

# *lifestyle*

## *Életmód tanácsok*



### NEUROLÓGIAI KÓRKÉPEK 2.



## PARKINSON SZINDRÓMA

**A finommozgásokért, a mozgások elindításáért felelős az úgynevezett extrapyramidalis rendszer. Ez a rendszer dopaminnal működik, ez az átvivő anyag. A rendszer megbetegedésének legjelentősebb tünetcsoportja a Parkinson szindróma.**



**A** következőkben felsorolt tünetek mindegyike fennállhat, de egyik sem elengedhetetlen a diagnózishoz: a mozgásautomatizmusok csökkenése (mozgáshiány, az írás megváltozása, előre-hátra dőlések, a különböző mozgások erejét magasságát nem tudja felmérni), speciális izomtónus-fokozódás, remegés, tartási rendellenesség, egyhangú beszéd, mimikaszegénység, szabálytalan ritmusú légzés, hangulatváltozások, hangulatzavar, mentális problémák, feledékenység.

Pszichés tünetek mindig megtalálhatók, sőt egyes kutatások szerint ezek az első tünetek!

Kóreredet: kis százalékban öröklődő.

Emellett kialakulhat agyvelőgyulladás után, az érlemeszesedés részeként jelenhet meg és mentális állapot kezelésére adott gyógyszerek mellékhatása is lehet. Egyéb okok: fejsérülés, szénmonoxid-mérgezés stb.

A kezelése a rendszerben felborult dopamin és acetilkolin anyagok eredeti állapotának visszaállítása:

1. A dopamin termelésének serkentése
2. Ha ez nem elegendő, akkor dopaminpótlás
3. A dopamin-acetylcolin egyensúlyának felborulása miatt acetilkolinészgátlók adása.

A gyógyszeres kezelésnek számos mellékhatása lehet és van.

Ha gyorsan emeljük és pótoljuk a dopamint, levodopa formában vagy a kolinerger szereket, pszichotikus állapot (súlyos elmezavarodottság) alakulhat ki, túlmozgások jelentkezhetnek, és kóros pszichés megnyilvánulások alakulhatnak ki.

Testileg: szívpanaszok, az addigi magas vérnyomás lecsökkenése, a légzésfunkció lecsökkenése, emésztési zavarok, súlyos székrekedés, vizelettartás kóros tünetei jelentkezhetnek, melyre figyelniünk kell, és amit kezelniünk kell.

A gyógyszer-szint-ingadozások, a fokozatos romlás, mely egyre több és több gyógyszert igényel – természetesen a mellékhatások lényeges növekedésével – arra ösztönöznek, hogy számtalan, más megoldást is vizsgáljunk meg.

Alternatív megoldások:

1. Az emésztés támogatása – aloe vera natur leve, probiotikus baktériumok pótlása, búza, lucerna, és árpa zöld kivonatának rendszeres fogyasztása kiváló segítség ebben.

2. Mozgásszervi tünetek, az ízületi fájdalom szüntetése (ásványi anyagok, kiemelten a kalcium pótlása, gyógytorna, rendszeres mozgás)

3. D-vitamin: 2010-ben végzett kutatások szerint ahol a D-vitamin-szint 30 µgr alatt volt, ott háromszor nagyobb volt az esély, hogy Parkinson betegség kialakuljon. Vagy megfordítva: ha a D-vitamin adagolását megemeljük, csökken a Parkinson tünetek megjelenése.

4. Az E-vitamint vizsgálták, mint idegrendszer védő (neuroprotektív) hatású anyagot. Sano és munkatársai azt tapasztalták, hogy napi 2000E tokoferol alkalmazása lassítja a Parkinson szindróma tüneteit.

5. A Q10 koenzim az energiatermelő egységek működését segíti. Kutatások során magas (300-600-1200 mg/nap) Q10 adásával mellékhatást nem tudtak kimutatni és a Parkinson szindrómás betegeknél a tünetekben lényegesen lassabb romlást, sőt remissziót figyeltek meg. Komoly vizsgálatok folytak 2400mg Q10 adásával is, ennek publikációját nem találtuk.

6. A Ginkgo Biloba javítja a hajszálér-keringést és a hajszálerek állapotát, kiváló antioxidáns az idegrendszerben, valamint a szorongást oldja - a 2007-ben leírt vizsgálat alapján.

7. Az omega-3 zsírsavak az idegrendszer lipidszintjét javítva csökkentik a mentális tüneteket, javul az érrendszer állapota, a keringési zavarok csökkennek,

# Lifestyle



javul a triglicerid-szint, az érfal állapota, és csökkennek az egyéb, mozgásszervi, szem- és gyulladásozó tünetek is.

A minőségi zöldség- és gyümölcstartalmú étrend-kiegészítők segítik a minőségi táplálkozást, a szervezet energiájának növelését. Nagyon sokat segít ebben az, ha emellé Q10-et és az aloe levét is fogyasztjuk. A színes gyümölcsök komoly energiát adnak a szervezetnek.

A Parkinson szindróma megelőzésén azt értjük, hogy a tünetek lényeges csökkentését, a romlás lassítását érhetjük el. A megjelent tünetek orvosi kezelése mellett a test harmóniáját segítjük.

## IRODALOMJEGYZÉK

1. Marco Mumenthaler: Neurológia - Medicina, Budapest 1989.
2. A D-vitamin jelentősége a neurológiai kórképekben és neurorehabilitációban: a demenciától a szklerózis multiplexig. I rész. Speer Gábor - Ideggyógyászati Sz. 2013. 66. (9-11)
3. Parkinson Study Group. DATATOP: a multicenter controlled clinical trial in early Parkinson's disease. Arch Neurol 1989;46:1052-60.
4. NEUROPROTECTION IN PARKINSON'S DISEASE AND OTHER NEURODEGENERATIVE DISORDERS: PRECLINICAL AND CLINICAL FINDINGS Rákóczi K, MD; Klivényi P, MD, PhD; Vécsei L, MD, PhD, Dsc Ideggyogy Sz 2009;62(1-2):25-34.
5. Shults CW, Oakes D, Kieburtz K, and the Parkinson Study Group. Effects of coenzyme Q10 in early Parkinson's disease: evidence for slowing of the functional decline. Arch Neurol 2002;59:1541-50.
6. Clara Félix: Fókuszban az omega3 olaj. 1996. Berkeley Egyetem
7. Fehér János dr. - Via Sardegna 139, 00187 Roma, Italia (Forrás: Orvosi Hetilap)
8. Lóránt Ida: HOL a helyük a gyógyításban - 2008. Magyar Orvos (webdoki)
9. dr Liptai Katalin: A koenzim Q10 jelentősége 2011. okt. 01. Q10 szimposium Balatonfüred



**Dr. Fábian Mária**  
ideggyógyász szakorvos,  
manager