

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.

‘पार्किन्सन्स’ बीमारी

‘शपार्किन्सन्स’ बीमारी दिमाग के उस हिस्से को प्रभावित करती है जो मांसपेशियों की गतिविधि को नियंत्रित करता है। इस बीमारी का सही कारण ज्ञात नहीं है, लेकिन वे लोग जिन्हें पार्किन्सन्स होता है, उनके मस्तिष्क में डोपामाइन नामक रसायन की कमी हो जाती है। पार्किन्सन्स का कोई इलाज नहीं है, पर कई बार यह धीरे-धीरे बढ़ता है और इसके लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है।

लक्षण

पार्किन्सन्स के सब से सामान्य रूप में देखे जानेवाले 4 लक्षण हैं:

- आराम की अवस्था में होने पर कंपन या डगमगाना
- मांसपेशियों में जकड़न
- धीमी हो गई चेष्टाएँ या चलना शुरू करने में कठिनाई
- संतुलन और चलन में समस्याएँ

जैसे जैसे ये लक्षण बिगड़ते जाते हैं, आपको चलने, बातचीत करने, निगलने या नहाने और कपड़े पहनने जैसे सरल कार्य करने में भी मुश्किल हो सकती है। जैसे-जैसे बीमारी बढ़ेगी अन्य लक्षण जैसे कि दर्द, मलत्याग या मूत्राशय संबंधी समस्याएँ और सोने में समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

आपकी देखभाल

जब आपमें इस बीमारी के लक्षण दिखाई देने लगें, तो आपका चिकित्सक आपके लक्षणों को नियंत्रित रखने के लिए दवाएँ या फिज़िकल थेरेपी के निर्देश दे सकता है। जब आपके लक्षण बिगड़ जाते हैं, तब कंपन को कम करने का एक रास्ता शल्यक्रिया हो सकती है। फिज़िकल थेरेपिस्ट आपको ऐसे व्यायाम सीखने में मदद कर सकता है जो आपको चलने-फिरने में मदद कर सकते हैं।

आपको अपने चिकित्सक के साथ अपनी दवाओं को समायोजित करने के लिए काम करना पड़ सकता है ताकि आपके लक्षणों को नियंत्रित किया जा सके। समय के साथ, बहुत से लोगों में पार्किन्सन्स बीमारी के उपचार के लिए इस्तेमाल होने वाली दवाओं से दुष्प्रभाव होते हैं।

बीमारी बढ़ने के साथ-साथ लक्षणों से निपटने के लिए आपको व्यावसायिक चिकित्सा या स्पीच थेरेपी की आवश्यकता पड़ सकती है।

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.

अपने लक्षणों को नियंत्रित रखने के लिए आप क्या कर सकते हैं चलते समय

- अपने पैरों को दूर रखकर सीधी मुद्रा में धीरे धीरे चलें। बड़े-बड़े डग भरें जिससे आपको अपने कदमों को अधिक सामान्य रखने में मदद मिल सके।
- ज़रूरत पड़ने पर चार भुजाओंवाली छड़ी या वॉकर का उपयोग करें।
- अगर आप किसी जगह पर अटक जाते हैं या स्तम्भित हो जाते हैं तो धीरे से दोनों तरफ झूलें या फर्श पर पड़ी किसी चीज़ के उपर से गुजरने जैसा प्रयास करें।
- आपको अपने घर में रास्ता दिखाने के लिए फर्श पर टेप के टुकड़े रखें। अपने चलने के रास्ते पर से कालीन और फर्नीचर हटा दें।
- चक्कर आने से या असंतुलन महसूस करने से बचने के लिए कुर्सी या बिस्तर में से धीरे से खड़े हों।

बाथरूम का उपयोग करते समय

- शौचालय का उपयोग करने के बाद आसानी से खड़े हो सकने के लिए ऊँची टॉयलेट सीट लगवाएँ।
- दाढ़ी बनाने के लिए इलैक्ट्रिक रेज़र का उपयोग करें।
- वेल्क्रो वाले लोफर्स या जूते पहनें।
- इलास्टिक वाले सरल ड्रेस या स्वेट पैन्ट जैसे इलास्टिकवाले कमरबन्द वाले कपड़े पहनें।

कपड़े पहनते समय

- लोफर या वेल्क्रो वाले जूते पहनें।
- साधारण कपड़े या इलास्टिक वेस्टबैंड वाली पैन्ट जैसे कि स्वेटपैन्ट पहनें।

खाते या पीते समय

- एक बड़े हैंडल वाले कप का उपयोग करें ताकि उसे आसानी से पकड़ा जा सके।
- प्लेट की जगह कटोरे का उपयोग करें ताकि भोजन कम गिरे और भोजन खाना आसान हो सके।

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 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.

अपने श्पार्किन्सन्सश् के लक्षणों को नियंत्रित रखने के लिए अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ मिल कर काम करें।

यदि आपका कोई प्रश्न या चिंता हो तो अपने चिकित्सक या नर्स से बात कीजिए।

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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. Hindi.