

# Νόσος του Πάρκινσον

Μετά το Alzheimer, η νόσος του Πάρκινσον αποτελεί τη δεύτερη συχνότερη χρόνια προοδευτικά εξελισσόμενη εκφυλιστική νόσο του εγκεφάλου. Αποτελεί τη βασική αιτία για τον παρκινσονισμό που εκδηλώνεται με τυπικά συμπτώματα σε πολλές παθήσεις και κατεξοχήν στη νόσο του Parkinson.

Με τον όρο **εκφυλιστική**, εννοούμε ότι κάποια από τα νευρικά κύτταρα πεθαίνουν (εκφυλίζονται) προοδευτικά αργά, επιδεινώνοντας τα συμπτώματα του ασθενούς. Ο εκφυλισμός είναι αποτέλεσμα συσσωρευμένης ουσίας που ονομάζεται α-συνουκλεΐνης.

Κατά κανόνα η ΝΠ κάνει την εμφάνισή της **μετά την ηλικία των 40** και συχνότερα εμφανίζεται στην ηλικία των **70**. Αν υπάρχει κληρονομικότητα (5-10%) η ηλικία είναι σχετική, καθώς μπορεί να εμφανιστεί ακόμα και στην πέμπτη δεκαετία της ζωής μας.

Το Πάρκινσον είναι μία νόσος πολυπαραγοντική που μπορεί να συνδυάζει κληρονομικότητα, διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες και τη γήρανση στην συντριπτική πλειοψηφία.

## **Αρχικά και τυπικά Συμπτώματα – Κινητικά και μη**

Έχουν διερευνηθεί κάποια αρχικά συμπτώματα της νόσου, τα οποία προηγούνται από τη διάγνωση της νόσου, αρκετά χρόνια.

Σε αυτά τα αρχικά συμπτώματα περιλαμβάνονται οι διαταραχές στην όσφρηση και στον ύπνο με μεγάλη κινητικότητα και ανησυχία, περιορισμός κινήσεων στο πάνω μέρος του κορμού και τέλος συχνή είναι η κατάθλιψη.

## **Συμπτώματα που επηρεάζουν την κίνηση**

Το χαρακτηριστικό σύμπτωμα για τη νόσο του Πάρκινσον, που οι περισσότεροι γνωρίζουν, είναι το τρέμουλο στο χέρι ή στο πόδι, σε κατάσταση ηρεμίας ή στο σαγόνι και όχι στο κεφάλι.

Η δυσκαμψία επίσης είναι χαρακτηριστική σε μία πλευρά του κορμού, όπου με τον καιρό, μπορεί να προχωρήσει και στην άλλη. Η βραδυκινησία επίσης είναι εμφανής λόγω της κόπωσης.

Οι καθημερινές δραστηριότητες που άλλοτε γίνονταν εύκολα πλέον χρειάζονται πιο βαριές και αργές κινήσεις για να βγουν εις πέρας. Το περπάτημα γίνεται με δυσκολία, ενώ άτομα που καπνίζουν αναφέρουν χαρακτηριστικά ότι το κάπνισμα ενός τσιγάρου μπορεί να γίνει με βασανιστικά αργούς ρυθμούς.

## **Μη κινητικά συμπτώματα**

Η άνοια είναι το βασικότερο από τα μη κινητικά συμπτώματα που θεωρείται ότι προσβάλλει ένα 20% των ανθρώπων με Πάρκινσον σε μεγάλη ηλικία. Σχεδόν οι μισοί από τους ασθενείς με τη νόσο πάσχουν από κατάθλιψη. Άλλα συμπτώματα είναι η δυσκοιλιότητα, η αυξημένη εφίδρωση, η ορθοστατική υπόταση, οι διαταραχές στην ούρηση.

## **Διάγνωση**

Η διάγνωση της ΝΠ πραγματοποιείται με εξέταση από έναν έμπειρο νευρολόγο, ο οποίος θα αξιολογήσει τα συμπτώματα. Αν και δεν

υπάρχει μία συγκεκριμένη εξέταση, η οποία να πιστοποιεί ότι πρόκειται για Πάρκινσον, ωστόσο οι εξετάσεις γίνονται για να αποκλειστούν όλες οι άλλες πιθανές παθήσεις που σχετίζονται με τα συμπτώματα, καταλήγοντας τελικά ή όχι στη νόσο του Πάρκινσον.

## **Σταδιοποίηση ΝΠ**

Η εξέλιξη της νόσου είναι πολύ διαφορετική για κάθε ασθενή καθώς κάποιος μπορεί να παρακάμψουν τα αρχικά στάδια και να περάσουν κατευθείαν σε προχωρημένο στάδιο. Ωστόσο, υπάρχει κάποια τυπική σταδιοποίηση.



## **1ο στάδιο**

Στο πρώτο στάδιο της νόσου εμφανίζεται τρέμουλο και κινητικά προβλήματα συνήθως στην μία πλευρά του σώματος. Οι ασθενείς μπορούν και συνεχίζουν κανονικά τη ζωή τους.

## **2ο στάδιο**

Τα συμπτώματα εμφανίζονται σχεδόν σε όλο το σώμα, επηρεάζοντας το άτομο στην αυτοσυντήρησή του.

### **3ο στάδιο**

Εδώ υπάρχει σημαντική βλάβη στη λειτουργία των κινήσεων.

### **4ο και 5ο στάδιο**

Οι ασθενείς δεν δύνανται να περπατήσουν και πλέον χαρακτηρίζονται συνολικά ανάπηροι.

## Θεραπεία

Η θεραπεία στοχεύει αποκλειστικά να κατευνάσει τα συμπτώματα που δημιουργούνται και όχι να θεραπεύσει τη νόσο, αφού η επιστήμη δεν έχει φτάσει σε αυτό το στάδιο. Μεγάλη ποσότητα φαρμάκων είναι διαθέσιμα για τη βελτίωση κάθε συμπτώματος.

Ένα από τα βασικά φάρμακα που δρουν θετικά στην μείωση των συμπτωμάτων είναι η λεβοντόπα, η οποία απορροφάται από το λεπτό έντερο. Σημαντικό κατά τη λήψη του φαρμάκου είναι το άτομο να είναι νηστικό, για να μην υπάρχουν αλληλεπιδράσεις με τις πρωτεΐνες των

τροφών, μειώνοντας τη δράση του. Πιείτε το φάρμακο μαζί με ένα γεμάτο ποτήρι νερό για να διασπαστεί καλύτερα από τον οργανισμό.

Στη νόσο του Πάρκινσον αποτελεσματικό ρόλο παίζουν οι επεμβατικές θεραπείες όπως εν τω βάθει εγκεφαλικός ερεθισμός καθώς και η χρήση αντλιών απομορφίνης.

Κατάλληλοι υποψήφιοι για επεμβατικές θεραπείες στη νόσο του Πάρκινσον είναι άτομα που πληρούν κάποια κριτήρια. Η νόσος πρέπει να είναι επιβεβαιωμένη από νευρολόγο και να είναι σίγουρο ότι καμία

φαρμακευτική αγωγή δεν έχει καταφέρει να προσφέρει κάποια βοήθεια. Επίσης θα πρέπει να έχουν περάσει τουλάχιστον 5 χρόνια από τη διάγνωση και να μην συνυπάρχουν ψυχικές ή νοητικές διαταραχές που μπορεί να επηρεάσουν την εγχείρηση.

## **Διατροφή και Πάρκινσον**

Καμία διατροφή, δεν μπορεί να θεραπεύσει τα συμπτώματα της νόσου. Μία ισορροπημένη διατροφή με συγκεκριμένα τρόφιμα όμως μπορούν να βελτιώσουν λίγο την ποιότητα ζωής των ατόμων με ΝΠ.

Εντάξτε στην διατροφή σας τροφές πλούσιες σε Ω-3 και Ω-6 λιπαρά και ψάρια που έχουν μεγάλη περιεκτικότητα στην πρωτεΐνη παρβαλβουμίνη (ρέγγα, μπακαλιάρος κ.α.)

Η βιταμίνη E επίσης είναι πολύ ευεργετική στην υγεία ενός ασθενή με Πάρκινσον. Τροφές που την περιέχουν είναι τα φυλλώδη λαχανικά, το σπανάκι, το ελαιόλαδο, τα καρύδια, τα αμύγδαλα, οι ντομάτες κ.α.

## **Φυσικοθεραπεία/Εργοθεραπεία και Πάρκινσον**

Η ανάγκη για βελτίωση της κλινικής εικόνας του ατόμου και κατ' επέκταση η βελτίωση της ποιότητας ζωής του, δημιουργεί άμεση εύρεση νέων τρόπων ανακούφισης των συμπτωμάτων.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η εκτέλεση συγκεκριμένων ασκήσεων βοηθάει πολύ στην αύξηση των επιπέδων του μεταβολισμού και της ντοπαμίνης, με αποτέλεσμα την αργή εξέλιξη της νόσου.

Η άσκηση είναι αποτελεσματική ιδιαίτερα στα κινητικά συμπτώματα του Πάρκινσον.