

גזור ושמור



עצות ורעיונות
לחיים בריאים יותר
מאת שיר-לי גולן
shirgos@gmail.com

לא למבוגרים בלבד.
5 דברים
שצריך לדעת
על פרקינסון

2

5 עובדות על מחלת הפרקינסון

צריכה של סיבים תזונתיים ושתייה מרובה של מים. כמובן שהגברת פעילות גופנית יכולה אף היא לעזור בהפחתת העצירות.

4. כאב. תחושות כאב בעת מחלת פרקינסון הן משמעותיות ומסכות לחולים מצוקה רבה, ופעמים רבות אינן מאובחנות כראוי. כמעט כל חולי הפרקינסון יחוו כאבים בשלב מסוים של המחלה. הסיבות לכאבים הן רבות וכוללות נוקשות של הריריים, התכווצויות, כאבים במפרקים ודלקות בגידים, תנוחת גוף שגויה, עוייתות בגלל אי-ניידות ושינויים מבניים בשלד ובמפרקים.

5. בשני שלישים מהלוקים במחלת פרקינסון יפתחו שיטיון. השיטיון בחולי פרקינסון מתבטא באיטיות מחשבתית, בקושי במציאת מילים, בהפרעה בתפקודים ביצועיים ובתפיסה חזותית מרחבית, בקשיים בתכנון, בהיעדר מוטיבציה, בשינויים באיטיות, בדיכאון, בפגיעה בזיכרון ובהזויות. השיטיון בחולי פרקינסון מתחיל לרוב כמה שנים לאחר הופעת הסימפטומים המוטוריים.



או מושכת כלפי מעלה, מצב המכונה דיסטוניה. באופן כללי חולי פרקינסון צעירים נוטים לעבור את החוויה בצורה פיזית קלה יותר מאשר הקשישים, בעיקר כי ההידרדרות איטית והדרגתית.

3. עצירות. 65% מחולי הפרקינסון סובלים מעצירות על רקע פגיעה במערכת העצבית האוטונומית האחראית על ויסות תנועה תקינה וחלקה. חוסר בפעילות גופנית מחמיר את העצירות. הצעד הראשון להקלה על עצירות הוא הגברת

מחלת פרקינסון היא מחלה הגורמת לפגיעה סלקטיבית בתאי המוח האחראים על יצירת פעילות מוטורית. "המחלה ידועה יותר בתסמינים המוטוריים שלה, בהם רעד, נוקשות שרירים, הפרעה ביציבה ואיטיות, אך היא מתבטאת גם בתסמינים לא מוטוריים כמו דיכאון, עייפות כרונית, הפרעה בשליטה על הסוגרים, הפרעה בדיבור ובבליעה, בעיות שינה וסיוטי לילה", מסביר ד"ר עזיז מזאריב, מנהל השירות הניירולוגי בשירותי תי בריאות כללית, מחוז הצפון. לרגל חודש המודעות למחלה, כמה עובדות שכראי שתכירו:

1. המחלה נגרמת מפגיעה בתאים במוח המפרישים הומור הנקרא דופמין. כתוצאה מכך ישנה ירידה ברמת הדופמין, שהוא מוליך עצבי המשמש להעברת מסרים בין תאי המוח, המופרש במוח. למחלה יש יסוד גנטי.

2. פרקינסון מתפתח גם בגיל צעיר. המחלה בצעירים דומה, אם כי אחד הסימפטומים הראשונים של חולי פרקינסון צעירים הוא כאשר אחת הגפיים הופכת נוקשה