

پیاده روی ، سودمندترین فعالیت برای بیماران مبتلا به پارکینسون

نویسنده : دکتر سعید ابن سعید - MPH طب سالمندی - بهداشت و درمان صنعت اهواز

بیماری پارکینسون یک بیماری نورولوژی مربوط به دستگاه عصبی است که بر روی مغز و سیستم عصبی تاثیر می گذارد . مشکل اصلی بیماران مبتلا به پارکینسون عدم کنترل حرکات بدن است . بیماری پارکینسون به علت کاهش تولید دوپامین در بدن رخ می دهد . دوپامین یک نوع واسطه عصبی شیمیایی است که به انتقال پیام از سلول عصبی کمک می کند .

اولین نشانه های پارکینسون مجموعه ای ارتعاش ، سفت شدن عضلات و تعادل ضعیف است . پس از بیماری آزایمر بیماری پارکینسون معمول ترین بیماری مخرب اعصاب به شمار می آید . پارکینسون یک بیماری مزمن و همیشه در حال پیشرفت است . این بیماری نتیجه از بین رفتن یا ضعیف شدن و لطمه خوردن سلول های عصبی در مغز میانی است . این سلول های عصبی ماده ای به نام دوپامین ترشح می کنند .

دوپامین پیام های عصبی را از سوبستانتیانیگرا (مغز میانی) به بخش دیگری از مغز به نام کارپوس استراتوم می برد . این پیام ها به حرکت بدن تعادل می بخشد . وقتی سلول های ترشح کننده دوپامین در سوبستانتیانیگرا می میرند ، مراکز دیگر کنترل کننده حرکات بدن نامنظم کار می کنند .

این اختلال ها در مراکز کنترل بدن در مغز باعث به وجود آمدن علائم پارکینسون می شوند . اگر ۸۰ درصد سلول های ترشح کننده دوپامین از بین بروند ، علامت های پارکینسون پدیدار می شوند . علائم پارکینسون در مراحل اولیه بیماری ملایم و بیشتر اوقات در یک سمت بدن دیده می شوند و گاه حتی احتیاج به درمان پزشکی ندارند . ارتعاش در حالت استراحت یک علامت ویژه بیماری پارکینسون است که یکی از معمول ترین علائم پارکینسون به حساب می آید . ولی بعضی از مبتلایان پارکینسون هیچ وقت با این مشکل برخورد نمی کنند . بیماران ممکن است دست لرزان خود را در جیب یا پشت پنهان کنند یا چیزی را برای کنترل ارتعاش در دست نگه دارند . لرزش می تواند بیشتر از هر محدودیت جسمانی دیگر اثر منفی روحی داشته باشد .

با مرور زمان علائم اولیه بدتر و وخیم تر می شوند . یک رعشه ملایم تبدیل به یک ارتعاش مزاحم و ملموس می شود . ممکن است تکه کردن غذا و استفاده از دست مرتعش به مرور زمان سخت تر شود . برادیکینسیا (آرام شدن حرکت) به مشکلی کاملا محسوس بدل می شود که محدود کننده ترین علامت و اثر پارکینسون است .

دکتر لیزا شولمن متخصص و کارشناس دانشکده پزشکی دانشگاه مری لند و دستیارانش در مطالعات خود بر روی ۶۷ بیمار مبتلا به پارکینسون که به طور اتفاقی انتخاب شده بودند ، از این بیماران خواستند که در گروه های مختلف ، فعالیت های متفاوتی را انجام دهند مثلا برخی از تردمیل با سرعت پایین استفاده کردند و برخی تمرینات شدید تر و سخت تر انجام دادند .

پس از بررسی انجام شده ، متخصصان دریافتند در حالی که تمام انواع تمرینات برای این بیماران مفید بود اما بیشترین تاثیر مثبت نصیب بیمارانی می شود که پیاده روی با سرعت آرام تر و شدت کمتر را انتخاب کرده اند و این بیماران از تمرینات خود بیشترین سود را می برند.