



۱۳۹۷/۱۰/۱۲ - کاهش روند پیشرفت بیماری پارکینسون با ورزش

تحقیق جدید نشان می دهد افراد مبتلا به مرحله ابتدایی پارکینسون می توانند با ورزش های شدید تشدید بیماری شان را به تعویق اندازند.

به گزارش خبرنگار مهر، دکتر «دنیل کورکوس»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه نورث وسترن شیکاگو، در این باره می گوید: «اگر فرد مبتلا به پارکینسون می خواهد روند پیشرفت علائم اش را به تاخیر اندازد باید سه بار در هفته و با ضربان قلب حداکثر بین ۸۰ تا ۸۵ درصد ورزش کند.»

به گفته محققان، انجام ورزش متوسط یعنی ضربان قلب پایین تر از میزان تعیین شده در کاهش روند بیماری تاثیر گذار نبود. همچنین داروهای مورد استفاده در بیماری پارکینسون دارای عوارض جانبی مضر هستند و تاثیرشان به مرور زمان کاهش می یابد، از اینرو نیاز به درمان های جدیدی هست.

کورکوس در ادامه می افزاید: «هرچقدر زودتر از ابتدای بیماری شروع به ورزش کنید، احتمال پیشگیری از پیشرفت روند بیماری محتمل تر خواهد بود.»

با این حال هنوز شدت دقیق این تاثیر مشخص نیست.

به گفته کورکوس، «ما تشدید علائم را به مدت شش ماه به تعویق انداختیم؛ برای اینکه بتوانیم روند پیشرفت بیماری را بیش از شش ماه به تعویق اندازیم نیاز به مطالعات بیشتری داریم.»

مطالعه جدید شامل ۱۲۸ بیمار ۴۰ تا ۸۰ ساله بود که در مراحل اولیه بیماری پارکینسون بودند و هنوز داروی برای بیماری شان مصرف نکرده بودند.

تحقیقات نشان داد ورزش شدید برای این بیماران مطمئن و ایمن بوده و تشدید علائم پارکینسون نظیر از بین رفتن کنترل ماهیچه ها، لرزش، سفتی، کندی و اختلال در تعادل را به تاخیر می اندازد.