

Болезнь Паркинсона: опасна не только для пожилых

Болезнь Паркинсона — это нейродегенеративное заболевание, которое поражает преимущественно нейроны, производящие дофамин, в определенной области мозга — черной субстанции. Нейромедиатор служит для передачи информации от черной субстанции к другим областям мозга, что помогает сделать наши движения плавными и координированными. Самый главный симптом, который развивается у пациента — это замедленность движений, скованность, а не дрожание конечностей, как многие считают.

Наш мозг очень пластичен и способен приспосабливаться к повреждениям, поэтому симптомы болезни Паркинсона проявляются, когда погибает более половины клеток черной субстанции, а дофамин снижается на 80 и более процентов.

Когда человек стареет, дофамин снижается естественным способом. После 50 лет каждые десять лет гибнет от 4 до 6% клеток черной субстанции, поэтому болезнь Паркинсона проявляется с возрастом и считается заболеванием пожилых, хотя есть и исключения из правил — могут быть юношеские формы, чаще обусловленные генетическим дефектом.

Поскольку болезнь Паркинсона распространенная патология центральной нервной системы, то профилактические меры стоит соблюдать всем, а особенно тем, чьи родственники сталкивались с этим недугом. Важно своевременно лечить черепно-мозговые травмы и сосудистые заболевания мозга. Использовать хорошую защиту при контакте с бытовой химией, удобрениями, инсектицидами.

Если говорить о профилактике в питании, полезно добавлять в рацион фолиевую кислоту, которая содержится в зеленом горошке, шпинате, салате. Также неврологи рекомендуют есть семена подсолнечника, орехи, оливковое масло и соевые продукты.

Для профилактики заболевания нервной системы и продления периода активности тех, кто уже болеет, очень важны умеренные физические нагрузки. Можно заниматься плаванием, йогой, делать пробежки (в удобном для вас ритме) и не забывать о скандинавской ходьбе. Очень полезны танцы, которые помогают развивать координацию движений.

К сожалению, болезнь Паркинсона является неизлечимым и постоянно прогрессирующим заболеванием. Но снизить риск ее возникновения можно.