

## Parkinson's Disease कम्पवात रोग

### Introduction / प्रस्तावना

1

Hindi / हिन्दी

World Parkinson's Education Program  
विश्व कम्पवात शैक्षणिक कार्यक्रम



Abdul Qayyum Rana MD, FRCPC  
Neurologist  
Toronto, Canada

[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

" Those who fight Parkinson's with  
knowledge always find solutions, "  
- Dr Rana

## पार्किन्सन /कम्पवात रोग क्या है ?

पार्किन्सन रोग का सबसे पहले वर्णन साल १८१७ में जेम्स पार्किन्सन के द्वारा किया गया था । करीब १,००,००० केनेडियन लोग पार्किन्सन रोग से प्रभावित है । हालांकि सबसे ज्यादा प्रभावित लोग ५५ साल से अधिक आयु के है फिर भी युवा लोगों में भी ये रोग पाया गया है । यह एक स्नायुअक्षमता (neurodegenerative) का रोग है और इसमें मस्तिष्क में dopamine उत्पन्न करने के लिए सक्षम कोशिकाओं का धीरे धीरे विनाश होता है । Dopamine एक स्नायुतांत्रिक (neurotransmitter) रसायन है जो मज्जा और मगज के बीच में संदेश वहन करने का काम करता है । Dopamine हमारे शरीर का टलनचलन सुचारू रूप से होने में मदद करता है, जिसकी कमी शरीर की हलचल में सुस्ती लाती है, जो पार्किन्सन का एक महत्वपूर्ण लक्षण है । पार्किन्सन एक जटिल बीमारी है और जो आपके जीवन पर असर करता है । पार्किन्सन का कोई इलाज नहीं है । फिर भी रोगी इस रोग के साथ कई साल जीवन व्यतीत करते है ।

## पार्किन्सनका निदान कैसे होता है ?

एक चिकित्सक के द्वारा आपके लक्षणों और शारीरिक परीक्षणों के द्वारा पार्किन्सन का निदान होता है। उसके निदान के लिए कोई प्रयोगशाला परीक्षण नहीं है ।

न्युरोलोजिस्ट जो की पार्किन्सन में निपुण हो वह आपको कुछ समय अपनी सतत निगरानी में रखकर तय करता है कि आप में पार्किन्सन के लक्षण है ।

## पार्किन्सन के लक्षण क्या है ?

पार्किन्सन के मुख्य लक्षणों में राजबरोज/दिनचर्या की गतिविधियों में मदता, कंपन जो सामान्यतः शरीर के एक तरफ के हाथ, पांव या पंजो/पैरों से शुरू होता है जब असरग्रस्त भाग आराम की स्थिति में होता है, संतुलन समस्या, मांसपेशियों का जकडना, Shuffling और चलने की मंद गति/धीमापन इत्यादि है ।

## क्या पार्किन्सन के कोई और लक्षण भी है ?

हा, रोग की प्रगति के साथ दूसरे लक्षण भी दिखने लगते है जैसे कि चेहरे की

अभिव्यक्ति का कम होना मुडने में कठिनाई, चाल धीमी होना, गिरना, शरीर झुका हुआ दिखना, थकान, छोटे हस्ताक्षर, कब्ज, बारबार निंद में खलेले पहुँचना, धीमी गति से बोलना, निगलने की तकलीफ, स्मृति भ्रंश, अवसाद, चिंता, दर्द, संवेदी गडबडी, मूत्र अत्यावश्यकता, यौन रोग, शुष्क त्वचा, चक्कर आना ।

### पार्किन्सन का इलाज कैसे किया जाता है?

दवाइयाँ और पुनर्वसन पार्किन्सन के प्राथमिक उपचार है । जैसे रोग बढ़ता है। दवाइयों की मात्रा और अवधि का समायोजन / फेरबदल किया जाना चाहिए । दवाइयों के कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते है । पार्किन्सन में सामान्यतः नीचे दी गई दवाइयाँ उपयोग में ली जाती है ।

1. Amantadine or Symmetrel®
2. Anticholinergics - Trihexyphenidyl or Artane® and Benztropine or Cogentin®
3. MAOB Inhibitors - Selegiline or Eldepryl® and Rasagiline or Azilect®
4. Dopamine Agonists - Pramipexole or Mirapex® and Ropinirole or Requip®
5. Levodopa / Carbidopa or Sinemet® and Levodopa / Benserazide or Prolopa®  
पुनर्वसन पध्यात में मुख्यतः शारीरिक व्यायाम (Physiotherapy) है जो गतिशिलता

और संतुलन बनाये रखने मे मदद रूप होता है और मौखिक चिकित्सा पध्यात जो कि बोलने और निगलने की तकलीफ में मदद करती है । व्यवसायिक चिकित्सा पद्धति रोजबरोज की गतिविधियाँ सरलता से हो उस पर ध्यान केंद्रित करती है । व्यायाम भी बहुत उपयोगी होता है । चुनिंदा मामलो में शल्यचिकित्सा भी एक फायदेमंद विकल्प हो सकता है ।

### मै अपने अलाज में क्या मदद कर सकता हूँ?

यह सुनिश्चित करें कि आपको अपनी स्थिती की सही जानकारी है अपने न्यूरोलॉजिस्ट को नियमित रूप से मिलना भी महत्वपूर्ण है। कुछ उपचार दूसरों के मुकाबले ज्यादा काम करते है। अपने लक्षणों के बदलाव पर ध्यान रखिए । यदि आपके उपचार में कोई बदलाव जरूरी है तो उसकी जानकारी में मदद रूप हो सकते है। पार्किन्सन हर व्यक्ति में अलग तरीके से प्रगति करता है और हर व्यक्ति को विशिष्ट दृष्टिकोण से उपचार जरूरी है। व्यायाम और पौष्टिक आहार बहुत जरूरी है। चलना एक सरल व्यायाम है जो रोज कर सकते है। एक physiotherapist आपको बता सकता है कि कौन सा व्यायाम आपके लिए उचित रहेगा। कब्ज जो कि पार्किन्सन के साथ संलग्न है, उसे कम करने के लिए आहार में रेशेयुक्त और पदार्थ शामिल करे। पार्किन्सन के सहायता समूह

मे शामिल होने से भी सहायता मिलेगी। यह समूह नियमित रूप से मिलते है, वक्ताओं को आमंत्रित करते है और व्यायाम योजना आयोजित करते है।

### क्या कोई अतिरिक्त जानकारी है जो मदद रूप हो सके ?

पार्किन्सन एक अक्षमता की बीमारी है लेकिन आप अपनी क्षमता के स्तर अनुसार अपनी गतिविधियाँ समायोजित कर सकते है। पार्किन्सन उम्र बढ़ने का सामान्य हिस्सा नहीं है। यह एक तबीबी स्थिती है जो कि एक न्यूरोलॉजिस्ट के द्वारा प्रबंधित / उपचार की जानी चाहिए। कभी कभी पार्किन्सन वंशानुगत हो सकता है। अगर आप चिकित्सक के निर्देशानुसार दवाइयाँ लें और सकारात्मक रवैया रखें तो पार्किन्सन का इलाज हो सकता है। अगर आप कभी उदास महसूस करते हो तो अपने चिकित्सक से अवश्य बात करें।

This information should not be used as substitute for the medical care and advise of your physician.

Copyright © 2008 World Parkinson's Education Program

Copying for educational use without any changes in the content is permitted.