Information and support

PARKINSON'S UK
CHANGE ATTITUDES.
FIND A CURE.
JOIN US.

پارکنسنز کا ایک مختصر تعارف

A quick introduction to Parkinson's – Urdu

کوئی بھی شخص پارکنسنز کا سامنا تنہا کرنے پر مجبور نہ ہو

اگر ابھی ابھی آپ کے یہاں پارکنسنز کی تشخیص ہوئی ہے، یا کسی اور کے یہاں جو آپ کا شناسا ہے، تو آپ کے ذہن میں بہت زیادہ سوالات آئے ہوں گے اور شاید کچھ فکر مندیاں بھی۔ یہی وہ مقام ہے جہاں پارکنسنز یوکے مدد کر سکتا ہے۔

ہم لوگ برطانیہ کا ایک خیراتی ادارہ ہیں جو پارکنسنز سے متعلق مدد اور تحقیق فراہم کرتا ہے۔ ہم لوگ پارکنسنز سے متاثرہ ہر شخص کے لیے ایک شافی علاج تلاش کرنے اور ان کی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے پابند عہد ہیں۔ ہم لوگ اپنی ویب سائٹ، اپنے 365 مقامی گروپوں، نیز اپنے مفت خفیہ ہیلپ لائن کے ذریعہ، جن پر ماہر عملہ اور نرسیں مامور ہیں، تمام طرح کی معلومات اور مدد فراہم کرتے ہیں۔

پارکنسنز سے متاثر ہر شخص مختلف ہوتا ہے

پارکنسنز کی وہ علامات جن سے کوئی شخص متاثر ہوتا ہے اور جتنی تیزی سے حالت میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں وہ ہر متاثرہ شخص میں جداگانہ ہوں گی۔ اگرچہ فی الحال کوئی شفا بخش علاج موجود نہیں ہے مگر بہت ساری علامات کے نظم کے لیے متعدد دوائیاں اور معالجے دستیاب ہیں۔

ہمیں اب بھی یہ معلوم نہیں ہے کہ لوگوں کو پارکنسنز کیوں ہوتا ہے۔ البتہ ہمیں اتنا ضرور معلوم ہے کہ یہ مرض متعدی نہیں ہے اور یہ عام طور پر موروثی نہیں ہوتا ہے۔ بیشتر لوگوں کے لیے، پارکنسنز کی وجہ سے ان کی متوقعہ زندگی میں تبدیلی نہیں ہوگی۔

پارکنسنز تمام عمروں کے لوگوں کو متاثر کرتا ہے

ہمارا اندازہ ہے کہ برطانیہ میں پارکنسنز سے متاثرہ لوگوں کی تعداد تقریبا 145,000 ہے۔ اس طرح گویا اس سے ہر 350 بالغ افراد میں سے کم وبیش ایک فرد متاثر ہے۔

اس حالت سے متاثرہ بیشتر لوگوں کی عمر 50 یا اس سے زیادہ ہوتی ہے، لیکن اس سے کم عمر کے لوگوں کو بھی یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے۔

اس کی وجہ سے مجھے چیزوں کے کرنے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے

لوگوں کو پارکنسنز اس لیے ہوتا ہے کیوں کہ ان کے دماغ میں ڈوپامین نامی کیمیائی مادہ پیدا کرنے والے کچھ اعصابی خلیے مر جاتے ہیں۔ ڈوپامین کی کمی ہونے کا مطلب یہ ہے کہ لوگوں کو اپنی حرکات پر قابو پانے میں زیادہ دشواری ہو سکتی ہے۔ بسا اوقات لوگ حرکت کے دوران اچانک 'اکڑ' سکتے ہیں۔

پارکنسنز کچھ لوگوں میں ہاتھوں اور جسم میں تھرتھراہٹ کا بھی باعث ہو سکتا ہے۔ یہ روزمرہ کی سرگرمیوں، جیسے کھانے، پہننے یا فون استعمال کرنے کو مشکل اور پریشان کن بنا سکتا ہے۔

پارکنسنز صرف حرکات کو متاثر نہیں کرتا ہے

حرکت کی دشواریوں کے علاوہ، پارکنسنز سے متاثرہ لوگ دیگر علامات کا بھی سامنا کر سکتے ہیں، جیسے تھکان، درد، افسردگی، اضطراب، حافظے کی پریشانیاں اور قبض۔

انہیں اکثر غیر حرکاتی علامات کے طور پر بتایا جاتا ہے اور یہ لوگوں کی روزمرہ کی زندگیوں پر گہرا اثر ڈال سکتی ہیں۔

میری دوا مجھے متحرک رکھتی ہے

علامات کے نظم ونسق میں مدد کے لیے متعدد دوائیں دستیاب ہیں۔ آپ کا ماہر طبیب یا پارکنسنز نرس آپ کے لیے ان میں سے کوئی بہترین تلاش کرنے میں مدد کرے گا۔ اگرچہ کچھ لوگوں کی مدد ایک ہی دوا سے کی جا سکتی ہے، مگر دیگر لوگوں کے لیے شاید یہ کارگر نہ ہو۔ کچھ لوگوں کو نسبتاً بڑی خوراکوں یا دواؤں کے ایک مرکب کی ضرورت پڑ سکتی ہے جبکہ دیگر لوگوں کو نسبتاً چھوٹی خوراکوں مگر زیادہ کثرت سے لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ، لوگوں کو اپنی دوا تبدیل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ فزیوتھراپی اور اسپیچ تھراپی بھی معاون ہو سکتی ہیں۔ سرجری ایسے لوگوں کے لیے ایک اختیار ہو سکتی ہے جن کی علامات نے دواؤں کے تئیں رد عمل کرنا ترک کر دیا ہو۔

یہ مجھ پر غالب نہیں ہوگا

پارکنسنز کسی شخص کو کس طرح متاثر کرتا ہے، یہ دن بہ دن، اور حتی کہ گھنٹہ بہ گھنٹہ تبدیل ہو سکتا ہے۔ وہ علامات جو کہ ایک دن قابل محسوس ہوتی ہیں وہ ہو سکتا ہے اگلے دن کوئی مسئلہ نہ ہوں۔

اگرچہ کبھی کبھار پارکنسنز کا نظم دشوار ہو سکتا ہے، اس حالت سے متاثر بہت سارے لوگ سرگرم اور بھرپور زندگیاں گزارنا جاری رکھتے ہیں۔

مجھے مزید معلومات کہاں سے حاصل ہو سکتی ہیں؟

ہم لوگ برطانیہ میں ایسے لوگوں کو صلاح ومشورہ فراہم کرتے ہیں جن کی پہلی زبان انگریزی نہیں ہے، اور اس کے لیے ہم ایک ٹیلی فون ترجمانی خدمت کا استعمال کرتے ہیں جن میں 170 سے زائد زبانوں کا احاطہ کیا گیا ہے۔

آپ ہیلپ لائن کو براہ راست **0808 800 0303** پر کال کر کے کسی ترجمان کی درخواست کر سکتے ہیں۔

صحت نگہداشت کے پیشہ وران بھی آپ کی رضامندی کے تحت ہم سے رابطہ کر کے آپ کو کال کرنے کے لیے کسی ہیلپ لائن صلاحکار اور ترجمان کا بندوبست کر سکتے ہیں۔

ہماری معلومات کی پرنٹ شدہ کاپیاں طلب کرنے کے لیے، ملاحظہ کریں **parkinsons.org.uk/orderingresources** یا کال کریں **0300 123 3689**

ہم لوگ پارکنسنز سے متعلق خیراتی ادارہ ہیں جو کہ بہتر نگہداشت، معالجوں اور زندگی کے معیار کو بہتر کرنے کے لیے کام کرتا ہے۔

ہم لوگ ایک ساتھ مل کر وہ دن لائیں گے جس میں کوئی بھی شخص پارکنسنز سے خوف زدہ نہیں ہوگا۔

Parkinson’s UK
215 Vauxhall Bridge Road
London SW1V 1EJ

مفت خفیہ ہیلپ لائن **0808 800 0303**

(پیر تا جمعہ، صبح 9 تا شام 7 بجے، ہفتہ کے روز صبح 10 تا دوپہر 2 بجے)۔ ترجمانی دستیاب ہے۔

NGT ریلے **18001 0808 800 0303**
(اسمارٹ فونز، ٹیبلٹس، PCs اور دیگر آلات کے ساتھ استعمال کے لیے)۔
مزید معلومات کے لیے، دیکھیں **www.ngts.org.uk**

hello@parkinsons.org.uk
parkinsons.org.uk

Helplines Partnership

Order code: PKL001U

آخری بار تازہ ترین کیا گیا جولائی 2019۔ ہم لوگ پانچ سالوں کے اندر اپنی معلومات پر نظرثانی کرتے ہیں۔ برائے مہربانی ہماری تمام معلومات کے تازہ ترین نسخوں کے لیے ہماری ویب سائٹ کی جانچ کریں۔

© پارکنسنز یوکے، جولائی 2019. پارکنسنز یوکے پارکنسنز ڈیزیز سوسائٹی آف دی یونائٹیڈ کنگڈم کا آپریٹنگ نام ہے۔ ایک خیراتی ادارہ جو انگلینڈ اور ویلز میں (258197) اور اسکاٹ لینڈ میں (SC037554) رجسٹرڈ ہے۔