

# Parkinson's Disease

Parkinson's disease affects the part of the brain that controls muscle movement. There is no cure for Parkinson's, but it often progresses slowly and the signs can be managed.

## Signs

The 4 most common signs of Parkinson's are:

- Tremors or shaking
- Muscle stiffness
- Slowed movement
- Problems with balance and movement

As these signs worsen, you may have trouble walking, talking, or doing simple tasks such as bathing or dressing.

## Your Care

When the signs cause you to have problems, your doctor may order medicine or physical therapy to help manage your signs. As your signs get worse, surgery may be an option to reduce tremors.

## Things You Can Do to Manage Your Signs

- Walk slowly with a straight posture and with your legs further apart.
- Use a 4-prong cane or a walker if needed.
- If you become stuck or freeze in one place, rock gently from side to side or pretend to step over an object on the floor.
- Place tape strips on the floor to guide you through your house. Remove area rugs and furniture from your walking path.
- Stand up from a chair or bed slowly to avoid feeling dizzy or lightheaded.

# Болезнь Паркинсона

При болезни Паркинсона поражаются участки мозга, контролирующие сокращения мышц. Болезнь Паркинсона неизлечима, но зачастую при лечении развитие болезни замедляется, а симптомы проявляются в меньшей степени.

## Симптомы

Среди четырех наиболее частых признаков болезни Паркинсона:

- Дрожь или тряска
- Ооченение мышц
- Замедленные движения
- Проблемы с движениями и поддержанием равновесия

По мере того как эти симптомы ухудшаются, у Вас могут возникнуть проблемы с хождением, речью или выполнением простых действий, таких как купание или одевание.

## Медицинский уход

Когда эти симптомы начнут вызывать у Вас проблемы, Ваш врач может назначить лекарства или физиотерапию, чтобы помочь Вам справиться с ними. По мере того как Ваши симптомы будут ухудшаться, одним из вариантов уменьшения дрожи может стать хирургическое вмешательство.

## Что можно сделать для того, чтобы бороться с симптомами

- Ходите медленно, не сгибаясь и широко расставляя ноги.
- Если необходимо, используйте трость с четырьмя рукоятками или ходунок.
- Если Вам нужно остановиться или застыть на месте, осторожно покачивайтесь из стороны в сторону или сделайте движение, как будто Вам надо переступить через предмет, лежащий на полу.
- Разместите на полу полоски ленты, чтобы Вам было легче передвигаться по дому. Уберите коврики с пола и мебель с тех мест, где Вы ходите.
- Медленно вставайте с кресла или кровати, чтобы избежать головокружения.

- Install an elevated toilet seat to make standing up easier after using the toilet.
- Shave with an electric razor.
- Wear loafers or shoes with Velcro.
- Wear simple dresses or pants with elastic waistbands such as sweatpants.

Work closely with your health care team to manage your signs of Parkinson's.  
**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- Установите высокое сиденье для унитаза, чтобы Вам было легче вставать после посещения туалета.
- Для бритья пользуйтесь электробритвой.
- Носите мокасины или ботинки с липучкой.
- Носите простую одежду или брюки с эластичным поясом, такие как брюки от тренировочного костюма.

Для облегчения симптомов болезни Паркинсона тесно сотрудничайте с теми, кто осуществляет уход за Вами.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).