

Parkinsonova choroba sa môže začínať mimo mozgu: vedci z UNLP skúmajú jej skoré štádiá

9.4.2026 - | Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice

Mnohí si Parkinsonovu chorobu spájajú najmä s trasom rúk. Ochorenie sa však v tele začína podstatne skôr, než sa objavia prvé pohybové príznaky. Apríl je celosvetovo uznávaný ako Mesiac povedomia o Parkinsonovej chorobe a 11. apríla si každoročne pripomíname Svetový deň Parkinsonovej choroby.

MUDr. Kristína Kulcsárová, PhD., výskumníčka a lekárka Neurologickej kliniky UNLP Košice, pri tejto príležitosti približuje, ako dnes medicína rozumie vzniku ochorenia, jeho skorým príznakom a možnostiam prevencie.

Živé sny: včasný a výrazný príznak ochorenia

Ak ochorenie **vznikne priamo v mozgu** (tzv. brain-first typ), pohybové ťažkosti sa zvyčajne objavujú skôr. Vo väčšine prípadov však ochorenie **vznikne mimo mozgu** (tzv. body-first typ). V takom prípade sa najskôr objavia nenápadné nepohybové príznaky, ktoré si pacienti s Parkinsonovou chorobou často ani nespoja, ale je možné ich zachytiť už roky pred nástupom typických pohybových ťažkostí.

Ide najmä o tieto príznaky:

- porucha správania v REM spánku, pri ktorej človek počas spánku rozpráva, kričí, hýbe končatinami a „prežíva sny“
- porucha čuchu
- dlhodobá zápcha
- depresia
- problémy s močením, erekciou a reguláciou krvného tlaku

„Ak sa príznaky kumulujú v tejto typickej kombinácii bez iných vysvetliteľných príčin, vtedy je určite na mieste spozornieť,“ hovorí MUDr. Kulcsárová.

Tras nie je to najdôležitejšie

„Pohybové príznaky sa nemusia prejavovať trasom. Kľúčové je spomalenie pohybu - **bradykinéza**. Pohyby sú pomalšie, menšieho rozsahu a ich iniciácia je náročnejšia. Pridáva sa svalová stuhnutosť alebo tras. U približne tretiny pacientov s Parkinsonovou chorobou sa však tras nikdy nerozvinie,“ vysvetľuje lekárka.

„Parkinson“ alebo esenciálny tras?

Ide o dve rôzne ochorenia, ktoré sa líšia príčinou, priebehom aj liečbou. Lekárka upozorňuje na ich rozdiely:

„Parkinsonova choroba je progresívne neurodegeneratívne ochorenie, ktoré sa netýka iba pohybu. Objavujú sa aj mnohé nepohybové a neskôr neuropsychiatrické príznaky, napríklad demencia, ktoré pri esenciálnom trase nie sú typické. **Tras pri Parkinsonovej chorobe** je prevažne pokojový, zatiaľ

čo **pri esenciálnom trase** sa objavuje najmä pri činnosti. Pomerne často ho môže sprevádzať aj tras hlavy, ktorý je pri Parkinsonovej chorobe zriedkavý – pri nej sa skôr vyskytuje tras brady.“

Parkinsonovu chorobu väčšinou nezdedíme

„Poznáme formy, ktoré sú čisto genetické, kde jedna mutácia stačí na spustenie ochorenia, ale ide len o približne 5 až 15 % pacientov. **U drvivej väčšiny ľudí, ktorí majú v rodine niekoho s Parkinsonovou chorobou, sa toto ochorenie nikdy nerozvinie,**“ tvrdí lekárka.

V súčasnosti sa čoraz viac hovorí o **vplyve prostredia**. Riziko môže zvyšovať napríklad **dlhodobý kontakt s pesticídmi, rozpúšťadlami, znečisteným ovzduším či ťažkými kovmi**. V niektorých krajinách Európskej únie, ako je Francúzsko či Nemecko, je Parkinsonova choroba za určitých okolností dokonca uznaná ako **ochorenie z povolania** – najmä u pracovníkov v poľnohospodárstve.

Prevencia má význam

Dobrou správou je, že životný štýl môže ovplyvniť riziko vzniku aj priebeh Parkinsonovej choroby. „Najsilnejšie dôkazy máme pre pohyb, najmä aeróbny, vytrvalostný a dlhodobý. **Človek, ktorý je dlhodobo pravidelne fyzicky aktívny, môže mať neskorší nástup pohybových príznakov a pomalšiu progresiu,** teda priaznivejší ďalší priebeh ochorenia. Vhodné sú napríklad plávanie, beh, cyklistika či rýchla chôdza, ideálne v kombinácii so silovým cvičením,“ potvrdzuje MUDr. Kulcsárová.

Význam má aj strava podobná stredomorskej diéte – bohatá na zeleninu, ovocie (najmä bobuľovité), strukoviny, orechy, olivový olej a ryby. Tento typ stravovania sa spája s nižším rizikom ochorenia aj pomalším rozvojom niektorých príznakov, vrátane kognitívneho zhoršovania. Podobne sa nižšie riziko Parkinsonovej choroby pozoruje aj pri pravidelnej konzumácii kávy; zatiaľ čo vyšší príjem mliečnych výrobkov sa v niektorých štúdiách spája so zvýšeným rizikom ochorenia.

V UNLP majú pacienti s Parkinsonovou chorobou možnosť zapojiť sa do cieleného **fyzioterapeutického rehabilitačného programu** zameraného na stabilitu, rovnováhu a kvalitu chôdze.

Keď sa veda potvrdí v praxi

„**Máme 82-ročného pacienta, ktorého sme pred siedmimi rokmi zachytili vo včasnom (prodromálnom) štádiu Parkinsonovej choroby.** Už vtedy mal viaceré rizikové faktory a nepohybové príznaky a spĺňal prodromálne kritériá, ale ani pri poslednej kontrole u neho stále nedošlo k rozvoju jednoznačných pohybových príznakov. Je mimoriadne fyzicky aktívny, **behá maratóny, lyžuje. Ak by sa pohybu nevenoval do takej miery, je pravdepodobné, že dnes by mal ochorenie podstatne viac rozvinuté,**“ dodáva lekárka.

Parkinsonova choroba sa môže roky rozvíjať bez povšimnutia. Práve včasné rozpoznanie nenápadných príznakov a dlhodobo aktívny životný štýl môžu byť spojené s priaznivejším priebehom ochorenia a oddialením niektorých jeho prejavov.

Podcast s MUDr. Kristínou Kulcsárovou, PhD. si môžete vypočuť TU.

<https://unlp.sk/aktualita/parkinsonova-choroba-sa-moze-zacinat-mimo-mozgu-vedci-z-unlp-skumaju-je-j-skore-stadia>