

Η πραγματικότητα για την Ασθένεια Πάρκινσον

The facts about Parkinson's Disease

Το άρθρο που ακολουθεί είναι μια παρουσίαση του Υπουργείου Υγείας της ΝΝΟ.

Η ασθένεια Πάρκινσον είναι μια χρόνια εγκεφαλική κατάσταση που πρωταρχικά επηρεάζει την κίνηση. Οι κινήσεις γίνονται σιγανότερες και πιο άκαμπτες. Μερικές φορές άτομα με Ασθένεια Πάρκινσον (ΑΠ) αναπτύσσουν ένα τρεμούλιασμα, συνήθως στο ένα χέρι. Παρόλο που δεν υπάρχει θεραπεία για την Ασθένεια Πάρκινσον, η αγωγή μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των συμπτωμάτων. Τα περισσότερα άτομα που πάσχουν από ΑΠ μπορούν να έχουν μια ενεργητική και ικανοποιητική ζωή για πολλά χρόνια.

Αν εσείς ή κάποιο άλλο άτομο που γνωρίζετε έχει διαγνωστεί με την Ασθένεια Πάρκινσον, οι ακόλουθες πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε την κατάσταση.

Ποιά είναι η αιτία για την Ασθένεια Πάρκινσον;

Η Ασθένεια Πάρκινσον οφείλεται σε ζημιά σε μέρος του εγκεφάλου που παράγει ένα χημικό που ονομάζεται ντοπαμίνη. Η στέρηση αυτού του εγκεφαλικού χημικού δημιουργεί συμπτώματα Ασθένειας Πάρκινσον. Όμως δεν είναι σίγουρο ότι είναι η αιτία για τη ζημιά στον εγκέφαλο.

Ποιά είναι τα συμπτώματα της Ασθένειας Πάρκινσον;

Η ΑΠ μπορεί να επηρεάσει διαφορετικά άτομα με διαφορετικό τρόπο. Κανένας δεν έχει τα ίδια συμπτώματα. Τα συμπτώματα τείνουν να είναι αρχικά ήπια, αλλά προοδευτικά γίνονται σοβαρότερα για πολλά χρόνια. Επειδή η ΑΠ επηρεάζει την κίνηση, αν χειροτερεύσουν τα συμπτώματα, οι καθημερινές δουλειές μπορούν να γίνουν δύσκολες. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να γίνονται οι καθημερινές δουλειές, όπως όταν τα φάρμακα είναι αποτελεσματικότερα και να επιτρέψουμε περισσότερο χρόνο για να γίνουν τα πράγματα.

Τα κύρια συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- **Αργές κινήσεις**

Το κύριο πρόβλημα της Ασθένειας Πάρκινσον είναι η επιβράδυνση των κινήσεων. Οι μικρές κινήσεις όπως το γράψιμο, το κούμπωμα κουμπιών ή το δέσιμο κορδονιών γίνονται με δυσκολία. Απαιτείται περισσότερος χρόνος για να κάνετε πράγματα και αυτό μπορεί να γίνει εκνευριστικό.

- **Τρεμούλιασμα**

Αυτό συνήθως αρχίζει στην παλάμη, στον καρπό ή στο χέρι. Συνήθως είναι χειρότερο από την μια πλευρά του σώματος και είναι πιο προφανές όταν το άτομο δεν κινείται. Το συναισθηματικό στρες και ο ενθουσιασμός μπορούν να κάνουν το τρεμούλιασμα χειρότερο. Παρόλο που το τρεμούλιασμα μπορεί να είναι μόνο ήπιο στα αρχικά στάδια, μπορεί να γίνει σοβαρότερο καθώς προχωρά η ασθένεια. Αυτό μπορεί να δυσκολέψει τη διεξαγωγή απλών κινήσεων, όπως το κράτημα ενός φλιτζανιού ή το βούρτσισμα των δοντιών.

- **Μυϊκή ακαμψία και δυσκαμψία**

Μπορεί να αισθανθείτε τα πόδια και τα χέρια πιο άκαμπτα και να πονάνε. Το κούνημα των χεριών μπορεί να μειωθεί από τη μια πλευρά. Σε μερικά (αλλά όχι όλα τα άτομα) αυτή η ακαμψία μπορεί να επηρεάσει άλλα μέρη του σώματος. Οι δύσκαμπτοι μυώνες του προσώπου, για παράδειγμα, μπορούν να κάνουν το πρόσωπο ενός ατόμου να φαίνεται ανέκφραστο. Οι δύσκαμπτοι μυώνες στα έντερα ή στην ουροδόχο κύστη μπορούν να δημιουργήσουν δυσκοιλιότητα ή αλλαγές στο ουροποιητικό σύστημα.

- **Προβλήματα με την ισορροπία**

Όταν τα άτομα πάσχουν από ΑΠ για μερικά χρόνια μπορεί να επηρεαστεί η ισορροπία τους. Είναι δυσκολότερο να αποκτήσουν πάλι την ισορροπία τους αν αρχίσουν να πέφτουν κάτω.

Υπάρχουν επίσης άλλα συμπτώματα που επηρεάζουν μερικά άτομα, αλλά όχι όλα. Πάλι, αυτά τα συμπτώματα συνήθως μπορούν να διαχειριστούν για πολλά χρόνια. Αυτά τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Κόπωση
- Διαταραγμένο ύπνο
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Προβλήματα με την ομιλία και την κατάποση
- Δυσκολία με την συγκέντρωση και το σχεδιασμό.

Πως επηρεάζει η Ασθένεια Πάρκινσον την ικανότητα του ατόμου να λειτουργήσει;

Η ΑΠ μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα ενός ατόμου να εργαστεί (παρόλο που πολλά άτομα μπορούν να συνεχίσουν να εργάζονται στα πρώτα στάδια της ασθένειας). Μπορεί επίσης να επηρεάσει τις σχέσεις με το σύντροφο του/της και την οικογένεια.

Επηρεάζει η Ασθένεια Πάρκινσον την νοημοσύνη του ατόμου;

Στα αρχικά στάδια της ΑΠ η νοημοσύνη δεν επηρεάζεται. Αλλά τελικά μερικά άτομα θα αναπτύξουν προβλήματα μνήμης και μπορεί να βρουν ότι σκέφτονται πιο αργά. Αυτό είναι πιο κοινό σε αυτά τα άτομα που αναπτύσσουν ΑΠ σε αργότερο στάδιο της ζωής.

Πως γίνεται η διάγνωση της Ασθένειας Πάρκινσον;

Τη διάγνωση χρειάζεται να την κάνει ένας γιατρός που ειδικεύεται σε εγκεφαλικές ασθένειες (νευρολόγος) με βάση το ιατρικό ιστορικό του ατόμου και με εξέταση. Δεν υπάρχει μια διαγνωστική εξέταση για ΑΠ, αλλά ίσως χρειαστούν διάφορες εξετάσεις για να αποκλειστούν άλλες αιτίες των συμπτωμάτων. Ένας παθολόγος γιατρός μπορεί να σας παραπέμψει σε νευρολόγο. Υπάρχουν ειδικές κλινικές για την Ασθένεια Πάρκινσον σε μερικά μεγάλα νοσοκομεία. Αν δεν γνωρίζετε καλά αγγλικά μπορεί να διατεθούν διερμηνείς. Για περισσότερες πληροφορίες για αυτές τις κλινικές, επικοινωνήστε με το Parkinson's NSW (οι πληροφορίες παρέχονται παρακάτω).

Ποιά άτομα επηρεάζει η Ασθένεια Πάρκινσον;

Επηρεάζει άτομα από όλες τις χώρες. Παρόλο που η ΑΠ είναι κοινή σε άτομα ηλικία πάνω των 50 χρόνων, μερικές φορές μπορεί να επηρεάσει άτομα κάτω των 40.

Είναι κληρονομική η Ασθένεια Πάρκινσον;

Αυτό είναι ένα ζήτημα που χρειάζεται περισσότερη έρευνα. Σε λίγα άτομα που πάσχουν από ΑΠ υπάρχει ένα οικογενειακό ιστορικό της ασθένειας. Όμως, για τα περισσότερα άτομα που πάσχουν από την Ασθένεια Πάρκινσον δεν υπάρχει απόδειξη κληρονομικότητας.

Ποιά είναι η αγωγή για την Ασθένεια Πάρκινσον;

• Με φάρμακα

Αυτή περιλαμβάνει φάρμακα που βοηθούν στην αντικατάσταση της ντοπαμίνης στον εγκέφαλο, καθώς και άλλα φάρμακα για να κάνουν αυτά τα φάρμακα να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά. Τα φάρμακα βοηθούν στη μείωση των συμπτωμάτων ΑΠ, αλλά αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει θεραπεία.

• Με εγχείρηση

Μερικά άτομα που πάσχουν από ΑΠ υποβάλλονται σε χειρουργική επέμβαση. Οι χειρουργικές τεχνικές βελτιώνονται συνέχεια. Η επέμβαση περιλαμβάνει την τοποθέτηση ηλεκτροδίων, που διεγείρουν τον εγκέφαλο ή κάνουν μια πολύ μικρή τρύπα στον εγκέφαλο. Παρόλο που η επέμβαση δε μπορεί να θεραπεύσει την ΑΠ, μπορεί να βελτιώσει τα συμπτώματα για άτομα που πάσχουν σοβαρά. Η πείρα δείχνει ότι η χειρουργική επέμβαση είναι αποτελεσματικότερη σε άτομα κάτω των 60 χρόνων.

Πως μπορούν να βοηθήσουν τους εαυτούς τους άτομα που πάσχουν από Ασθένεια Πάρκινσον;

- Με το να μιλήσουν στον γιατρό τους να βρουν όσο γίνεται περισσότερες πληροφορίες για το φάρμακό τους. Όταν γνωρίζουν τότε είναι αποτελεσματικότερο το φάρμακό τους είναι ευκολότερο να σχεδιάσουν δραστηριότητες.
- Να μάθουν να μειώνουν το άγχος (πχ με περισυλλογή (meditation) ή άλλες χαλαρωτικές τεχνικές).
- Τακτική εξάσκηση και να είναι δραστήρια.
- Να τρώνε υγιεινή διατροφή.
- Να λαμβάνουν υποστήριξη. Η Parkinson's NSW προσφέρει δωρεάν συμβουλές, επιμόρφωση και υποστήριξη για άτομα που πάσχουν από ΑΠ και στις οικογένειές τους. Μπορούν να παρευρεθούν διερμηνείς.
- Με τα να βοηθούν την οικογένεια και τους φίλους τους να κατανοήσουν πως τα επηρεάζει η ασθένεια και μπορούν να τα βοηθήσουν.

Πως μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για το πως επηρεάζει η ΑΠ εσάς ή ένα κοντινό σας άτομο, μιλήστε στον γιατρό σας. Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με το Parkinson's NSW, ένας μη κερδοσκοπικός κοινοτικός οργανισμός που παρέχει δωρεάν πληροφορίες, επιμόρφωση, υποστήριξη και συμβουλές σε άτομα που ζουν με την ασθένεια, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους. Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε στο 1800 644 189.

Το Parkinson's NSW έχει επίσης μια ιστοσελίδα με πληροφοριακά φυλλάδια (στα αγγλικά) και συνδέσεις σε άλλες καλές ιστοσελίδες (στα αγγλικά), που περιέχουν πληροφορίες να βοηθήσουν άτομα να αντιμετωπίσουν την ασθένεια. Η διεύθυνση της ιστοσελίδας είναι www.parkinsonsnsw.org.au/

Αν δε μιλάτε καλά αγγλικά και χρειάζεστε βοήθεια από το τηλέφωνο, τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) στο 131 450.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για την υγεία στα ελληνικά στην Πολυπολιτισμική ιστοσελίδα Πληροφοριών στο <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Αυτό το πληροφοριακό φυλλάδιο βασίζεται σε πληροφορίες που μας έδωσε το Parkinson's NSW και ενέκρινε το Υπουργείο Υγείας NNO.

Οι αριθμοί τηλεφώνων είναι σωστοί κατά τη διάρκεια έκδοσης του παρόντος αλλά δεν αλλάζουν συνέχεια. Μπορεί να χρειαστεί να ελέγξετε τους αριθμούς στον τηλεφωνικό κατάλογο.