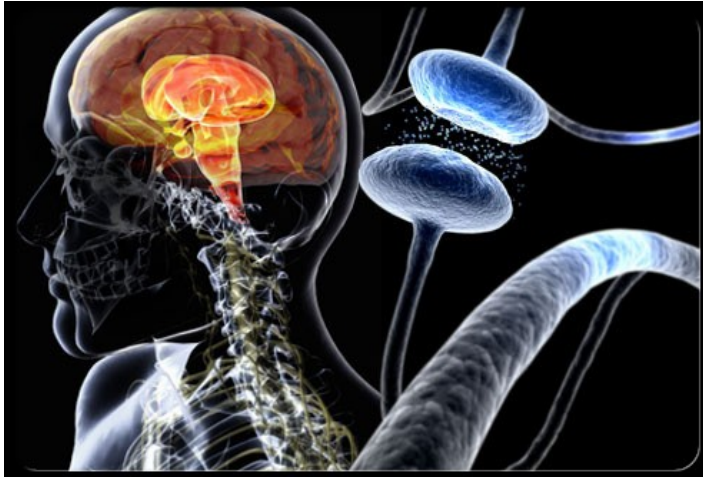


Parkinson: gejala, tahapan, dan Pengobatannya



Apakah Penyakit Parkinson ?

Penyakit Parkinson adalah gangguan otak yang menyebabkan menurunnya kontrol otot. Gejala-gejala Parkinson cenderung ringan pada saat awal dan kadang-kadang bisa diabaikan. Tanda-tanda khas dari penyakit ini termasuk tremor, kekakuan, gerakan tubuh melambat, dan keseimbangan berkurang. Parkinson awalnya disebut "lumpuh dan gemetar," tapi tidak semua pasien Parkinson memiliki gejala gemeteran.



Perkembangan Parkinson

Sementara Parkinson dapat diagnosis menakutkan, harapan hidup adalah sama dengan orang tanpa penyakit. Untuk beberapa gejala orang berkembang perlahan-lahan selama 20 tahun. **Pengobatan dini dapat memberikan perbaikan maksimal.**

Sekitar 5% sampai 10% kasus terjadi sebelum usia 50. Dua penelitian yang dikembangkan untuk penyakit Parkinson sebelum usia 50: petinju Muhammad Ali pada usia 42 dan aktor Michael J. Fox pada usia 30.



Tanda-tanda awal Parkinson

Tanda-tanda awal Parkinson mungkin halus dan dapat membingungkan karena mirip dengan kondisi lain. Tanda tandanya termasuk:

- Sedikit gemetar jari, tangan, kaki, atau bibir
- Kekakuan atau kesulitan berjalan
- Kesulitan untuk keluar dari kursi
- Sulit menulis dengan tangan
- Postur bungkuk
- Sebuah wajah seperti 'bertopeng', membeku dalam ekspresi serius



Gejala: Tremor

Tremor merupakan gejala awal untuk sekitar 70% dari orang dengan Parkinson. Ini biasanya terjadi pada jari atau tangan ketika tangan sedang beristirahat - tetapi tidak ketika tangan sedang digunakan. Tangan akan goyang berirama, biasanya 4-6 ketukan per detik, atau dengan cara "*pil-rolling*", seolah-olah bergulir pil antara ibu jari dan jari telunjuk. Tremor juga bisa menjadi gejala dari kondisi lain, sehingga dengan sendirinya itu tidak menunjukkan Parkinson.



Gejala: *Bradykinesia*

Sebagai orang yang makin tua, gerakan mereka secara alami melambat. Tapi jika mereka memiliki "gerakan tidak beraturan (*bradykinesia*)," tanda Parkinson, gerakan lambat dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Ketika mereka ingin bergerak, tubuh tidak dapat merespon segera, atau mereka mungkin tiba-tiba berhenti atau "membeku." Berjalan labil dan wajah seperti "bertopeng" kadang-kadang ditemukan pada mereka dengan Parkinson dapat disebabkan *bradykinesia*.



Gejala: tidak seimbang

Orang dengan Parkinson cenderung untuk mempunyai postur membungkuk, dengan bahu terkulai dan kepala mereka menjorok ke depan. Seiring dengan masalah gerakan lain, mereka mungkin memiliki masalah dengan keseimbangan. Hal ini meningkatkan risiko jatuh.



Gejala: kekakuan

Kekakuan terjadi ketika otot-otot tetap kaku dan tidak merespon. Sebagai contoh, mungkin tidak ada ayunan lengan ketika seseorang berjalan. Mungkin ada kram atau nyeri pada otot. Kebanyakan orang yang terkena Parkinson, mengalami kekakuan.



Gejala saat bergerak

Gejala lain yang umum, namun tidak semua orang dengan Parkinson akan memiliki semua gejalanya.

Diantaranya adalah :

- Tidur gelisah atau kelelahan siang hari
- Suara pelan atau bicara *cadel*
- Kesulitan menelan
- Masalah memori, kebingungan, atau dimensia
- Kulit berminyak dan ketombe
- Sembelit



Mendiagnosis Parkinson

Scan otak umumnya tidak digunakan untuk mendiagnosa Parkinson, meskipun hal itu dapat digunakan untuk mengesampingkan kondisi lain. Sebaliknya, dokter anda mungkin meminta Anda untuk:

- Menekan jari dan jempol bersama-sama atau tekan kaki Anda untuk memeriksa gerakan lambat
- Mengistirahatkan tangan Anda untuk mengamati tremor Anda
- Tenang, sementara Dokter menggerakkan leher, lengan, dan kaki untuk memeriksa kekakuan
- Berdiri ketika sedang ditarik lembut dari belakang untuk memeriksa keseimbangan



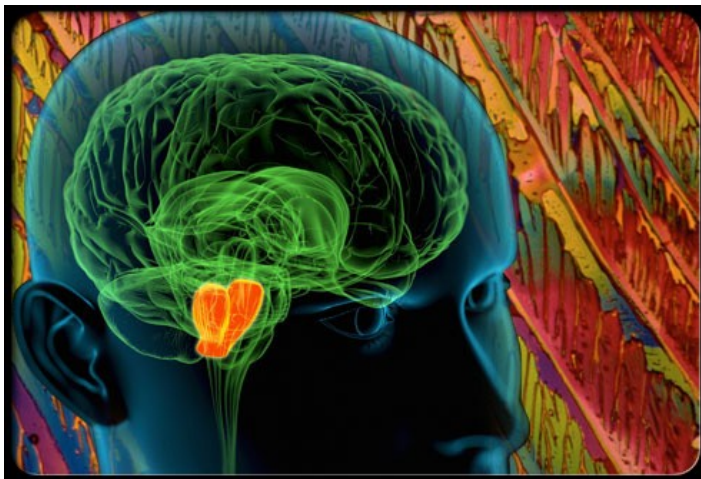
Parkinson atau Tremor Esensial ?

Jika Anda memiliki getaran tetapi tidak ada gejala Parkinson, seperti kekakuan atau gerakan lambat, Anda mungkin memiliki tremor esensial jinak. Tremor ini berjalan dalam keluarga dan jauh lebih umum daripada Parkinson. Hal ini biasanya mempengaruhi kedua tangan sama. Tidak seperti Parkinson, tremor lebih buruk ketika tangan Anda bergerak. Tremor esensial tidak beraksi terhadap levodopa, namun dapat diobati dengan obat lain.



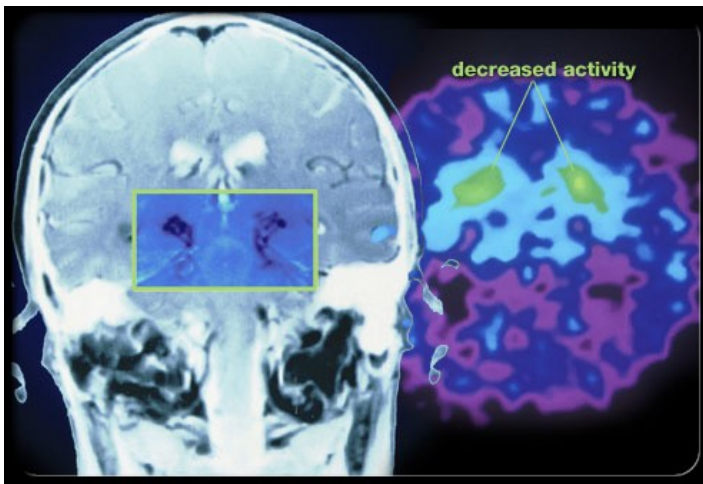
Siapa yang biasanya terkena Parkinson ?

Rata-rata usia yang terkena adalah 62, tetapi orang lebih dari 60 masih memiliki kemungkinan 2% sampai 4% dari terkena penyakit. Memiliki anggota keluarga dengan penyakit Parkinson sedikit meningkatkan risiko Anda. Pria adalah satu setengah kali lebih mungkin untuk memiliki Parkinson dibandingkan wanita.



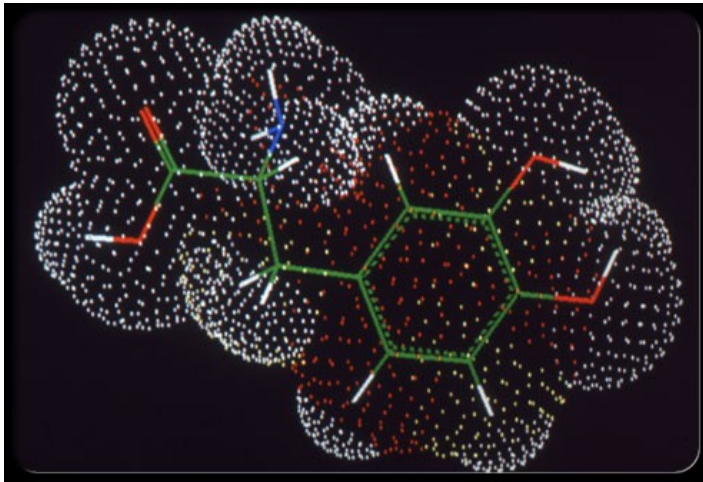
Apa yang menyebabkan penyakit Parkinson ?

Ada suatu daerah kecil di batang otak yang disebut *substansia nigra* yang mengontrol gerakan. Pada penyakit Parkinson, sel-sel di *substansia nigra* berhenti memproduksi dopamin, zat kimia yang membantu sel-sel saraf berkomunikasi. Saat sel-sel yang memproduksi dopamin mati, otak tidak menerima pesan yang diperlukan tentang bagaimana dan kapan harus bergerak.



Tahap – tahap Penyakit Parkinson

Parkinson bersifat progresif, yang berarti perubahan di dalam otak terus dari waktu ke waktu. Dokter mengukur tahap penyakit Parkinson oleh penilaian gejala secara hati-hati. Skala **Hoehn dan Yahr** adalah salah satu alat yang umum yang memperlihatkan tingkat keparahan penyakit Parkinson. Persatuan Penyakit Parkinson mengevaluasi skala kejernihan mental dan fungsi, perilaku dan suasana hati, aktivitas hidup sehari-hari, dan fungsi motorik. Pentahapan dapat membantu menentukan pengobatan terbaik.



Perawatan: Levodopa

Levodopa (L-dopa) adalah asam amino yang otak yang dikonversi menjadi dopamin. Sudah digunakan sejak 1970-an dan masih obat Parkinson yang paling efektif. Hal ini mengurangi bradykinesia dan kekakuan, membantu orang untuk bergerak lebih mudah. Akhirnya, levodopa dapat digunakan dengan. Tetapi tidak boleh diambil dengan diet protein tinggi. Efek samping yang umum adalah mual, muntah, dan mengantuk. Halusinasi, paranoia dan gerakan tak terkendali (*dyskinesias*) mungkin terjadi dengan penggunaan jangka panjang.



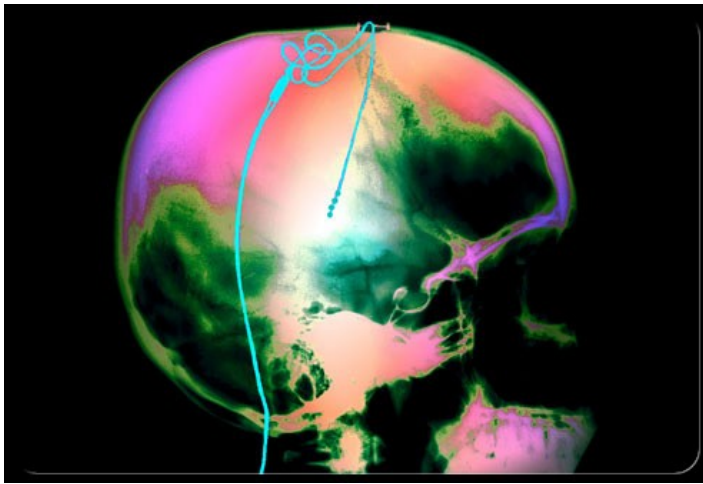
Perawatan: Dopamine Agonists

Obat yang mirip dopamin, yang disebut agonis dopamin, dapat digunakan untuk menunda gerakan-terkait gejala Parkinson. Mereka termasuk Apokyn, Mirapex, Parlodel, dan Requip. Apokyn suntik, dapat digunakan ketika efek levodopa mulai luntur. Efek samping dapat mencakup mual dan muntah, mengantuk, retensi cairan, dan psikosis.



Perawatan: obat lainnya

Comtan dan **Tasmar** dapat meningkatkan efektivitas levodopa, dengan efek samping terkena diare. Pasien perlu pemantauan teratur Tasmar fungsi hati mereka. **Stalevo** menggabungkan levodopa, carbidopa, dan entacapone (obat dalam Comtan). **Azilect**, **Eldepryl**, dan **Zelapar**, yang menghambat pemecahan dopamin, dapat diresepkan permulaan penyakit atau digunakan bersama dengan levodopa. Obat-obat tsb harus tidak digunakan bersamaan dengan antidepresan tertentu.



Pembedahan: simulasi dalam otak

Elektroda dapat ditanamkan ke salah satu dari tiga wilayah otak - *globus pallidus*, *thalamus*, atau inti *subthalamic* - pada satu atau kedua belah pihak. Sebuah generator pulsa berjalan di dada dekat tulang selangka. Pulsa listrik merangsang otak untuk membantu mengurangi kekakuan pasien, tremor, dan *bradykinesia*. Ini tidak menghentikan perkembangan penyakit Parkinson atau mempengaruhi gejala lainnya. Tidak semua orang bisa menggunakan cara ini.



Pembedahan: Pallidotomy dan Thalamotomy

Prosedur bedah menggunakan energi radio-frekuensi untuk menghancurkan secara permanen area seukuran kacang dalam *globus pallidus* atau *thalamus*. Daerah ini berhubungan dengan tremor, kekakuan, dan *bradykinesia*, sehingga gerakan umumnya membaik setelah operasi dengan mengurangi ketergantungan terhadap levodopa. Namun, karena operasi ini bersifat permanen, operasi tsb kurang familiar daripada stimulasi otak dalam.



Diet yang baik untuk Parkinson

Sangat penting untuk memiliki diet yang seimbang, dengan kalsium dan vitamin D untuk kekuatan tulang. Walaupun protein dapat mengganggu dengan levodopa, Anda dapat menghindari masalah tersebut dengan mengambil obat sekitar setengah jam sebelum makan-. Jika Anda mengalami mual, minum obat Anda dengan kerupuk atau ginger ale. Makan makanan tinggi serat dengan banyak cairan dapat mencegah sembelit.



Apakah gejala dapat dicegah ?

Para peneliti sedang menyelidiki suplemen atau zat lain yang dapat melindungi neuron dari kerusakan Parkinson, tetapi terlalu dini untuk mengatakan apakah suplemen tsb berhasil. Sebuah studi tahun 2002 menemukan bahwa 1.200 mg per hari dari koenzim Q10 memperlambat perkembangan awal Parkinson. Peminum kopi dan perokok mungkin memiliki risiko lebih rendah menderita Parkinson (walaupun merokok jelas memiliki konsekuensi kesehatan serius lainnya).



Efek racun pestisida

Studi menunjukkan bahwa paparan terhadap pestisida dan herbisida dapat meningkatkan risiko Parkinson. Beberapa orang mungkin secara genetik lebih rentan terhadap paparan lingkungan. Penelitian di area penting ini masih berlanjut.



Parkinson dan latihan

Latihan sebenarnya mungkin memiliki efek protektif dengan **memungkinkan otak untuk menggunakan dopamin lebih efektif.** Hal ini juga membantu meningkatkan koordinasi motorik, keseimbangan, gaya berjalan, dan tremor. Untuk efek terbaik, **Anda harus berolahraga secara konsisten dan semampu Anda, sebaiknya satu tiga sampai empat kali seminggu selama satu jam.** Berjalan di *treadmill* atau bersepeda telah terbukti memiliki manfaat. Tai chi dan yoga dapat membantu keseimbangan dan fleksibilitas.



Hidup dengan Penyakit Parkinson

Parkinson mempengaruhi banyak aspek kehidupan sehari-hari, tetapi dengan obat-obatan dan akomodasi, Anda dapat tetap aktif. Obat dapat membantu Anda mengatasi gangguan suasana hati, seperti depresi dan kecemasan. Seorang terapis dapat memberikan evaluasi keamanan rumah. Anda mungkin perlu mengurangi penyebab jatuh, seperti karpet atau tali, dan menambahkan pipa pegangan di kamar mandi. Seorang terapis bicara dapat membantu masalah menelan dan berbicara.



Catatan untuk Perawat

Merawat seseorang dengan Parkinson dapat menjadi tantangan. Seperti penurunan kemampuan motorik, tugas-tugas sederhana mungkin menjadi lebih sulit, tetapi pasien Parkinson mungkin berjuang untuk tetap independen. Baik obat dan penyakit itu sendiri dapat menyebabkan perubahan *mood*. Dukungan kelompok dan forum *online* tersedia dari **American Parkinson Disease Association** dan **National Parkinson Foundation**.

Sumber: http://www.medicinenet.com/parkinsons_disease_pictures_slideshow/article.htm
diterjemahkan oleh: Indra P.
diedit oleh: Syahu S.