

بیماری پارکینسون



بیمارستان فوق تخصصی
خاتم الانبیاء (ع)



مركز
تحقیقات
عصب و
سفتاب



عنوان و نام پدیدآور	: بیماری پارکینسون / حمید نورالهی مقدم، (و دیگران)؛ (د. سفارش) مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا بیمارستان فوق تخصصی خاتمالانبیا (ص).
مشخصات نشر	: تهران : میرماه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص: مصور (رنگی).
شابک	: ۷۵۰۰۰ ریال: ۲-۰۱۲-۳۳۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: حمید نورالهی مقدم، هادی کاظمی، سیدعلی محمد یکتامرام، طاهر درودی.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۰۴.
موضوع	: پارکینسون
شناسه افزوده	: نورالهی مقدم، حمید، ۱۳۵۰ -
شناسه افزوده	: بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتمالانبیا (ص)، مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲/ب ۳۸۲/RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۳۳۰۶۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۰۵۱۶۴

بیماری پارکینسون

تألیف:

دکتر حمید نورالهی مقدم

متخصص مغز و اعصاب

فلوشیپ پارکینسون و اختلالات حرکتی از فرانسه

دکتر هادی کاظمی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شاهد

رئیس بیمارستان خاتم الانبیاء

و رئیس مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء

دکتر سید علی محمد یکتا مرام

کارشناس معاونت پژوهشی

سازمان بهزیستی کشور

دکتر طاهر درودی

معاون آموزش و پژوهش

مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء



میراث

۱۳۹۲ خورشیدی



بیماری پارکینسون



تألیف: دکتر حمید نورالهی مقدم، دکتر هادی کاظمی، دکتر سید علی محمد یحسینامرام، دکتر طاهر درودی
ناشر: میرماه (۱-۲-۲۲۷۲۹۰)
گرافیک جلد و متن: مهدیه ناظم زاده
لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند
صحافی: عطف
نوبت و سال انتشار: نخست/ ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۷۵۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۰۱۲-۲

تمام حقوق اثر برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء محفوظ است.

خیابان ولیعصر^(ع) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ع)
تلفن: ۸۸۸۴۰۴۰

همه ما سالمندانی را دیده ایم که دستهایشان به شدت می لرزد، به آرامی قدم بر می دارند و در هنگام راه رفتن، سرشان را به سمت جلو خم می کنند و بدون شک اولین تصویری که بر ذهنمان نقش می بندد، بیماری پارکینسون است. برای آنها که دستی در ورزش دارند، بیماری پارکینسون یادآور اسطوره بوکس سنگین وزن دنیا، محمدعلی کلی است و دستان آهنینی که پارکینسون، یارای گرفتن قلم را نیز از آنها ربوده بود.

پارکینسون یک بیماری تحلیل برنده سیستم عصبی است که باعث علائم متعدد حرکتی و غیر حرکتی می شود. گرچه در سالهای اخیر پیشرفت های قابل ملاحظه ای در شناخت علل و علائم این بیماری حاصل شده ولی هنوز درمان قطعی برای آن اثبات نشده است و درمان های موجود، حتی از کم کردن سرعت سیر بیماری نیز عاجزند و فقط علائم بیماری را تخفیف می دهند.

مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا با توجه به اهداف و راهبردهای کلان خود، آموزش به بیماران و کادر پزشکی را در قالب انتشار کتب علمی، سر لوحه برنامه های خویش قرار داده است. مطالبی

که در این کتاب به آن‌ها اشاره شده، بیشتر با هدف آشنا نمودن عزیزان مبتلا به بیماری پارکینسون بر اساس پژوهش‌های روز دنیا تهیه و تدوین شده است و اعتقاد راسخ مؤلفین بر آن است که در صورت اجرای دقیق توصیه‌های این کتاب، ضمن تغییر سبک زندگی و ارتقاء کیفیت آن در مبتلایان به پارکینسون، زمینه آسایش و آرامش آنان نیز فراهم شده و موجب صرفه جویی در هزینه‌های سرسام‌آور درمانی خواهد شد.

از متخصصین و کارشناسان عزیز کشورمان دعوت می‌شود تا ما را از نقطه نظرات و رهنمودهای ارزشمند خود در این زمینه بهره‌مند نمایند تا در چاپ‌های بعدی کتاب بر غنای مطالب آن افزوده شود.

با احترام

مؤلفین

تیر ماه ۱۳۹۲ خورشیدی

فهرست

۱۱	مقدمه‌ای بر بیماری پارکینسون
۱۲	ماده سیاه در بیماری پارکینسون
۱۳	علائم بیماری پارکینسون
۱۴	عوامل خطر در بروز بیماری پارکینسون
۱۴	نقش عوامل محیطی در بروز بیماری پارکینسون
۱۵	ژنتیک و توارث در بیماری پارکینسون
۱۵	تشخیص بیماری پارکینسون
۱۷	درمان پارکینسون
۱۸	درمان دارویی پارکینسون
۲۴	جراحی در بیماران پارکینسون (کاشت الکتروود DBS)
۲۷	طب مکمل (Complementary Medicine)
۴۰	چشم اندازهایی نو در درمان پارکینسون
۴۷	رانندگی و بیماری پارکینسون

تغذیه در بیماری پارکینسون ۴۹

نیازهای کلی تغذیه در بیماران پارکینسون ۵۲

ویتامین ها و مکمل های غذایی ۵۳

پارکینسونیسم (بیماریهای شبه پارکینسون) ۵۵

بیماری MSA ۵۶

بیماری PSP ۵۷

بیماری CBD ۵۸

توانبخشی بیماران جسمی و حرکتی پارکینسون ۶۳

اقداماتی جهت کاهش عوارض جانبی ۶۳

نقش ورزش در کاهش عوارض بیماری ۶۴

موارد احتیاط در انجام تمرینات ورزشی ۶۴

تمرینات کششی (استاتیک) ۶۵

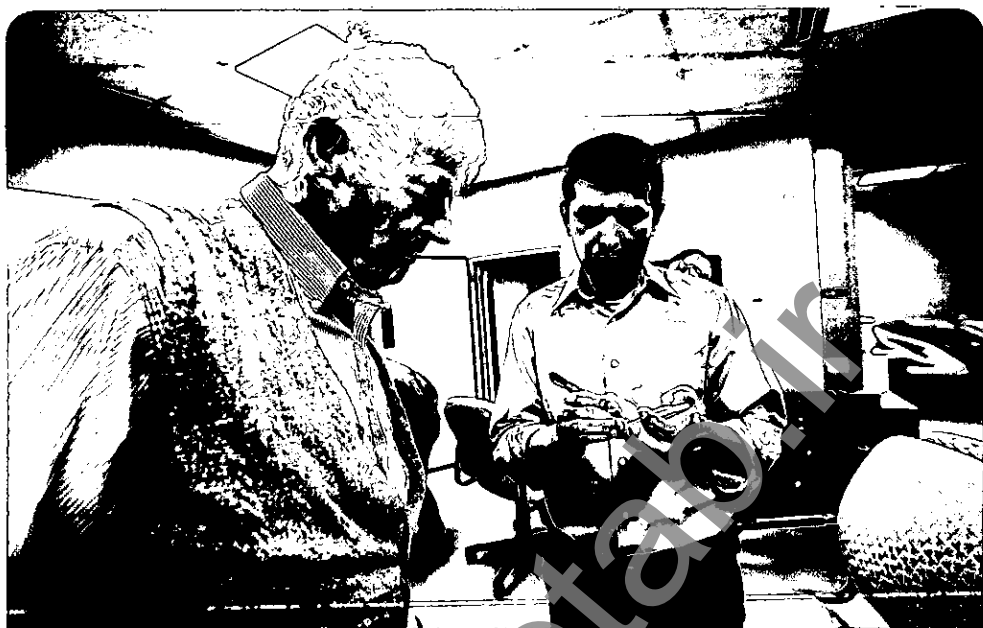
تمرینات قدرتی ۷۴

تمرینات استقامتی (هوازی) ۸۱

تمرینات مهارتی و مراقبت های شخصی ۹۱

مناسب سازی منزل مسکونی ۱۰۱

منابع ۱۰۴



مقدمه‌ای بر بیماری پارکینسون

بیماری پارکینسون اولین بار توسط جیمز پارکینسون در سال ۱۸۱۷ توصیف شد. پارکینسون یک بیماری تحلیل برنده سیستم عصبی (نورودژنراتیو Neurodegenerative) است یعنی باعث مرگ و اختلال عملکرد سلولهای عصبی (نورون ها) می‌شود. این بیماری هم باعث علائم حرکتی و هم علائم غیر حرکتی می‌شود.

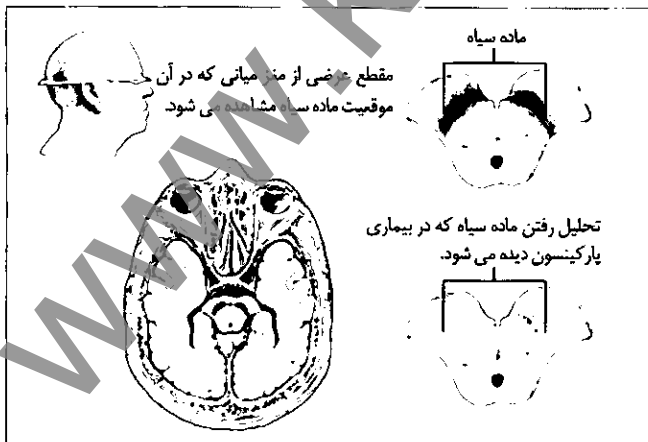
در آمریکا حدود یک میلیون نفر دچار این بیماری هستند. البته تشخیص اشتباه نیز شایع است. احتمال بروز آن با افزایش سن بیشتر می‌شود و اغلب در سن ۶۰-۵۰ سالگی شروع شده و تدریجاً بدتر می‌شود. شروع قبل از ۳۰ سالگی نادر است.

تاکنون هیچ درمانی برای علاج قطعی این بیماری یا برای کاهش سرعت پیشرفت آن اثبات نشده است. با این حال داروهایی برای درمان علائم آن در دسترس هستند. چند نوع جراحی و روشهای غیر دارویی نیز برای درمان علائم بیماری وجود دارد.

ماده سیاه در بیماری پارکینسون

ماده سیاه (Substantia Nigra) ناحیه کوچکی از ساقه مغز است (ساقه مغز قسمتی از مغز است که درست بالاتر از نخاع قرار دارد). سلول‌های درون ماده سیاه مسئول تولید و آزادسازی ماده‌ای بنام دوپامین (Dopamine) هستند. دوپامین یک ناقل عصبی (نوروترانسمیتر) است که در کنترل حرکت و تعادل و عملکرد دقیق سیستم اعصاب مرکزی نقش مهمی دارد. دوپامین در ارتباط الکتریکی - شیمیایی یک سلول عصبی (نورون) با سلول عصبی مجاورش کمک می‌کند. دوپامینی که توسط ماده سیاه تولید و آزاد می‌شود به قسمت‌های دیگری از مغز می‌رود و فعالیت سلول‌های آنها را کنترل می‌کند. در واقع این قسمت‌های مغز است که در تنظیم حرکات دخیل هستند که اصلی‌ترین آنها شامل هسته دمدار و پوتامن است.

در بیماری پارکینسون بهترین اشکال این است که سلول‌های ماده سیاه تحلیل می‌روند و دیگر دوپامین کافی تولید نمی‌کنند. بنابراین به قسمت‌هایی از مغز که نیازمند دوپامین هستند (مثل هسته دمدار و پوتامن) دوپامین کافی نمی‌رسد و در نتیجه این قسمت‌ها دچار اختلال عملکرد می‌شوند. کندی حرکات، لرزش در موقع استراحت و سفتی عضلانی نتیجه این اختلال عملکرد هستند.



از جمله درمان‌های اصلی در بیماری پارکینسون، تامین دوپامین مغز توسط داروهایی نظیر لوودوپا است (که در مغز به دوپامین تبدیل می‌شود) و یا می‌توان از داروهای تقلیدکننده دوپامین (موسوم به آگونیست‌های دوپامین) استفاده کرد.