

14 סימנים מוקדמים למחלת הפרקינסון. אתם אף פעם לא צריכים להתעלם.

מאת ד"ר סימון ישראל-קורן
נירולוג בכיר המתמחה במחלת הפרקינסון. מתגורר ליד תל אביב.

כשאתם שומעים על מחלת פרקינסון, אתם יכולים לחשוב על מפורסמים ידועים כמו מייקל ג'יי פוקס ומוחמד עלי.

אבל בדיוק כמו כל מחלה, זה יכול לקרות לכל אחד.

פרקינסון היא הפרעה ניוונית של מערכת העצבים המרכזית. משנת 2016 השפיעה על 6.1 מיליון אנשים ברחבי העולם.

הפרקינסון ידועה בעיקר כגורמת לתנועות איטיות, לרעד, לקשיחות שרירים ולקושי בהליכה. אנשים עשויים גם לחוש בעיות עם השינה, חוש הריח, תפקוד המעי הרגיז והתחושות.

הודות למפורסמים כמו מייקל ג'יי פוקס, יש מודעות הולכת וגדלה לפרקינסון. מומחים ברחבי העולם מתקרבים למציאת תרופה, וטיפולים משופרים מתגלים – אפילו כמה לא שגרתיים.

אבל מחלות אינן מנוצחות ביום בהיר אחד, אלא באמצעות הבנה הולכת וגוברת על מהותן, איך הן נגרמות ומתנהגות. ככל שנדע יותר, כך סביר יותר שנמצא מרפא.

פרקינסון עדיין לא ניתנת לריפוי, אך בהחלט ניתנת לטיפול. וכמו רוב המחלות האחרות, הטיפול מצליח יותר (ואיכות החיים טובה יותר) כשהמחלה מזוהה מוקדם.

בגלל זה כתבתי את המאמר. כך תוכלו לדעת את סימני האזהרה של הפרקינסון, ולשמור על הבריאות שלכם או של יקיריכם! המשיכו לקרוא כדי לגלות את הסימפטומים. עדיף להיות מוכנים מאשר להיות מופתעים. כמה סימפטומים אולי ייראו לכם מוזרים למדי – אבל זה בגלל שפרקינסון הרבה יותר מורכבת ממה שאולי חשבתם.

מהי מחלת הפרקינסון?

מחלת פרקינסון, או PD, היא הפרעה ניוונית של מערכת העצבים המרכזית. למרות שהטיפולים הקיימים כיום יעילים בהקלה על רבים מהסימפטומים, עדיין אין תרופה. מצד שני, יש סיבה טובה להיות אופטימיים – כי טיפולים שיאפשרו לכל הפחות לשמור על איכות החיים והתפקוד במשך זמן רב יותר, יהיו זמינים בקרוב.

הסימפטומים בדרך כלל מגיעים לאט ולאורך תקופת זמן ארוכה – לעיתים קרובות גם שנים רבות. הם בדרך כלל מופיעים לאחר גיל 60, ואכן כ-1% מכלל האוכלוסייה שמעל גיל 60 חווים את הסימפטומים. גברים נוטים יותר להיות מושפעים מאשר נשים.

לא ידוע בדיוק מה גורם לפרקינסון, אם כי נראה שזה עניין משפחתי במידה מסוימת. גם חשיפה לחומרי הדברה מסוימים ופגיעות ראש בעבר, יכולות גם להגביר את הסיכון.

הפרקינסון יכולה גם להתבטא בדרכים נירולוגיות ורגשיות שונות. לכן כל אחד יכול לחוות את המחלה באופן שונה מהאחר.

סימפטום 1: רעידות

הרעידות בדרך כלל מתחילות באחת או בשתי הידיים, ומתפשטות לאזורים אחרים בגוף לאורך זמן. בתחילה זה יכול רק להרגיש כמו רטט פנימי, אבל לא ברמה שמישהו אחר יכול להבחין בכך.

בדרך כלל, הרעידות מתרחשות כשהגוף נמצא במנוחה ולא בתנועה. אז הידיים יכולות לרעוד בזמן מנוחה ולהפסיק ברגע שהאדם מבצע פעולה כלשהי. מצבים אחרים שגורמים לרעידות להחריף הם התרגשות, מתח והליכה.

עם הזמן הרעידות הופכות לקבועות ומשפיעות על יכולתו של האדם לבצע משימות פשוטות כמו כתיבה.

סימפטום 2: איטיות

המונח הטכני הוא Bradykinesia. הגוף נע לאט יותר מהרגיל ולא מרצון. האיטיות בולטת יותר בתחילת התנועה, כשרוצים למשל להגיע למשהו עם היד או לקום מכיסא.

תנועה אוטומטית יכולה להיות משהו שהאדם צריך לחשוב עליו במודע!

סימפטום 3: נוקשות / שרירים תפוסים

מחלת הפרקינסון גורמת לנוקשות בשרירים, שעלולה לגרום לכל תנועה להיות קשה יותר. בהתחלה, בדרך כלל, הנוקשות בולטת יותר בצד אחד של הגוף.

סימפטום 4: קושי בשיווי המשקל

כמו איטיות ורעד, זהו סימן לכך שמערכת העצבים אינה מתקשרת כראוי עם הגוף. אנשים עם פרקינסון מתקשים להישאר מאוזנים בעת הליכה ועמידה, ויכולים למעוד או ליפול לעתים קרובות – במיוחד אם יש קיפאון בהליכה (freezing) ומרגיש כאילו הרגליים "תקועות" ברצפה.

אצל אנשים מבוגרים, נפילות מהוות סכנה משמעותית. הן עלולות לגרום לשברים, לאשפוז ולעוד סיבוכים.

סימפטום 5: אובדן הבעת פנים

כמו שרירי הגוף שסובלים מנוקשות ומהאטה, כך גם בשרירי הפנים. התוצאה היא מבט חסר הבעה. הסיבה היא האטה בתנועות מהירות ואוטומטיות כמו שקורה בפרצוף מחייך או זועף. עוד לפני כן, תדירות המצמוץ עלולה להיות איטית יותר, מה שגורם להבעת הפנים להיראות ריקה ואפילו כבוהה בחלל.

סימפטום 6: גרירת רגליים

נפוץ לראות כי כף הרגל, בצד המושפע של הגוף, נגררת קצת תוך כדי הליכה. הזזת הזרוע באותו הצד גם עלולה להיות חלקית במהלך ההליכה. ההשפעה יכולה להיות קלה או חריפה, והתוצאה היא הליכה איטית יותר, פחות יציבה ולא אחידה.

סימפטום 7: דיבור עמום

הקשיחות בשרירי הפנים לא רק מקשה על החיוך, אלא גם מקשה לדבר בבירור. לכן חולי פרקינסון עלולים להיות קשה להבנה. הדיבור שלהם נשמע מעומעם או מגומגם, משום שפיהם מתקשה ליצור את צורות הדיבור. הדיבור עצמו גם עשוי להיות שקט יותר.

סימפטום 8: קושי בחשיבה ברורה

מחלת הפרקינסון משפיעה על המוח, שאינו רק שולט בתנועות שלנו, אלא גם במחשבות שלנו וברגשות שלנו. משמעות הדבר היא שאנשים רבים עם פרקינסון סובלים מבעיות נפשיות ורגשיות, כולל דיכאון, חרדה, אדישות, הזיות ופסיכוזה. הם עשויים למצוא כי קשה להם לחשוב או להתרכז.

סימפטום 9: בעיות בבליעה

גם הבליעה עלולה להיות קשה עם פרקינסון. חולי פרקינסון עשויים גם להזיל ריר, מכיוון שהם מאבדים שליטה על שרירי הפה שלהם.

סימפטום 10: סחרחורת ברגע שנעמדים

עמידה מהירה ממצב של שכיבה או ישיבה, עלולה לגרום לתחושת סחרור ואפילו "בלאק אאוט" והתעלפות. הסיבה היא תפקוד לקוי של מערכת העצבים האוטונומית, שמכילה יותר עצבים מאשר מערכת העצבים המרכזית! תסמינים אחרים הקשורים לתפקודה של מערכת העצבים האוטונומית הם בעיות בזקפה, תכיפות יתר במתן שתן ועצירות.

סימפטום 11: שינה

לא הרבה אנשים חושבים על בעיות שינה, כשהם חושבים על פרקינסון. בעיות שינה עשויות לצוץ שנים רבות לפני כל הסימפטומים האחרים. התסמין השכיח ביותר הוא הקושי בהפרדה בין חלומות למציאות, מה שיכול לבוא לידי ביטוי בהתנהגות ובצעקות. לעתים קרובות, רק השותף למיטה מודע לבעיות אלה.

סימפטום 12: בעיות במצב הרוח

לפעמים מצב רוח נמוך, חרדה, חוסר מוטיבציה ועצבנות, עשויים גם להיות חלק ממחלת הפרקינסון. בעיות אלה עלולות להופיע מוקדם, אפילו לפני בעיות תנועה.

סימפטום 13: עצירות

אמרתי שאולי תופתעו. עצירות חמורה יכולה להוריד את איכות החיים באופן משמעותי וגם את יעילותן של תרופות!

סימפטום 14: בעיות מיניות

בעיות מיניות הן רב-תכליתיות ועשויות לנבוע מבעיות ביחסים, מבעיות פסיכולוגיות או מבעיות עצביות. גם בעיות אלו יכולות להיות מבין הסימפטומים המוקדמים יותר.

אם אתם רואים את כל התסמינים האלה בעצמכם או באדם אהוב, צרו איתי קשר מיד כדי לבדוק אם מדובר בפרקינסון.