

# Parkinson's Disease

Parkinson's disease affects the part of the brain that controls muscle movement. The exact cause of this disease is not known, but there is a decrease in a chemical called dopamine in the brains of people with Parkinson's. 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 when at rest
- Muscle stiffness
- Slowed movement or problems starting movement
- Problems with balance and movement

As these signs worsen, you may also have trouble walking, talking, swallowing or doing simple tasks such as bathing or dressing. As the disease progresses, other signs such as pain, bowel or bladder problems and sleep problems may occur.

## Your Care

When you start to show signs of this disease, your doctor may order medicines or physical therapy to help manage your signs. The physical therapist can help you learn exercises that can help you with movements.

You may need to work with your doctor to make adjustments in your medicines to keep your signs controlled. Over time, many people have side effects from the medicines used to treat Parkinson's disease.

You may also need occupational therapy or speech therapy to deal with signs as the disease progresses. As your signs get worse, surgery may be an option to reduce tremors.

# مرض الشلل الرعاش

يؤثر مرض الشلل الرعاش على ذلك الجزء من المخ الذي يتحكم في حركة العضلات. والسبب الدقيق وراء هذا المرض غير معروف، لكن هناك انخفاض في مادة كيميائية يطلق عليها الدوبامين في مخ الأفراد المصابين بمرض الشلل الرعاش. ولا يوجد علاج للشلل الرعاش، لكنه غالباً ما يتقدم ببطء ويمكن التحكم في أعراضه.

## الأعراض

الأعراض الأكثر شيوعاً للشلل الرعاش هي:

- الرعاش أو الاهتزاز عند الاسترخاء
- تيبس العضلات
- بطء الحركة أو وجود مشكلات في بدء الحركة
- وجود مشكلات في التوازن والحركة

مع ازدياد هذه الأعراض سوءاً، قد تواجه كذلك مشكلات في السير أو التحدث أو الابتلاع أو القيام بمهام بسيطة مثل الاستحمام أو ارتداء الملابس. مع تقدم المرض، قد تظهر أعراض أخرى مثل وجود ألم أو مشكلات في الأمعاء أو المثانة أو مشكلات في النوم.

## الرعاية

عندما تبدأ أعراض هذا المرض في الظهور، قد يطلب طبيبك أدوية أو علاجاً طبيعياً لمساعدتك في التحكم بالأعراض. يمكن أن يساعدك أخصائي العلاج الطبيعي في تعلم التمارين التي يمكن أن تساعدك في الحركة.

وقد تحتاج إلى العمل مع طبيبك لإدخال تعديلات في أدويةك للتحكم في أعراضك. وبمرور الوقت، تظهر على العديد من الأشخاص أعراض جانبية جراء الأدوية المستخدمة لعلاج الشلل الرعاش.

وقد تحتاج كذلك إلى جلسات علاج مهني أو جلسات علاج للتخاطب للتعامل مع الأعراض أثناء تقدم المرض. وبينما تزداد الأعراض سوءاً، قد تصبح الجراحة خياراً للحد من الرعاش.

## **Things You Can Do to Manage Your Signs**

### **When walking**

- Walk slowly with a straight posture and with your legs further apart. Think about taking big steps to help keep your steps more normal.
- 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.

### **When using the bathroom**

- Install grab bars on the walls beside toilets and inside showers and bathtubs to help you stand up.
- Use a shower chair inside the shower.
- Install an elevated toilet seat to make standing up easier after using the toilet.
- Shave with an electric razor.

### **When dressing**

- Wear loafers or shoes with Velcro.
- Wear simple dresses or pants with elastic waistbands such as sweatpants.

### **When eating or drinking**

- Use a cup with a large handle to make it easier to hold.
- Use a bowl instead of a plate to limit spills and make it easier to scoop up food.

## الأشياء التي يمكنك القيام بها للتحكم في الأعراض

### عند السير

- احرص على السير ببطء في وضعية مستقيمة مع التفريج بين ساقيك. فكّر في اتخاذ خطوات كبيرة للمساعدة في جعل خطواتك أكثر طبيعية.
- استخدام عصا ذات 4 شوكات أو مشاية إذا لزم الأمر.
- إذا علقت أو عجزت عن الحركة في مكان ما، فاهتز ببطء من جانب إلى آخر أو تظاهر بأنك تخطو فوق شيء ما على الأرض.
- ضع أشرطة لاصقة على الأرض لتوجيهك عبر أنحاء المنزل. قم بإزالة السجاد والأثاث في المنطقة من مسار السير.
- قف من المقعد أو السرير ببطء لتجنب الشعور بالدوار أو الإغماء.

### عند استخدام الحمام

- ركب قضبان للإمساك بها على الجدران بجانب المراض وداخل الحمامات وأحواض الاستحمام لمساعدتك على الوقوف.
- استخدم كرسي حمام داخل المراض.
- ركّب مقعد مراض مرتفع لجعل الوقوف أكثر يسراً بعد استخدام المراض.
- احرص على الحلاقة باستخدام ماكينة حلاقة كهربائية.

### عند ارتداء الملابس

- احرص على ارتداء الأحذية ذات الكعب المنخفض أو الأحذية ذات الأربطة Velcro.
- احرص على ارتداء ملابس بسيطة أو سراويل ذات أشرطة خصر مرنة مثل السراويل الفضفاضة.

### عند تناول الطعام أو الشراب

- استخدم كوباً به مقبض كبير لتسهيل الإمساك به.
- استخدم سلطانية بدلاً من الطبق للحد من الأشياء المسكوبة وتسهيل غرف الطعام.

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.**

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

اعمل عن كثب مع فريق الرعاية الصحية للتحكم في أعراض مرض الرعاش. تحدث إلى طبيبك أو الممرض/الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو إذا ساورتك أية مخاوف.

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Parkinson's Disease. Arabic.