

پارکنسنز کی بیماری

معلومات برائے مریض / تیمار دار



1۔ پارکنسنز کی بیماری کیا ہے؟

پارکنسنز کی بیماری ایک بڑھتا ہوا اعصابی عارضہ ہے جس کی وجہ سے نقل و حرکت میں مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کے ڈوپامائن تیار کرنے والے کچھ خلیے ٹھیک طرح کام نہیں کر رہے ہوتے۔ ڈوپامائن ایک کیمیکل ہے جو نقل و حرکت کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔

2۔ پارکنسنز کی بیماری کتنی عام ہے؟

عام طور پر پارکنسنز کی بیماری 60 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کو متاثر کرتی ہے، تاہم اس کی نشوونما کم عمر افراد میں بھی (پارکنسنز کے آغاز کے طور پر) ممکن ہے۔ یہ دنیا بھر میں نقل و حرکت کی سب سے زیادہ عام خرابیوں میں سے ایک ہے۔

3۔ پارکنسنز کی بیماری کی عام علامات کیا ہیں؟

- تھرتھراہٹ (لرزہ)، عام طور پر ہاتھوں میں لیکن ناگوں یا ٹھوڑی کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔
- پٹھوں میں سختی (کچاؤ)۔
- حرکت کرنے میں سست روی (بریڈیکینیسیا)۔
- جھکا ہوا جسم اور چھوٹے قدموں کے ساتھ چہل قدمی۔
- توازن کے مسائل یا گر جانا۔
- نرم یا ہلکی آواز (ہائپوفونیا)۔
- ہاتھ کی لکھائی (ہینڈ رائٹنگ) جو چھوٹی ہو جاتی ہے (مائیکرو گرافیا)۔
- REM نیند کے رویے کی خرابی (نیند کے دوران عارضی خوابوں کو پورا کرنا)۔
- قبض۔

4۔ کیا پارکنسنز کی بیماری ایک موروثی حالت ہے؟

پارکنسنز کی بیماری میں بتلا زیادہ تر لوگوں کی کوئی خاندانی ہسٹری نہیں ہوتی۔ لیکن مخصوص جینز کی وجہ سے تقریباً 10 سے 15 فیصد لوگوں کی خاندانی ہسٹری ہوتی ہے۔

5۔ پارکنسنز کی بیماری کی تشخیص کیسے کی جائے؟

ایک نیورولوجسٹ آپ کی علامات، طبی ہسٹری، اور تفصیلی اعصابی امتحان کی بنیاد پر اس کی تشخیص کرتا ہے۔ اس کا کوئی

ایک مخصوص ٹیسٹ نہیں ہے، تاہم آپ کا ڈاکٹر آپ سے حرکت کرنے کے لیے کہہ سکتا ہے (مثال کے طور پر، انگلیوں کو تھپتھپانا، چلنا) تاکہ حرکت کی کارکردگی کا اندازہ لگایا جاسکے۔

6۔ میڈیٹ یا اسکین کی ضرورت ہوتی ہے؟

پارکنسنز کی بیماری بنیادی طور پر ایک طبی تشخیص ہے۔ زیادہ تر صورتوں میں دماغی اسکین (جیسے کہ ایم آر آئی) کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن دیگر طبی حالتوں کو مسترد کرنے کے لیے اس کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

7۔ پارکنسنز کی بیماری میں ورزش کس طرح مدد کرتی ہے؟

باقاعدگی سے ورزش کرنا بہت اہم ہے اور پٹھوں کو مضبوط اور لچکدار رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ توازن اور موڈ کو بھی بہتر بناتی ہے، اور علامات کے مزید بگڑنے میں کمی کر سکتی ہے۔

8۔ پارکنسنز کی بیماری کے علاج کے مختلف طریقے کون سے ہیں؟

- Levodopa اور اس جیسی دیگر ادویات اس کی علامات میں مدد کرتی ہیں۔
- فزیوتھراپی اور اسپیج تھراپی
- ورزش اور صحت مند معمولات
- بعض صورتوں میں، سرجری جیسے کہ ڈیپ برین اسٹیمولیشن (DBS)

9۔ کتنی ورزش کرنی چاہیے؟

دن میں کم سے کم 30 منٹ، ہفتے میں 5 دن ورزش کا ارادہ رکھیں۔ اس میں چہل قدمی، جاگنگ، اسٹریچنگ، سائیکل چلانا، یا قبض کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ آہستگی سے شروع کریں اور رفتہ رفتہ اضافہ کریں۔

10۔ کیا پارکنسنز کی بیماری کے لیے کوئی غذائی سفارشات ہیں؟

پھل، سبزیاں، ثابت اناج اور پروٹین کے ساتھ متوازن غذا کھائیں۔ قبض سے بچنے کے لیے ہائیڈریٹڈ رہیں (مناسب مقدار میں پانی پئیں)۔ کچھ لوگوں کو ادویات استعمال کرنے کے ساتھ پروٹین کی مقدار کو ایڈجسٹ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

11۔ کیا پارسنسز کی بیماری میں فزیوتھراپی کچھ مدد کرتی ہے؟

جی ہاں، فزیوتھراپی چلنے، توازن قائم کرنے اور لچک میں مدد کرتی ہے۔ پیشہ ورانہ تھراپی روزانہ کی سرگرمیوں جیسے کپڑے بدلنے یا لکھنے میں بھی مدد کر سکتی ہے۔

12۔ ڈیپ برین اسٹیمولیشن (DBS) کیا ہے؟

ڈی بی ایس ایک سرجری ہے جس میں حرکت کی علامات کو کنٹرول کرنے میں مدد کے لیے دماغ میں ایک آلہ رکھا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر ان لوگوں کو پیش کیا جاتا ہے جن میں اب دوائیوں کے استعمال سے کوئی بہتری نہیں آتی۔

13۔ کیا پارسنسز کا علاج ہو سکتا ہے؟

ابھی تک اس کا کوئی علاج نہیں ہے، لیکن علاج (ادویات، تھراپی، ڈی بی ایس) سالوں تک مؤثر طریقے سے اس کی علامات کو منظم کرتا ہے۔ نئے علاج پر تحقیق جاری ہے۔

14۔ کیا اس کے لئے کوئی اور وسائل موجود ہیں جن کو استعمال کیا جاسکے؟

- آغا خان یونیورسٹی میں پارسنسز کے ماہانہ سیشنز (ہر ماہ کی آخری جمعرات، دوپہر 1 سے 2 بجے، فزیوتھراپی ڈیپارٹمنٹ)
- پورٹ گروپس (مقامی اور آن لائن)۔
- تعلیمی ویڈیوز اور بروشر
- باقاعدگی کے ساتھ اپنے ڈاکٹر یا فزیوتھراپسٹ سے بات کرنا

یاد رکھیں: پارسنسز کی بیماری ایک طویل مدتی حالت ہے، لیکن بہت سارے لوگ درست نگہداشت، ورزش اور مدد کے ساتھ اپنی پوری زندگی گزارتے ہیں۔

The Aga Khan University Hospital

(021) 111-911-911

<https://hospitals.aku.edu/Pakistan>

[akuhpakistan](#) | [AKUHPakistan](#) | [@AKUHPakistan](#)