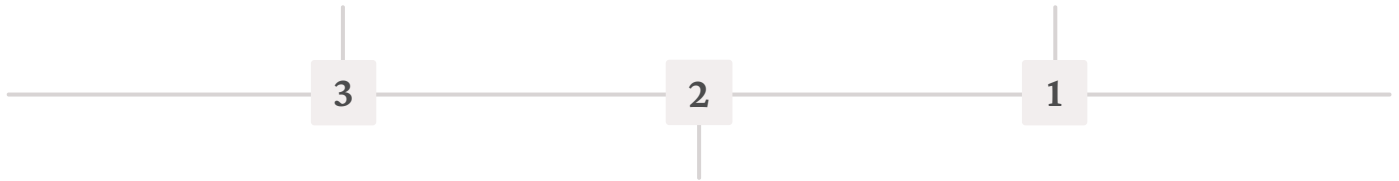
روند پیشرفت بیماری پارکینسون

مرحله اولیه

علائم خفیف، معمولاً یک طرفه مانند لرزش دست یا پا، سفتی عضلات و کندی حرکات. تأثیر کمی بر زندگی روزمره دارد.

مرحله پیشرفته

محدودیت قابل توجه در حرکت، افزایش خطر سقوط، و نیاز به کمک در فعالیت‌های روزمره. ممکن است مشکلات شناختی نیز بروز کند.



مرحله میانی

گسترش علائم به هر دو طرف بدن، مشکلات تعادلی بیشتر، کندتر شدن حرکات و شروع مشکلات در انجام فعالیت‌های روزمره.

بیماری پارکینسون معمولاً به آرامی پیشرفت می‌کند و سرعت این پیشرفت در افراد مختلف، متفاوت است. برخی بیماران ممکن است سال‌ها با علائم خفیف زندگی کنند، در حالی که در برخی دیگر، بیماری سریع‌تر پیشرفت می‌کند. درمان‌های مناسب می‌توانند سرعت پیشرفت بیماری را کند کرده و کیفیت زندگی را بهبود بخشند.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

نحوه مصرف داروهای پارکینسون

1

زمان شروع دارو

درمان دارویی معمولاً زمانی آغاز می‌شود که علائم بیماری بر کیفیت زندگی تأثیر منفی بگذارند. تصمیم‌گیری درباره زمان شروع دارو، فردی است و توسط پزشک و با در نظر گرفتن شرایط هر بیمار انجام می‌شود.

2

مصرف منظم داروها

داروهای پارکینسون باید طبق برنامه زمانی منظم مصرف شوند. رعایت دقیق این برنامه برای حفظ سطح مناسب دارو در خون و کنترل بهتر علائم ضروری است.

3

اگر یک دوز فراموش شد

اگر مصرف یک دوز دارو را فراموش کردید و تا زمان دوز بعدی کمتر از ۲ ساعت مانده، می‌توانید آن را نادیده بگیرید. اما اگر زمان بیشتری مانده، دارو را به محض یادآوری مصرف کنید. هرگز دو دوز را با هم مصرف نکنید.



توجه: قطع ناگهانی داروهای پارکینسون می‌تواند عوارض جدی داشته باشد. هرگز بدون مشورت با پزشک، داروی خود را قطع نکنید یا دوز آن را تغییر ندهید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

آزمایش‌های دوره‌ای و پیگیری‌ها

آزمایش‌های خونی

بررسی عملکرد کبد، کلیه و سطح ویتامین‌ها (به‌ویژه B12) معمولاً سالی یکبار انجام می‌شود.

ارزیابی عملکرد حرکتی

پزشک در هر ویزیت، وضعیت حرکتی، تعادل و راه رفتن بیمار را ارزیابی می‌کند.

بررسی عوارض دارویی

بررسی عوارض احتمالی داروها و تنظیم دوز در صورت نیاز.

پیگیری منظم بیماری پارکینسون و انجام آزمایش‌های دوره‌ای برای مدیریت بهتر بیماری و جلوگیری از عوارض احتمالی ضروری است. این پیگیری‌ها به پزشک کمک می‌کند تا پاسخ به درمان را ارزیابی کرده و در صورت نیاز، تغییرات لازم را در برنامه درمانی ایجاد کند.

بیماران مبتلا به پارکینسون باید حداقل هر ۳-۶ ماه یکبار توسط پزشک متخصص مغز و اعصاب معاینه شوند. در مراحل اولیه یا در صورت ثبات وضعیت، این فاصله می‌تواند طولانی‌تر باشد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

راه‌های پیشگیری از بیماری پارکینسون

اگرچه روش قطعی برای پیشگیری از پارکینسون وجود ندارد، اما برخی عادات سالم می‌توانند خطر ابتلا را کاهش دهند:



تحریک ذهنی

فعالیت‌های ذهنی مانند مطالعه، حل جدول، یادگیری مهارت‌های جدید و معاشرت اجتماعی به سلامت مغز کمک می‌کنند.

رژیم غذایی سالم

مصرف غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان مانند میوه‌ها، سبزیجات، روغن زیتون و آجیل‌ها. همچنین مصرف منظم قهوه و چای سبز ممکن است اثر محافظتی داشته باشد.

فعالیت بدنی منظم

ورزش روزانه، به‌ویژه فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری، خطر ابتلا به پارکینسون را کاهش می‌دهد. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته توصیه می‌شود.

⚠️ از قرار گرفتن در معرض سموم و آلاینده‌های محیطی، به‌ویژه حشره‌کش‌ها، حلال‌ها و فلزات سنگین خودداری کنید. این مواد با افزایش خطر ابتلا به پارکینسون مرتبط هستند.

به یاد داشته باشید که پیشگیری مطلق از پارکینسون ممکن نیست، اما با رعایت این نکات، می‌توانید خطر ابتلا را کاهش دهید و به‌طور کلی از سلامت مغز و بدن خود محافظت کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب