



Včasná diagnostika Parkinsonovy nemoci

Parkinsonova nemoc je porucha nervového systému, která ovlivňuje především schopnost pohybu. Příznaky této nemoci se objevují postupně, někdy zcela nenápadně. Může trvat roky, než si pacient plně uvědomí, že to, co se s ním děje, není jen důsledkem únavy z práce, stresu, ale že je vlastně nemocný.

Jaký je výskyt Parkinsonovy nemoci? Kdo je Parkinsonovou nemocí ohrožen?

Ve světě má tuto nemoc přibližně 6 300 000 lidí, tzn. 1–2 na každých 1000 lidí. O něco častěji se vyskytuje u mužů než u žen. K propuknutí nemoci nejčastěji dochází kolem 65. až 70. roku života. vzácněji už kolem 40. roku života (5–10 %). Z posledních pozorování se zdá, že počet mladších pacientů s Parkinsonovou nemocí přibývá. Do popředí se dostává otázka významu včasné diagnostiky a prevence, která umožní kvalitnější život.

Jaké jsou symptomy Parkinsonovy nemoci?

Příznaky nemoci mají velkou škálu projevů. U každého pacienta jsou jiné, zastoupeny s jinou „silou“ a také se s časem mění.

Mezi nejvýraznější pohybové projevy patří:

- **třes („tremor“)** **končetin;** nejčastěji rukou připínající počítání mincí, projevuje se během odpočinku, v klidu – je proto označován jako třes klidový
- **svalová ztuhlost („rigidita“);** znesnadňuje otáčení těla, chůzi, vstávání ze židle, vystupování z auta, přetáčení se na posteli, způsobuje bolestivé křeče a typicky shrbenou postavu
- **poruchy rovnováhy**
- **zpomalení pohybů („bradykineze“);** tyto projevy nemoci způsobují pro pacienta nepříjemné komunikační potíže, protože ovlivňují plynulost řeči i schopnost vyjadřovat emoce – postihuje obličejové svalstvo
- **samovolné pohyby**
- **mění charakter písma** – zmenšování nebo zhuštění písma, kostrbatost.



Druhým typem symptomů jsou četné příznaky nesouvisějící s pohybem těla („non-motorické“), mezi které patří:

- Deprese a únava
- Bolesti
- Poruchy polykání, zácpa
- ztráta čichu
- poruchy spánku a další.



Parkinsonova nemoc není smrtelná, ale život postiženého změni.

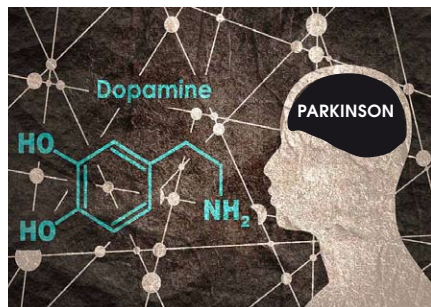
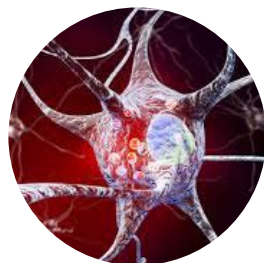
Jak se nemoc projevuje v časně, rané fázi?

První příznaky nemoci jsou nespecifické a objevují se často mnoho let (často 5 – 10) před typickými hybnými příznaky (třes, ztuhlost, zpomalení pohybu). Jsou to mnohdy „běžné“ neduhy, které si s Parkinsonovou nemocí ze začátku většina lidí nespojuje. Jedná se o zhoršení čichu a chuti, zácpu, ztuhlost a bolesti páteře či ramen, abnormní pohyby ve spánku. Může se objevovat nadměrné pocení, únava, deprese, další potíže se spánkem, zmenšování písma nebo ztišení hlasu. Teprve později se začíná objevovat třes, například na prstech jedné ruky. Při chůzi se nehýbou do pohybu horní končetiny. Omezení v pohybu začne komplikovat řadu běžných denních činností – práci na počítači, udržení jídelního příboru v ruce, ale třeba i čištění zubů. Tyto příznaky se s časem postupně zhoršují.



Jak vzniká Parkinsonova nemoc?

V nervových buňkách v části mozku zvané bazální ganglia vzniká látka dopamin („neurotransmitter“). Dopamin funguje jako přenašeč informace potřebný ke sladění všech právě probíhajících pohybů. Příčinou Parkinsonovy nemoci je ztráta těchto nervových buněk a s tím spojený úbytek dopaminu. Výsledkem je zhoršení koordinace pohybů.



Co způsobuje předčasné odumírání těchto nervových buněk a poruchu tvorby dopaminu?

To zatím přesně nevíme, a proto je to neustále předmětem zkoumání. Předpokládá se podíl více činitelů – genetiky i vnitřních faktorů. Stejně tak není jasné, proč se u některých lidí Parkinsonova nemoc rozvine a u jiných ne, což naznačuje, že hlavní „spouštěč“ čeká na své objevení.

Co známé je, jsou faktory ovlivňující riziko vzniku Parkinsonovy nemoci. Můžeme je dělit na dědičné (genetické) a působící během života.

- Dědičnost je největším strašákem příbuzných pacientů s Parkinsonovou nemocí. Faktkem je, že pouze 5% těchto příbuzných má ve svých genech stejný úděl. U většiny lidí s genetickým předpokladem se nemoc projeví kolem 60. roku života.
- Mezi **vnější faktory působící během života, které zvyšují riziko** vzniku Parkinsonovy nemoci patří například:

- Nadměrná konzumace mléka a mléčných výrobků
- Vyšší koncentrace průmyslových hnojiv ve stravě nebo v životním prostředí
- Traumatické poranění mozku – to platí hlavně pro sportovce jako fotbalisté, boxeři a zápasníci



- Mezi tzv. **ochranné faktory** patří:

- Dieta a stravování – podle hesla „Jsme to co jíme“ – jeden z mála, který může každý běžný člověk sám ovládnout a změnit.
- Pravidelná fyzická aktivita – minimálně každý den 30 minut správně zacílených cviků na udržení pohybových schopností.
- Kofein – obsažený v kávě příznivě stimuluje centrální nervovou soustavu a srdeční činnost. Doporučená denní dávka je maximálně 5 káv denně. Pokud to snesete. Kofein je obsažen i v kávových bobech, čajovníku a v produktech o ořechu koly. Co se týče čajů, nejvyšší množstvím kofeinu naleznete v černém čaji s doporučenou denní dávkou 3 šálky.
- Kouření – má ochranný účinek před vznikem Parkinsonovy nemoci, ale mnohem větším nebezpečím jsou nádorová onemocnění s tím spojená
- Správně zvolená léčba
- Péče o psychické zdraví



Co je projekt Parkinson? A co Vám účast v projektu nabízí?

Náš projekt má za cíl pomoc při odhalení včasného stádia nemoci a pomoc při stanovování rizika a prevence této nemoci. Pokud máte obavy o své zdraví, o zdraví svých nejbližších, pokud potřebujete jistotu, přijďte k nám.

Budeme velice rádi, když se rozhodnete podpořit naši snahu a zapojíte se do Projektu Parkinson. Co to od Vás bude vyžadovat? Váš čas. **Vážíme si každé minuty Vašeho času, kterou nám věnujete.**

Provedeme Vám komplexní vyšetření, které zahrnuje:

- 1) vyplnění krátkého dotazníku i z pohodlí domova na www.proparkinson.com
- 2) krátké a nenáročné testy formou rozhovoru
- 3) otestujeme čich
- 4) odběr 3 malých zkumavek žilní krve

Na základě vyhodnocení výsledků se dozvíte (pokud to budete chtít vědět):

- 5) že jste zdraví a máte minimální riziko vzniku Parkinsonovy nemoci
- 6) nebo Vám bude zjištěno riziko vzniku onemocnění.

Riziko vzniku samo o sobě neznámá, že onemocníte, ale že máte vyšší než jen populační riziko, že onemocníte. Dává Vám to možnost, něco s tím udělat. Podle výše stanoveného rizika Vám doporučíme a poskytneme další péči např. nutriční poradny, fyzioterapeutického pracoviště a samozřejmě odbornou lékařskou péči; abyste vznik nemoci mohli eliminovat nebo posunout do doby v daleké budoucnosti.

Parkinsonova nemoc je nevyléčitelná. Současná medicína ale dokáže potlačit příznaky a dokonce oddálit nástup tohoto onemocnění a to i o 20 až 30 let. Místo toho, abyste se potýkali s prvními příznaky už v produktivním věku Vašeho života, můžete si prodloužit zdravý, kvalitní a plnohodnotný život bez omezení. Myslíme si, že to stojí za to, překonat strach a stát se účastníkem našeho projektu. Nepocházejte doba, kdy můžete mít věci ve svých rukou! Proto je velice důležité, aby se informace o této nemoci dostávaly do povědomí široké veřejnosti. Parkinsonovu nemoc nelze vyléčit, ale pokud se podaří zachytit ji brzy, pak dříve a hlavně včas může pacient zahájit léčbu. Roste tak šance na oddálení projevů onemocnění a na kvalitnější život a jeho prodloužení.

NABÍZÍME:

- Nutriční poradenství: Nutriční poradna Lékařské fakulty Ostravské univerzity nabízí všem účastníkům projektu Parkinson, které dle výsledků testu mají riziko vzniku Parkinsonové nemoci, vstupní a kontrolní vyšetření s měřením tělesného složení a poskytnutím edukačních materiálů o výživě v prevenci rozvoje dané nemoci.
- Ve spolupráci s Rehabilitačním oddělením zajišťujeme výuková videa obsahující cviky speciálně sestavené pro lidi v riziku vzniku nemoci, pro časné stádium Parkinsonovy nemoci a také pro pacienty s Parkinsonovou nemocí
- Na webových stránkách www.proparkinson.com je k dispozici blog, fórum pro pacienty, příbuzné i ošetřovatele. Můžete se seznámit, podělit se o své zkušenosti a sdílet informace.
- Kontakt: tel.: 606 733 299; e-mail: parkinson@osu.cz