हिंदी/अंग्रेज़ी
Hindi/English

पार्किन्संस रोग को समझना

Understanding Parkinson’s disease

What is Parkinson's disease?

Parkinson's disease is a condition that affects movement. People with Parkinson's have problems controlling the muscles of the body due to a breakdown of messages from the brain.

We do not know its causes, but people with Parkinson's have low levels of a brain chemical called dopamine. Dopamine helps the brain to control the muscles and move the body smoothly and easily.

Over time, people with Parkinson's have less and less dopamine, making movement more and more difficult.

Parkinson's progresses slowly. It may take many years before symptoms begin to cause major problems with daily life. When they do, many of these symptoms can be managed with treatment and support.

People with Parkinson's disease can continue to enjoy a long and productive life.

पार्किन्संस रोग क्या है?

पार्किन्संस रोग एक ऐसी अवस्था है जो गतिविधि को प्रभावित करती है। मस्तिष्क से आने वाले संदेशों में विकार पड़ने के फलस्वरूप पार्किन्संस से ग्रस्त लोगों को शरीर की मांसपेशियों को नियन्त्रित करने में समस्या आती है।

हमें इसके कारणों के बारे में जानकारी नहीं है, पर पार्किन्संस से ग्रस्त लोगों में डोपामाइन कहे जाने वाले मस्तिष्क रसायन के स्तर निम्न रूप में पाए जाते हैं। डोपामाइन मांसपेशियों का नियंत्रण करने और शरीर को बिना किसी समस्या के और आसानी से चलाने में मस्तिष्क की सहायता करता है।

समय के साथ-साथ, पार्किन्संस से ग्रस्त लोगों में डोपामाइन अत्यधिक रूप से कम होता जाता है, जिसके परिणामस्वरूप गतिविधि अत्यधिक रूप से कठिन हो जाती है।

पार्किन्संस धीरे-धीरे विकसित होता है। लक्षणों के कारण दैनिक जीवन में गंभीर समस्याएं पैदा होना शुरू होने में कई वर्ष लग सकते हैं। जब लक्षण प्रकट होते हैं, तो इनमें से कई लक्षणों को उपचार और सहायता के द्वारा संभाला जा सकता है।

पार्किन्संस से ग्रस्त लोग दीर्घकालिक और हितकर जीवन का आनन्द लेना जारी रख सकते हैं।

How does it affect people?

Parkinson's affects each person differently and symptoms can vary on different days.

The main symptoms are:

- Shaking or trembling.
- Stiff or tight muscles.
- Slow movement or difficulty starting or stopping a movement.
- Balance problems or difficulty standing up straight.

Parkinson's can cause problems with daily activities such as walking, getting out of a chair or turning over in bed. It can also affect small movements such as writing, typing, shaving or buttoning up clothes.

Other common problems include: tiredness, depression, constipation, difficulty speaking or swallowing and problems doing more than one thing at a time.

यह लोगों को किस प्रकार प्रभावित करता है?

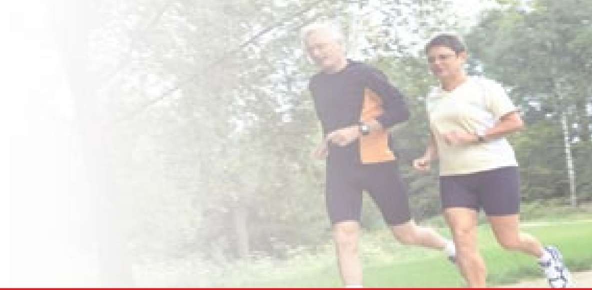
पार्किन्संस हर व्यक्ति को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करता है और अलग-अलग दिन लक्षण अलग-अलग प्रकार के हो सकते हैं।

मुख्य लक्षण इस प्रकार हैंः

- डगमगाना या कंपन
- अकड़ी हुई या तंग मांसपेशियां
- धीमी गतिविधि या किसी गतिविधि को शुरू या समाप्त करने में कठिनाई
- संतुलन संबंधी समस्याएं या सीधे खड़े रहने में कठिनाई।

पार्किन्संस के कारण पैदल चलने, कुर्सी से उठ कर खड़े होने या बिस्तर पर करवट बदलने जैसी दैनिक गतिविधियों में समस्याएं पैदा हो सकती हैं। यह लेखन, टाइपिंग, शेव करना या कपड़ों के बटन लगाना जैसी छोटी गतिविधियों को भी प्रभावित कर सकता है।

अन्य आम समस्याओं में शामिल हैंः थकावट, अवसाद, कब्ज़, बोलने या निगलने में परेशानी और एक समय पर एक से ज्यादा काम करने में समस्याएं।



Facts about Parkinson's disease

- *Parkinson's is one of the most common brain conditions in Australia.*
- *30 people are diagnosed every day.*
- *It is more common among people aged over 60 years, but it can affect adults of any age.*
- *It does not cause death and many people live a long and productive life with Parkinson's.*
- *It affects both men and women from all cultures and lifestyles.*
- *It is not contagious, so you can not catch it or pass it on to someone else.*
- *It is not usually hereditary.*
- *We do not know what its causes are.*
- *Medications help to control symptoms, but there is no known cure.*
- *New and better treatments and medications are being researched.*

पार्किन्संस के बारे में तथ्य

- *ऑस्ट्रेलिया में पाई जाने वाली सबसे सामान्य मस्तिष्क अवस्थाओं में से पार्किन्संस एक है।*
- *प्रति दिन 30 लोगों में इस रोग का निदान किया जाता है।*
- *यह 60 वर्ष से अधिक की आयु वाले लोगों में अधिक सामान्य है, परन्तु यह किसी भी आयु के वयस्क को प्रभावित कर सकती है।*
- *इससे मृत्यु नहीं होती है और पार्किन्संस से ग्रस्त कई लोग दीर्घकालिक व हितकर जीवन व्यतीत करते हैं।*
- *यह सभी संस्कृतियों और जीवन-शैलियों से संबंधित पुरूषों व महिलायों को प्रभावित करता है।*
- *यह संक्रामक नहीं है, इसलिए आप इसे किसी अन्य व्यक्ति से ग्रहण या कोई अन्य व्यक्ति इसे आपसे ग्रहण नहीं कर सकता है।*
- *यह आम तौर पर वंशानुगत नहीं होता है।*
- *हमें इसके कारणों की जानकारी नहीं है।*
- *दवाएं लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद करती हैं, परन्तु इसका कोई भी उपचार ज्ञात नहीं हुआ है।*
- *नए और बेहतर उपचारों व दवाओं पर शोध की जा रही है।*

Treatment

It is very important that people with Parkinson's see a specialist doctor such as a neurologist for advice on available medications and ongoing monitoring.

Other health workers can provide support, information, treatment and therapies to help with daily living.

उपचार

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि पार्किन्संस रोग से ग्रस्त लोग उपलब्ध दवाओं और जारी निरीक्षण से संबंधी परामर्श के लिए न्युरोलोजिस्ट जैसे किसी विशेषज्ञ डाक्टर से मिलें।

अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ता दैनिक जीवन में सहायता के लिए समर्थन, सूचना, उपचार और थेरेपिस प्रदान कर सकते हैं।

We can help

Our specialist health workers can give support and information over the phone or in person.

We help people with Parkinson's, their families, friends and carers.

We have information and Help Sheets in various languages covering many topics.

We run regular information sessions for people to come and learn more.

We can put you in touch with other people in your community who are living with Parkinson's.

We can give you information about where to go for further help in your area.

For information & support contact:
1800 644 189

If you need an interpreter to help you communicate over the phone: Phone **131 450** and ask for an interpreter to connect you to Parkinson's Australia in your state or territory. This is a free service

Parkinson's Victoria (पार्किन्संस ऑस्ट्रेलिया) सहायता कर सकता है

हमारे विशेषज्ञ स्वास्थ्य कार्यकर्ता फोन पर या स्वतः समर्थन और सूचना प्रदान कर सकते हैं।

हम पार्किन्संस से ग्रस्त लोगों, उनके परिवारों, मित्रों और देखभालकर्ताओं की मदद करते हैं।

हमारे पास विभिन्न भाषाओं में सूचना और सहायता पत्रक उपलब्ध हैं जिनमें कई विषयों को शामिल किया गया है।

हम नियमित सूचना सत्रों का संचालन करते हैं ताकि लोग आएं तथा और अधिक जानकारी प्राप्त करें।

हम आपको आपके समुदाय में रहने वाले उन लोगों के संपर्क में ला सकते हैं जो पार्किन्संस से ग्रस्त हों।

हम आपको यह जानकारी प्रदान कर सकते हैं कि अधिक सहायता के लिए आपके क्षेत्र में आपको कहाँ जाना चाहिए।

जानकारी और सहायता के लिए
Parkinson's Victoria (पार्किन्संस ऑस्ट्रेलिया)
1800 644 189

यदि फोन पर बातचीत करने में सहायता के लिए आपको एक दुभाषिए की आवश्यकता है: तो **131 450** पर फोन करें और दुभाषिए के लिए निवेदन करें ताकि आपको आपके राज्य या टेरेटरी (राज्य-क्षेत्र) में Parkinson's Australia के साथ कनेक्ट किया जा सके। यह सेवा निःशुल्क है

1800 644 189

या अपनी स्थानीय पार्किन्संस सहायता संस्था से संपर्क करेंः
Or contact your local Parkinson’s disease support organisation:

इस पुस्तिका को लार्ड मेयर के चैरिटेबल फंड की सहायता के साथ Parkinson’s Victoria (पार्किन्संस विक्टोरिया) द्वारा तैयार किया गया है।

Parkinson’s Victoria acknowledges the support of the Lord Mayor’s Charitable Foundation, which enabled the production of this information resource.

अप्रैल 2012

Parkinson’s Victoria इस प्रकाशन में किसी प्रकार की त्रुटि या चूक के लिए जिम्मेदार नहीं है।

April 2012

Parkinson’s Victoria is not liable for any error or omission in this publication.

© Parkinson’s Victoria