

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.

파킨슨 병

파킨슨 병은 근육 움직임을 통제하는 뇌부분에 영향을 주는 질병입니다. 현재까지 파킨슨 병은 불치병으로 알려져 있으나, 그 진행이 느린 경우가 많고 증세를 어느 정도 관리할 수는 있습니다.

증세

파킨슨 병의 4 가지 가장 흔한 증세:

- 몸을 부들부들 떠다.
- 근육이 경직된다.
- 몸 움직임을 느리다.
- 균형을 못 잡거나 몸을 잘 못 가누다.

이러한 증세들이 악화되면 걷기, 말하기, 또는 목욕이나 옷 입는 것 같은 단순한 활동을 하는데 지장이 옵니다.

관리 방법

이러한 증세들로 활동에 문제가 생기면, 의사는 약을 처방해 주거나 물리 치료를 통하여 증세들을 어느 정도 관리해 줄 것입니다. 상태가 더욱 악화되면 수술을 통하여 몸 떨림을 줄일 수 있습니다.

증세를 관리하는 요령

- 허리를 곧게 펴고 다리는 좀 넓게 벌리고 천천히 걷는다.
- 다리가 4 개짜리 지팡이나 워커를 사용.
- 한 곳에 붙어서 더 이상 움직일 수 없으면, 양 옆으로 몸을 천천히 흔들거나, 바닥에 있는 물체를 건너 뛰는 기분으로 발을 움직여 본다.
- 집 안 바닥에 테이프를 붙여 걸을 때 가이드로 사용한다. 통로에 깔려있는 러그나 가구를 치운다.
- 의자나 침대에서 일어 날 때는 갑자기 어지럽거나 아찔한 증세를 막기 위하여 천천히 일어난다.

- 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.

- 약간 높은 변기 시트를 설치하여 용변 후 일어나기 쉽게 한다.
- 몸에 털을 깎을 때는 전기 면도기를 사용한다.
- 끈을 안매는 신발이나 끈 대신 벨크로가 붙은 신발을 신는다.
- 트레이닝 바지 같이 허리에 고무줄이 있는 간단한 옷이나 바지를 입는다.

의사나 의료 팀과 자주 상담하여 파킨스 병 증세를 완화하십시오.
질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.

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.

Parkinsons Disease. Korean