

# 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.

# Болезнь Паркинсона

При болезни Паркинсона поражаются участки мозга, контролирующие сокращения мышц. Причина возникновения болезни Паркинсона неизвестна, но известно то, что в мозге у людей, страдающих этим заболеванием, наблюдается уменьшение уровня гормона дофамина. Болезнь Паркинсона неизлечима, но зачастую при лечении развитие болезни замедляется, а симптомы проявляются в меньшей степени.

## Симптомы

Четыре наиболее частых признака болезни Паркинсона:

- Дрожь или тремор в состоянии покоя
- Тугоподвижность мышц
- Замедленные или затрудненные движения
- Проблемы с координацией и поддержанием равновесия

По мере того как эти симптомы ухудшаются, у Вас могут также возникнуть проблемы с хождением, речью, глотанием или выполнением простых действий, таких как купание или одевание. По мере прогрессирования заболевания могут возникнуть такие симптомы как боль, проблемы с испражнением или с мочеиспусканием, а также проблемы со сном.

## Медицинский уход

Если у Вас возникнут подобные симптомы, Ваш врач может назначить лекарства или физиотерапию, чтобы помочь Вам справиться с ними. Физиотерапевт поможет Вам выучить ряд упражнений, которые помогут Вам восстановить движения.

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.

## **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.

Возможно, Вам совместно с Вашим врачом придется отработать схему приема медикаментов, чтобы лучше контролировать симптомы заболевания. Со временем у многих людей появляются побочные эффекты от приема медикаментов, используемых для лечения болезни Паркинсона.

Возможно, Вам также понадобится трудовая терапия или логопедическое лечение. По мере того как Ваши симптомы будут ухудшаться, одним из способов уменьшения дрожи может стать хирургическое вмешательство.

## **Что можно сделать для борьбы с симптомами**

### **Во время хождения**

- Ходите медленно, не сгибаясь и широко расставляя ноги. Старайтесь делать большие шаги, чтобы они получались более естественными.
- Если необходимо, используйте трость с четырьмя ножками или ходунки.
- Если Вы остановились или застыли 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.

### **Когда пользуетесь ванной или туалетом**

- Установите специальные поручни на стенах рядом с туалетом, ванной и внутри душевой кабины, чтобы они помогали Вам стоять.
- Используйте кресло для мытья, когда моетесь в душевой кабине.

- 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.

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.

### **Когда одеваетесь**

- Носите мокасины или ботинки с липучкой.
- Носите простую одежду или брюки с эластичным поясом, такие как брюки от тренировочного костюма.

### **Когда едите или пьете**

- Пользуйтесь чашками с широкими ручками, чтобы Вам было удобно их держать.
- Используйте миски вместо тарелок, чтобы было меньше шансов пролить или просыпать еду и так будет удобнее ее зачерпывать.

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.**

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. Russian.