

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.

파킨슨 병

파킨슨 병은 근육 움직임을 통제하는 뇌부분에 영향을 줍니다. 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만 파킨슨 병을 앓고 있는 사람들은 그 뇌에 도파민이라는 화학물이 감소됩니다. 파킨슨 병의 치료는 없지만, 그 진행을 일반적으로 느리게 하고 증세를 어느 정도 관리할 수는 있습니다.

증세

파킨슨 병의 4가지 대표적인 증세:

- 가만히 있어도 몸을 부들부들 떠다.
- 근육이 경직된다.
- 몸 움직임을 느려졌거나 움직이는 데 문제가 있다.
- 균형을 못 잡거나 몸을 잘 못 가늠다.

이러한 증세들이 악화되면, 걷기, 말하기, 음식물 삼키기 또는 목욕이나 옷 입는 것 같은 단순한 활동을 하는데도 지장이 옵니다. 병이 더 진전되면서 통증이 생기거나, 위장 또는 방광에 문제가 발생합니다.

관리 방법

이러한 증세가 나타나기 시작하면, 의사는 약을 처방해 주거나 물리 치료를 통하여 증세들을 어느 정도 관리해 줄 것입니다. 몸을 움직여 증세가 나아지도록 물리 치료사가 운동하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

증세를 관리하기 위하여 의사와 상담하여 약복용을 조절할 필요가 있습니다. 시간이 지나면서 많은 사람들이 파킨슨 병 치료 약들 때문에 부작용을 경험하기도 합니다.

병이 더욱 진전되면서 직업 치료나 언어 치료로 증세를 관리해야 할 필요가 있습니다. 증세가 더욱 악화되면서 몸 떨림을 줄이기 위하여 외과적 수술이 필요할 수 있습니다.

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.

증세를 관리하는 요령

걸을 때

- 허리를 곧게 펴고 다리는 더 크게 벌리고 천천히 걷는다. 좀 더 정상적으로 걷는 데 도움이 되도록 보폭을 크게 한다.
- 다리 4개짜리 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.

화장실 사용할 때

- 붙잡고 일어서기 용이하도록 변기나 샤워 그리고 욕조 옆에 손잡이를 설치한다.
- 샤워장안에 의자를 갖다 놓는다.
- 변기 사용 후 일어나기 쉽도록 높은 변기 의자를 설치한다.
- 전기 면도기를 사용한다.

옷입을 때

- 끈을 안매는 신발이나 끈 대신 벨크로가 붙은 신발을 신는다.
- 트레이닝 바지 같이 허리에 고무줄이 있는 간편한 옷이나 바지를 입는다.

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.

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.**

식사할 때 또는 음료수를 마실 때

- 잡기 쉽도록 큼직한 손잡이가 있는 컵을 사용한다.
- 음식물을 흘리는 것을 막고 떠먹기 좋도록 접시 대신 그릇을 사용한다.

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

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. Korean.