

ہواشانی

﴿5﴾

آپ کے سوالات اور ہمارے جوابات

پارکنسن کا مرض

اور

نیند کے مسائل

(اردو)

Urdu

Parkinson's and sleep problems

Dr. Abdul Qayyum Rana, Neurologist

پروفیسر ڈاکٹر عبدالقیوم رانا

ایم ڈی (امریکہ) ایف آر سی پی سی (کینیڈا) ایف آر سی پی بی اعزازی (برطانیہ)

نیورالوجسٹ

ورلڈ پارکنسنز پروگرام، ٹورانٹو، کینیڈا

www.pdprogram.org

World Parkinson's Program

Toronto, Canada

جملہ حقوق طباعت محفوظ ہیں تاہم بغیر کسی ترمیم کے فوٹو کاپی کی اجازت ہے۔ یہ
بروشرز مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر بھی دستیاب ہیں۔

www.pdprogram.org

Dr. A.Q. Rana. M.D.

FRCPC(Canada), FRCP-Hon (U.K)

Neurologist

World Parkinson's Program

Toronto, Canada

ورلڈ پارکنسنز پروگرام کا مشن پارکنسن کی بیماری سے متعلق صحیح
اور مکمل معلومات فراہم کرنا ہے۔ اس پروگرام کے بانی کینیڈا
کے نیورالوجسٹ ڈاکٹر عبدالقیوم رانا ہیں۔ اس پروگرام کی
شاخیں دنیا کے مختلف ممالک میں موجود ہیں۔ مزید معلومات
کے لیے آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹ بھی دیکھ سکتے ہیں۔

www.pdprogram.org.

پیشاب کی حاجت سے بچا جاسکے اور نیند میں خلل پیدا نہ ہو۔

☆ دن میں باقاعدگی سے ورزش کا اہتمام کرنا

پرسکون شب خوابی کے لیے چند تدابیر!

☆ دن میں مختصر قیلولہ ضرور کرنا

☆ سونے کا کمرہ پرسکون اور آرام دہ ہونا۔

☆ نیند کے وقت بستر پر لیٹ جانا۔

☆ بستر پر لیٹ کر پڑھنے یا ٹی وی دیکھنے سے پرہیز

کرنا۔

☆ مناسب گدے اور نرم تکیے کا استعمال کرنا۔

☆ کھلے اور آرام دہ کپڑے پہن کر سونا۔

☆ اگر زود راجی زندگی کے ساتھی کے ساتھ ایک بستر پر

سونے سے نیند آنے میں رکاوٹ ہو تو الگ بستر استعمال

کرنا۔

مندرجہ بالا تجاویز معلومات عامہ کے لیے فراہم کی جاتی ہیں ان پر عمل کرنے

سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

کی آنکھ کا بار بار کھلنا بالخصوص یہ بات نوٹ کریں کہ پیشاب کی حاجت کے لیے کتنی بار اٹھنا پڑتا ہے۔

یہ ساری باتیں نوٹ کرنے کے بعد آپ کا اپنے ڈاکٹر کے پاس جانا اور اس کے ساتھ مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔

نیند کو بہتر بنانے کے لیے چند اصول!

- ☆ نیند میں باقاعدگی کا اہتمام
- ☆ روزانہ مقررہ وقت پر ہی سونا اور جاگنا (حتیٰ کہ چھٹی کے دن بھی)

- ☆ نیند کی مقدار روزانہ برابر رکھنا
- ☆ پرسکون اور خاموش ماحول میں سونا
- ☆ چائے اور سگریٹ نوشی سے شام کے اوقات میں پرہیز کرنا۔

- ☆ سونے سے فوراً پہلے ورزش نہ کرنا۔
- ☆ جسم کا وزن مناسب ہونا۔
- ☆ خالی پیٹ یا سیر شکم ہو کر سونے سے پرہیز کرنا۔
- ☆ سونے سے پہلے مشروبات کا کم استعمال کرنا تاکہ

4- بے چینی اور پریشانی

5- نکلوٹین اور کیفین اور چائے کا زیادہ استعمال

6- بعض امراض کے لیے استعمال ہونے والی ادویات

پارکنسن کی بیماری کے علاج میں استعمال ہونے والی دوائی

سیلیجلن کے استعمال سے نیند آنے میں دشواری پیش آتی

ہے۔ کیونکہ یہ دوائی دماغ میں محرک کے طور پر کام کرتی ہے۔

اس لیے اس کی آخری خوراک دوپہر کے بعد استعمال نہیں

کرنی چاہیے۔

7- جسم میں درد اور کروٹ لینے میں دشواری

8- فریب نظر

9- پیشاب کی حاجت کیلئے بار بار اٹھنا

میں اپنی بے خوابی کی وجہ کیسے معلوم کر سکتا ہوں؟

بے خوابی کی اصل وجہ جاننے کے لیے آپ کو اپنی نیند کے

معمولات کا بغور جائزہ لینا ہوگا۔ سب سے پہلے اپنے سونے

کے وقت کو نوٹ کریں۔

دوسرا پہلو جو غور طلب ہے وہ نیند کی کوالٹی ہے اور نیند میں آپ

کیا پارکنسن کے مرض سے نیند متاثر ہوتی ہے؟

پارکنسن کی بیماری میں بے خوابی کی شکایت بہت عام ہے۔

ان مریضوں میں بے خوابی، رات میں کئی بار جاگنا، دوبارہ

سونے میں دشواری پیش آنا، اور اس کی وجہ سے دن بھر

تھکاوٹ رہنا دن میں بار بار نیند آنے کا باعث بنتا ہے۔

اگر مریض رات کو پرسکون اور مکمل نیند کر لیں تو اپنی علامات

سے بہتر طریقے سے نبرد آزاں ماہوسکتے ہیں۔

بعض مریضوں کا مشاہدہ ہے کہ جاگنے کے فوراً بعد تھوڑی دیر

کے لیے ان کی پارکنسن کی بیماری کی علامات میں بہتری پائی

جاتی ہے۔

بے خوابی کی اور کیا وجوہات ہیں؟

پارکنسن کی بیماری کے علاوہ بے خوابی کی وجوہات میں

1- سلیپ ایپنیا

2- ذہنی دباؤ (ڈپریشن)

3- دن کو زیادہ سونا