

رژیم غذایی در پارکینسون



مهری سالاری
فلوشیپ پارکینسن

پارکینسون یک بیماری نسبتاً شایع است، تخمین زده می‌شود که سیستیم عصبی مرکزی است، دلیل بیماری در بیشتر مبتلایان، غیر ژنتیکی است و علت اصلی عجز بیشتر در مبتلایان جوان زیر ۵۰ سال مشاهده می‌شود. ورزش دست شایع‌ترین علامت بیماری پارکینسون است. همیشه ورزش دست به معنای ابتلاء به پارکینسون نیست و افرادی که اخیراً دچار لرزش دست شدند بهتر است برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند. کندی حرکات یکی از علائم مهم در پارکینسون است که در تشخیص بیماری اهمیت دارد. متأسفانه در برخی بیماران که دارا کندی حرکت هستند اما لرزش دست ندارند، بیماری تأخیر تشخیص داده می‌شود. افراد در صورت داشتن علائمی نظیر لرزش دست، کندی حرکات نسبت به قبل به احتمال در راه رفتن حتماً برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند. امروزه با تجویز داروی مناسب می‌توان باعث تأخیر در بیماری را در این بیماران کنترل کرد و باعث ارتقای کیفیت زندگی بیمار شد. با مصرف داروی مناسب می‌توان لرزش دست بیمار را کاهش داد و کندی حرکات و سفتی مفاصل و عضلات او را کنترل کرد. اما باید توجه داشت که داروهای پیشگیری کننده و کاهنده سیر بیماری را ندارند. افرادی که اخیراً دچار لرزش شدند به ویژه ورزشی که از یک سمت بدن شروع می‌شود یا اگر کاهش کندی شده و نحوه راه رفتن برای تغییر کرده است حتماً در اسرع وقت برای پیگیری بیشتر به پزشک مراجعه کنند. زیرا اختلال حرکت باعث زمین خوردن و کاهش کیفیت زندگی می‌شود. فعالیت بدنی را تنها روش شناخته شده علمی است که می‌تواند در کنترل علائم و کاهش روند پیشرفت بیماری پارکینسون مؤثر باشد. بیماران پارکینسون هفته‌ای سه روز و هر بار حداقل یک ساعت ورزش‌های هوازی نظیر پیاده‌روی، دومیدانی، شنا، تایچی، یوگا را انجام دهند و حداقل یک پیاده‌روی ساده روزانه داشته باشند. انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم در پیشگیری از ابتلاء به بیماری پارکینسون مؤثر است و براساس برخی مطالعات خوردن یک فنجان قهوه روزانه نیز مفید است. مبتلایان رژیم غذایی سالمی داشته باشند و از سبزی‌ها و میوه‌های تازه به خصوص میوه‌های قرمز رنگ بیشتر استفاده کنند. این بیماران باید غذاهای چرب و گوشت قرمز را کمتر و ماهی و سبزی‌های تازه و گوشت سفید بیشتر مصرف کنند.

توانبخشی، هم‌پای دارو برای کنترل پارکینسون



توانبخشی، نه‌تنها حرکات بیمارانی
پارکینسون را بهبود می‌دهد، بلکه
کمک می‌کند تا با در پایین‌تر دارو،
نتیجه بهتری بگیرند. هرچه زودتر
شروع شود، بهبوددهای حرکات
کمتر می‌شود افسانه زنبیل زاده،
متخصص فیزیوتراپی و توانبخشی
می‌گوید: اگر بیمارانی مبتلا به
پارکینسون از همان مراحل اولیه
تحت درمان‌های توانبخشی قرار
بگیرند، می‌توانند حرکات عضلانی
بهتری داشته باشند و حتی درز
داروهایشان را پایین‌تر بیاورند. به
گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه
علوم پزشکی مشهد، درمان‌های
بیماری‌های پیشی‌رونده است که
معمولاً از ۵۰ سالگی به بعد بروز
می‌کند و با افزایش سن، شیوع آن
بیشتر می‌شود. این روش
هزار بیمار پارکینسون در کشور داریم
و این عدد در حال افزایش است.

اهداف توانبخشی



اهداف اصلی فیزیوتراپی در بیماران پارکینسون شامل این موارد هست: بهبود الگوی تنفس، افزایش توانایی در گام‌های روزمره، کاهش خطر زمین خوردن، اصلاح حرکات غیرعادی و ایجاد تعادل در بدن. برای مثال، تمریناتی که بر داشتن بلند یا تاب دادن بازوها، باعث افزایش دامنه حرکتی می‌شوند.

نقش مهم تمرینات تنفسی



پارکینسون باعث خمیدگی بدن می‌شود و نفس کشیدن را سخت‌تر می‌کند. تمرینات تنفسی، هم به بهبود عملکرد ریه‌ها کمک می‌کند و هم استرس را کاهش می‌دهد. توانبخشی برای بیماران پارکینسون، مثل یک همراه دائمی است و مگملی برای سرزندگی کردن معسوب می‌شود.

عضلات قوی تر، زندگی راحت تر



تمرینات کششی، به رفع گرفتگی عضلات کمک می‌کند و باعث می‌شود انجام کارهایی مثل لباس پوشیدن یا بیرون آمدن
فست ساده‌تر شود. تمرینات تعادلی هم برای جلوگیری از افتادن خیلی مهم است. فیزیوتراپی روی گفتار و حالت چهره هم
فراست. گفتاردرمانی می‌تواند سرعت تکلم را تنظیم و حتی صورت ماسکی را هم تا حدی درمان کند.

راه‌های مقابله با افتادگی پوست

محمد رضوانی، متخصص پوست بیان کرد: یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین دلایل شن شدن پوست، پیری است. وقت سلول‌های فیبروبلاست که منابع یاف الاستین هستند پیری می‌شوند و به تدریج کاهش فوشاردن را از دست می‌دهند در نتیجه این الیاف در صورت کم می‌شوند و باعث از بین رفتن حالت قوام و خاصیت نگهدارنده پوست می‌شود که به این اتفاق پیری افتان پوست می‌گویند. این متخصص پوست، مو

ویتامین‌هایی برای رفع خستگی

و از ضعف فصولی جلوگیری می‌کند. ویتامین B6 در تولید انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین نقش دارد، که متابولیسم را تنظیم و انرژی ذهنی را تقویت می‌کند. ویتامین E با محافظت از غشای سلولی در برابر آسیب، اسقامت بدنی را بالا می‌برد و خستگی فعالیت‌های بهاری را کم می‌کند. رژیم غذایی شامل میوه‌های تازه، ماهی و آجیل، نیازهای بدن را برآورده می‌کند. درگرگرفتگی در معرض نور خورشید در صبح، ویتامین D را فراهم می‌کند.

جدول سودو کو

		᠐			᠑		᠒	᠓
᠔			᠕	᠖	᠗	᠘	᠙	᠐
᠑	᠒	᠓	᠔	᠕	᠖		᠗	
᠘	᠙					᠓		
᠔	᠑	᠒	᠓	᠔	᠕			
᠕	᠖			᠗			᠔	
᠑			᠓	᠔				᠑
᠓	᠔		᠕	᠖	᠗		᠘	᠙

◀ دیدگاه وزارت بهداشت

سبب این تغییرات در سیستم ایمنی و در نتیجه افزایش خطر ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌ها می‌باشد. در این مطالعه، اثرات رژیم غذایی بر روی سیستم ایمنی و در نتیجه خطر ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌ها بررسی شد. نتایج این مطالعه نشان داد که رژیم غذایی با کمبود پروتئین، باعث کاهش سطح گلبول‌های سفید خون و کاهش پاسخ‌های ایمنی می‌گردد. این امر می‌تواند منجر به افزایش خطر ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌ها شود. بنابراین، رژیم غذایی با کمبود پروتئین، می‌تواند به تضعیف سیستم ایمنی و افزایش خطر ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌ها منجر شود.

m	a	b	♥	i	s	A	d	V
V	s	A	b	d	m	i	♥	a
i	♥	d	a	A	V	s	m	b
♥	d	i	s	a	b	m	V	A
b	m	s	A	V	♥	a	i	d
a	A	V	d	m	i	b	s	♥
A	i	♥	m	b	d	V	a	s
s	V	a	i	♥	A	d	b	m
d	b	m	V	s	a	♥	A	i

جدول کلمات متقاطع

« افقی

۱- جمع زیادی درمشل - هنگام سحر ۲- نوعی سی جنوب - بخشنده - الوی مخصوص خدا ۳- مسرهم یودن - به تدریج - هوس زن باردار ۴- مغرب - مادرعب - باجه - مقابل کیفی ۵- روین - دیده بودن از کار بسیار - کثلت مکزیکي ۶- جدول بی‌ارتشکلی می دهند - چشم سپاه - قلم انگلیسی ۷- بد دهان و دشنام گو - واحد سوراس - لمات مساوی ۸- از شهرهای استان قزوین - ری مریض - سبزی پلویی ۹- روزه بان - پایتخت تبرک شوم ۱۰- بادی وارون - حساب - سرکاره ۱۱- اتمی ۱۲- سقف درشکه - حساب مال و جان خویش - حرف همراهی ۱۳- کامیون سی - شبی که درآنیم - مساوی - غذای زمین ۱۴- له - خوابیده - کمیما ۱۵- واحدپول سورنیام - مرد خنداناز - خرقه درویش ۱۶- احساسی و خیال زانه - از غزاهای شمالی

حل جدول ۲۰۸۴

[illegible]

عمودی

۱- مور آری به وسیله دولت بیگانه انجام می‌شود- خبرنگار ۲- صفت بچه بازیگوش- واحد
سماو- پندرا دست داده ۳- سنگ مرمر- عبورکننده- حیوان استراتالیایی ۴- حرکت
سری ۵- آب فتنه بدی- جسم انسان غیر از سر ۵- قانون عملی- نخ بافتنی- عریان
می دهند تا رسوا کنند- به هم چسبیده- می‌خوش صوتی باغی ۶- مواد ریز حاصل
شدن سنگ ها- شهری در استان سمنان- مرغی خوش آواز ۷- تمامی- پسر- شراره آتش
مقابل سنگینی- از گل های زینتی- پایان بازی شطرنج ۱۰- شهرت یافته- جنس ماده- کله
تیر بیگانه دار- نوعی آش محلی سمنند- قدرت توان ۱۲- تخلص علی اکبر دهخدا- ویتامین
دا خون- خنجر پخته- نوعی آب نباتات ۱۳- شعرازیان ۱۴- درکان- جبهه ۱۴- نماینده
نگیز- هیکل اندام- آبجوش فتنه ۱۵- گودالی در قایقنوس آرام- انبان

[illegible]