

## ورزش؛ ضد پارکینسون

يك متخصص مغز و اعصاب با بيان اين كه عوارض ناشي از سن، شايع‌ترين علت ابتلا به پارکینسون است، عنوان کرد: رژیم غذایی مناسب و انجام فعالیت فیزیکی به اندازه دارو در بهبود علائم پارکینسون موثر است.



جام جم آنلاین: يك متخصص مغز و اعصاب با بيان اين كه عوارض ناشي از سن، شايع‌ترين علت ابتلا به پارکینسون است، عنوان کرد: رژیم غذایی مناسب و انجام فعالیت فیزیکی به اندازه دارو در بهبود علائم پارکینسون موثر است.

دکتر فرامرز اميري افزود: کندی در حرکات، راه رفتن و غذاخوردن، لرزش در اندام‌ها که عمدتاً هنگام استراحت رخ می‌دهد، سفتی عضلانی، زمین‌خوردن‌های مکرر که بعضاً منجر به ایجاد شکستگی‌هایی می‌شود و همچنین قفل شدن پاها از جمله نشانه‌های ابتلا به این بیماری است.

اميري گفت: البته صرف لرزیدن پاها و دست‌ها مقدمه ابتلا به پارکینسون نیست، بلکه يك فرد مبتلا به این بیماری باید مجموعه‌ای از علائم را داشته باشد، اما می‌توان گفت شایع‌ترین علت لرزش دست و پا در سالمندان بیماری &#171;ترمور اسانسیل» است.

این متخصص مغز و اعصاب با بیان این كه عوارض ناشي از سن، شايع‌ترين علت ابتلا به پارکینسون است، عنوان کرد: ضربات مغزی، برخی بیماری‌های متابولیک و ارثی مغزی نیز می‌توانند زمینه‌ساز ابتلا به این بیماری باشند.

وي با بيان اين كه پارکینسون در افراد بالای 65 سال بیشتر مشاهده می‌شود، گفت: نوعی از پارکینسون ناشی از مصرف داروهاست. داروهای روانگردان و اعصاب و روان از این دسته‌اند که با مصرف آنها دوپامین مغز کاهش نمی‌یابد، بلکه داروها مانع از اثربخشی دوپامین می‌شوند و با قطع این داروها علائم برگشت پیدا می‌کنند.

اميري به ایسنا گفت: علاوه بر درمان‌های معمول، رژیم غذایی مناسب و انجام فعالیت فیزیکی مناسب به اندازه دارو موثر است. توصیه ما به مبتلایان به پارکینسون انجام 2 بار پیاده‌روی و نرمش در روز به مدت نیم‌ساعت است.