

ہواشانی

﴿6﴾

آپ کے سوالات اور ہمارے جوابات

پارکنسن کا مرض

اور

جسمانی توازن پر اس کے اثرات

(اردو)

Urdu

Balance Problems and Parkinson's

Dr. Abdul Qayyum Rana, Neurologist

پروفیسر ڈاکٹر عبدالقیوم رانا

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

نیورالوجسٹ

ورلڈ پارکنسنز پروگرام، ٹورانٹو، کینیڈا

www.pdprogram.org

World Parkinson's Program

Toronto, Canada

☆ پیروں پر زور دے کر یا دباؤ ڈال کر ہاتھوں سے کھڑے ہونے کی کوشش کریں۔

یہ تجاویز صرف معلومات عامہ کے لیے فراہم کی جا رہی ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔

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

www.pdprogram.org

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

www.pdprogram.org

صورت میں ہاتھ سے سہارا لیتے ہوئے آپ اپنے آپکو گرنے سے سنبھال سکیں۔ بیک وقت دونوں ہاتھوں سے چیزیں نہ اٹھائیں۔ کھڑی ہوئی حالت میں دونوں ٹانگوں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھیں۔ اگر دونوں ٹانگیں ملی ہوئی ہوگی تو گرنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اپنے گھر میں داخل ہونے کے راستے کو صاف اور برف سے پاک رکھیں۔

اگر آپ گر جائیں؟

اپنے ساتھ فون، الارم یا پھر بازو میں پہننے والا 911 کا بریسلٹ ضرور رکھیں تاکہ گرنے کی صورت میں آپ کسی کو مدد کے لیے بلا سکیں اور گھر میں کوئی ایسا فرد ہونا ضروری ہے جو وقتاً فوقتاً آپ کی خبر گیری کرتا رہے۔ گر جانے کی صورت میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں!

☆ اپنی پیٹھ پر لیٹ جائیں اور پھر ایک طرف کروٹ بدلیں۔
☆ بازو کو استعمال کرتے ہوئے بیٹھی حالت میں آنے کی کوشش کریں۔

☆ ریلنگ یا کسی قریبی سہارے کو تلاش کریں۔

☆ ٹانگیں اوپر اٹھا کر اپنے گھٹنے کو سینے کے قریب لے آئیں۔

پارکنسن کے مرض میں جسمانی توازن کے مسائل اور گرنے

سے بچاؤ

پارکنسن کی بیماری میں عدم توازن اور گرنے کی شکایت عام طور پر

پائی جاتی ہے۔ اس میں مندرجہ وجوہات کا دخل ہوتا ہے۔

☆ چلتے ہوئے جسم کا توازن برقرار نہ رکھ سکرنا

☆ چلتے ہوئے جسم کا اچانک ٹمبند ہو جانا

☆ عضلات اور پٹھوں کا سست ہونا

☆ بعض ادویات کا استعمال

گرنے سے کیا نقصانات ہو سکتے ہیں؟

گرنے سے جسمانی چوٹیں جیسے زخمی ہونا، نیل پڑنا اور ہڈیوں کا ٹوٹنا واقع ہو سکتا ہے۔ یہ چوٹیں نہ صرف بیماری کے علاج میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں۔ بلکہ مریض کی خود مختاری، خود اعتمادی اور ذہنی دباؤ کا باعث بھی بنتی ہیں۔

میں اپنے گھر میں گرنے سے کیسے بچ سکتا ہوں؟

گرنے سے بچاؤ کے لیے سب سے اہم بات اپنے گھر کو

محفوظ بنانا ہے۔

☆ گھر میں روشنی کا مناسب انتظام کرنا تاکہ رات کو گرنے

سے بچا جاسکے اور رات کو غسل خانے میں جانے میں کوئی دشواری نہ ہو۔

☆ اگر گھر میں چھوٹے چھوٹے قالین بچھے ہوئے ہوں تو

ان کو ہٹا کر پورے گھر میں وال ٹو وال کارپٹ لگوانا بہتر ہے۔

☆ کارپٹ کے نیچے نرم کیشن کا لگوانا تاکہ گرنے پر

چوٹ نہ لگے۔

☆ اگر گھر میں فرش لگا ہوا ہو تو اس کو پالش نہ کریں تاکہ

پھسلنے سے بچا جاسکے۔

☆ گھر میں رہتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا کہ

سیڑھیاں اچھی حالت میں ہوں۔

☆ فرنیچر مضبوط اور پائیدار قسم کا ہوتا کہ اگر توازن بگڑنے

سے آپ گر جائیں تو آپ کا وزن سہاڑ سکے۔

☆ شیشہ لگے ہوئے فرنیچر سے خصوصی احتیاط کرنا۔

☆ غسل خانے اور ہال وے میں ریلنگ لگوانا۔

☆ گھر میں ایک سے زیادہ منزل ہونے کی صورت میں ہر

منزل پر ٹیلیفون کی سہولت کا موجود ہونا اور بغیر تار کے ٹیلیفون کا

دستیاب ہونا۔

☆ اندر سے اپنے غسل خانے کا دروازہ لاک نہ کرنا۔

☆ غسل خانے میں نہانے کی اور بیٹھنے کی جگہ پھسلنے والی نہ

ہو۔

☆ کپڑے پہنتے اور اتارتے وقت اس بات کا دھیان رکھنا

کہ آپ بیٹھے ہوئے ہوں۔ نیز ہوم سیفٹی والوں سے رابطہ کرنا تاکہ

مزید مشورہ دے سکیں اور آپ کا گھر آپ کے لیے مزید محفوظ تر بن

سکے۔

میں اپنا جسمانی توازن کیسے بہتر بنا سکتا ہوں؟

توازن کو بہتر بنانے سے گرنے کا خدشہ کم ہو جاتا ہے۔ اس

بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے جوتے آرام دہ، مضبوط اور اچھی

حالت میں ہونے چاہئیں اونچی ایڑی والے (ہیل) جوتوں کے

استعمال سے پرہیز کریں۔

چلتے وقت کوشش کریں کہ ایک وقت میں زیادہ کام نہ کریں۔

ایک ہاتھ ہمیشہ فارغ حالت میں رکھیں تاکہ توازن بگڑنے کی