

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.

‘पार्किन्सन्स’ बीमारी

‘पार्किन्सन्स’ बीमारी दिमाग के उस हिस्से को प्रभावित करती है जो मांसपेशियों की गतिविधि को नियंत्रित करता 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:

- कंपन या डगमगाना
- मांसपेशियों में जकड़न
- धीमी हो गई चेष्टाएँ
- संतुलन और चलन में समस्याएँ

जैसे जैसे ये लक्षण बिगड़ते जाते हैं, आपको चलने, बातचीत करने या नहाने और कपड़े पहनने जैसे सरल कार्य करने में मुश्किल हो सकती है।

आपकी देखभाल

जब ये लक्षण आपके लिए मुश्किलें पैदा करते हैं, तो आपका चिकित्सक आपके लक्षणों को नियंत्रित रखने के लिए दवा या फिज़िकल थैरेपी के निर्देश दे सकता है। जब आपके लक्षण बिगड़ जाते हैं, तब कंपन को कम करने का एक रास्ता शल्यक्रिया हो सकती है।

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

- अपने पैरों को दूर रखकर सीधी मुद्रा में धीरे धीरे चलें।
- 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 फर्ष पर पड़ी किसी चीज़ के उपर से गुजरने जैसा प्रयास करें।
- आपको अपने घर में रास्ता दिखाने के लिए फर्ष 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।

- 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.

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. Hindi

- 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।

अपने 'पार्किन्सन्स' 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।

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.