

پیادهروی بهترین دوست مبتلایان به پارکینسون است

پزشکان آمریکایی تاکید کردند که پیادهروی بهترین و سودمندترین فعالیت برای بیماران مبتلا به پارکینسون است.

سلامت نیوز : پزشکان آمریکایی تاکید کردند که پیادهروی بهترین و سودمندترین فعالیت برای بیماران مبتلا به پارکینسون است.

به گزارش ایسنا، مطالعات جدید نشان داده است بیماران که از دستگاه تردمیل و با سرعتی متعادل و آرام استفاده می‌کنند اغلب بیشتر از بیماران که ورزش و دویدن سریع را انتخاب می‌کنند، سود می‌برند.

به گزارش سایت اینترنتی هلت دی نیوز، دکتر لیزا شولمن متخصص و کارشناس دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند و دستیارانش در مطالعات خود روی 67 بیمار مبتلا به پارکینسون که به طور اتفاقی انتخاب شده بودند، بررسی کردند.

از این بیماران خواسته شد که در گروه‌های مختلف، فعالیت‌های متفاوتی را انجام دهند مثلا برخی از تردمیل با سرعت پایین استفاده کردند و برخی تمرینات شدیدتر و سریعتر انجام دادند.

این متخصصان دریافتند در حالی که تمام انواع تمرینات برای این بیماران مفید بود اما معلوم شد بیشترین تاثیر مثبت نصیب بیمارانی می‌شود که پیادهروی با سرعت آرام‌تر و شدت کمتر را انتخاب کرده‌اند و این بیماران از تمرینات خود بیشترین سود را می‌برند.

بیماری پارکینسون یک بیماری پیشرونده است به این معنی که علائم و نشانه‌های آن به مرور زمان بدتر می‌شوند. هر چند که بیماری پارکینسون در نهایت منجر به ناتوانی می‌شود اما اغلب به طور آهسته پیشرفت می‌کند و بسیاری از بیماران حتی بعد از تشخیص بیماری می‌توانند سال‌های زیاد، زندگی مفیدی داشته باشند.

بیماری پارکینسون یک بیماری نورولوژی یعنی مربوط به دستگاه عصبی است که بر روی مغز و سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد. مشکل اصلی که بیماران مبتلا به پارکینسون دارند عدم کنترل حرکات بدن است.

بیماری پارکینسون به علت کاهش تولید دوپامین در بدن رخ می‌دهد. دوپامین یک نوع واسطه عصبی شیمیایی است که به انتقال پیام از سلول‌های عصبی کمک می‌کند.

دوپامین درانتقال فرمان از مغز به ماهیچه‌ها جهت کنترل مستقیم حرکات بدن بسیار موثر است و همچنین بخشی از مراحل حرکت عضلات صاف و عدم لرزش آنها را کنترل می‌کند.

این بیماری در حال حاضر جزو بیماری‌های علاج‌ناپذیر محسوب می‌شود ولی علایم آن با درمان قابل تسکین یا کنترل است. این بیماری طول عمر را چندان کاهش نمی‌دهد. تحقیقات علمی روی علل و درمان این بیماری ادامه دارد و این امید وجود دارد که درمان‌های موثر و شفابخشی برای آن ارائه شود.

این یافته به طور مفصل در شصت و سومین نشست سالانه آکادمی نورولوژی آمریکا در هونولولو ارائه شده است.