

## A Parkinson-kórról

### Mi a Parkinson-kór?

A Parkinson-kór elsősorban mozgászavart okozó idegrendszeri megbetegedés, amely az idegsejtek folyamatos pusztulásával jár.

### Hány embert érint?

Az európai népességben 100 ezer főre vonatkoztatva 150-200 beteggel és évente 15-20 új beteggel számolhatunk. Előfordulása az életkorral nő.

### Mi az oka a betegség kialakulásának?

A betegség pontos oka a kiterjedt kutatások ellenére sem ismert. Mai tudásunk szerint az életkor előrehaladtával genetikai hajlamosító tényezők és komplex környezeti ártalmak együttes hatása váltja ki a sejtpusztulást, melynek üteme egyéni. Ezzel együtt fokozatosan csökken az egyik ingerületátvivő anyag, a dopamin termelése.

### Hogyan lehet a betegséget megállapítani?

A betegséget a neurológus klinikai tünetek alapján diagnosztizálja. Az egyéb vizsgálatok (például labor, képalkotó eljárások) elsősorban a Parkinsonos tüneteket mutató egyéb betegségektől való elkülönítésben fontosak.

### Melyek a betegség tünetei?

A tünetek a sejtpusztulásnak megfelelően fokozatosan alakulnak ki. Kezdetben enyhék, gyakran a családtagok, ismerősök hamarabb észlelik, mint a beteg. A főbb tünetek a mozgatórendszert érintik, ezeket motoros tüneteknek nevezzük.

**A három fő motoros tünet: a mozgás meglassulása, elszegényesedése, az izommerevség és a nyugalomban jelentkező remegés.** A betegség kezdetén a tünetek csak a test egyik oldalán jelentkeznek, később kiterjednek a másik oldalra is.

A főbb motoros tünetek miatt:

- nyugalomban vagy járáskor kézremegés észlelhető
- a lépéshossz csökken, a járás csoszogó, a karok lendítése elmarad
- hajlottabb a testtartás, bizonytalanságérzés jelentkezik függőleges helyzetben
- nehéz a székről való felállás, az ágyban való megfordulás
- nehéz a lépcsőn járás, főként lefelé
- nehéz a finommozgások kivitelezése (például gombolkozás, étel aprítása)
- a beszéd halk, monoton

A betegségnek vannak olyan tünetei, amelyek nem függenek össze a mozgással. Ezek a nem-motoros tünetek az autonóm vagy vegetatív idegrendszert (például izzadás, vérnyomás-szabályozási zavar) vagy az érzékelést érintik (például szaglászavar, szürkületi vakság).

### **Hogyan kezelik a betegséget?**

A Parkinson-kór gyógyítása nem lehetséges, de a tünetei kezelhetők, jól kontrollálhatók, és a páciensek életminősége jelentős mértékben javítható modern eljárásokkal. Minden beteg kezelése egyedi gyógyszerbeállítást igényel. Kezdetben általában egyféle gyógyszert alkalmaznak, a betegség előrehaladtával a különböző hatásmechanizmusú gyógyszereket kombinálják. Egyes esetekben az életminőség javításához eszközös kezelések válhatnak szükségessé, így például funkcionális idegsebészeti beavatkozás (DBS) alkalmazása.

### **Milyen életmódbeli változtatások hasznosak Parkinson-kórban?**

- rendszeres aktív testmozgás
- a mindennapi tevékenységek minél további fenntartása
- alkalmazkodás a nehézségekhez (például gumis derekú ruha és fűző nélküli cipő viselése, írás számítógéppel)
- többszöri, kisebb mennyiségű étkezés, a fehérjék esti fogyasztása

