پارکنسنز کا
ایک فوری تعارف

PARKINSON'S UK

CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.

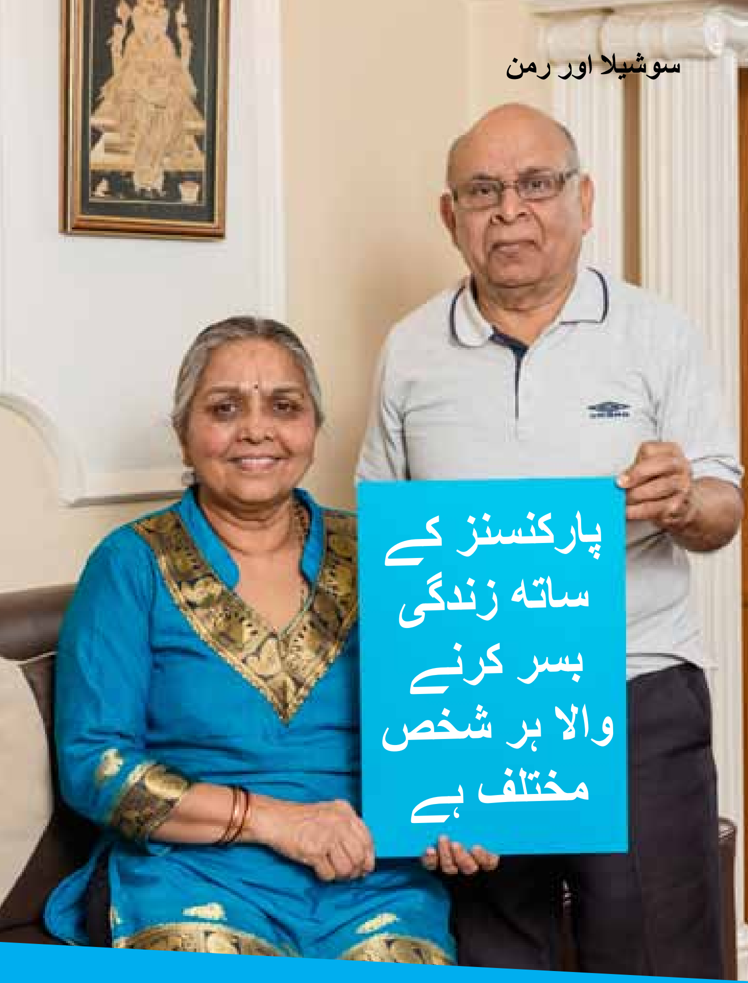
A quick introduction to Parkinson's

Urdu

لوگن اور طارق

اگر آپ کی تشخیص ابھی ابھی ہوئی ہے، یا آپ کسی اور شخص کو جانتے ہیں جسے اس کا سامنا ہے، تو آپ کے پاس غالباً بہت سے سوالات ہوں گے اور شاید چند ایک تفکرات بھی۔ یہ وہی مقام ہے جہاں پارکنسنز یوکےمدد کو پہنچتی ہے۔

ہم برطانیہ کے اندر پارکنسنز کی مدد اور تحقیق کا ایک خیراتی ادارہ ہیں۔ ہم پارکنسنزکےعلاج اوراس سے متاثرہ ہر کسی شخص کی زندگی کو بہتر بنانے کا عہد کیے ہوئے ہیں۔ ہم متعدد نوعیت کی معلومات اور مدد فراہم کرتے ہیں جس میں ماہرعملہ اور نرسیں، ایک مفت اور رازدارانہ ہیلپ لائن، ہمارا ویب سائیٹ اور 360 سے زیادہ لوکل گروپس شامل ہیں۔



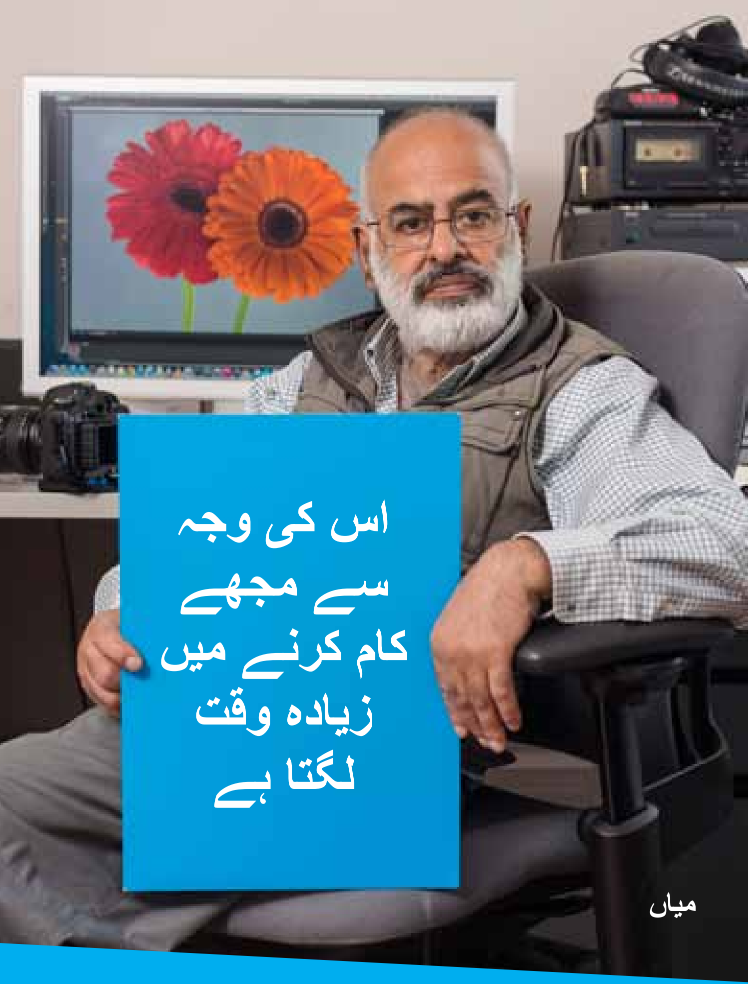
پارکنسنز کوئی متعدی اورعام طور پرخاندان در خاندان چلنے والی کیفیت نہیں ہے۔ زیادہ تر افراد کی صورت میں پارکنسنز لوگوں کی ایک کثیر تعداد کی متوقع عمر پر اثر انداز نہیں ہوتی۔ ہمیں ابھی تک درست اندازہ نہیں کہ لوگوں کو پارکنسنز کیونکر ہو جاتی ہے۔

کسی شخص میں ظاہر ہونے والی علامات اورکتنی تیزی سے یہ کیفیت پھیلتی ہے جیسے معاملات ہر شخص کے لیے مختلف ہوتے ہیں۔ اگرچہ موجودہ دنوں میں اس کا کوئی علاج دستیاب نہیں ہےتا ہم ان میں سے کئی ایک علامات کے ساتھ نمٹنے کے لیے متعدد اقسام کےعلاجات اورادویات دستیاب ہیں۔

سونیا

ہر 500 افراد میں تقریبا ایک آدمی پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کر رہا ہے۔ یعنی برطانیہ کے اندر اندازا" 127,000 افراد ہیں۔ پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے زیادہ ترافراد 50 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہوتے ہیں، لیکن یہ کیفیت چھوٹی عمر کے افراد کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔

زیادہ ترافراد کی تشخیص 74-55 سال کی عمر میں ہوتی ہے، لیکن ہر 20 میں سے ایک آدمی کی تشخیص 40 سال سے کم عمر میں ہی ہو جاتی ہے۔



میاں

پارکنسنز سے لوگ اس لیےمتاثر ہوتے ہیں کہ ان کے ذہنوں کے اندر ڈوپامائین کہلانے والا کیمیائی مادہ تیار کرنے والےچند ایک عصبی خلیے مر چکے ہوتے ہیں۔ ڈوپامائین کی کمی کا مطلب یہ ہے کہ لوگوں کو اپنی نقل و حرکت پر قابو پانے میں کافی زیادہ دقت کا سامنا ہو سکتا ہے۔

پارکنسنز کی وجہ سے چند ایک افراد کے ہاتھوں اور اجسام میں تھر تھراہٹ پیدا ہوجاتی ہے۔ یہ چیز تمام ترمصروفیات کو مثلاً” کھانا پینا، لباس زیب تن کرنا، ٹیلی فون یا کمپیوٹرکا استعمال کرنا دشوار یا مایوس کن بنا ڈالتی ہے۔

پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے افراد کو آزادی کے ساتھ حرکت کرنے میں دقت کا سامنا ہو سکتا ہے اوران کے پٹھے اکثراوقات بے لچک ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات حرکت کے دوران ہی وہ اچانک "یخ" ہو جاتے ہیں - ایسا لگتا ہے کہ ان کی ٹانگیں کیچڑ میں پھنس کر رہ گئی ہیں اور وہ حرکت نہیں کر سکتے۔ ہاتھ اور بازو بھی 'ٹھنڈے' ہوجاتے ہیں، گویا کہ وہ حرکت کرنا ہی بھول گئے ہوں۔

علاوہ ازیں پارکنسنز صرف چلنے پھرنے پر ہی اثر انداز نہیں ہوتی۔ درد، ذہنی دباؤ، یاداشت اور ضبط نفس جیسے مسائل لوگوں کی روز مرہ زندگیوں پر بہت بڑا اثر چھوڑ سکتے ہیں۔

علامات کو قابو میں رکھنے کے لیے بہت سی ادویات دستیاب ہیں۔ اگرچہ بعض افراد کے لیے دوائی مدد گار ہوتی ہے جبکہ دوسروں کے لیے یہ مفید نہیں ہوتی۔ بعض لوگوں کوخوراک کی زیادہ مقدار یا دوائیوں کی ملی جلی ترکیب کی ضرورت ہوتی ہے - جبکہ دیگر افراد کو کم مقدار والی خوراک زیادہ مرتبہ لینے کی ضرورت پیش آتی ہے۔

جوں جوں وقت گزرتا ہے لوگوں کو اپنی دوائی تبدیل کرنے کی ضروت پیش آ سکتی ہے۔ بعض افراد کی علامات کے پیش نظر ان کے لیے سرجری ایک متبادل راستہ ہو سکتا ہے۔ فزیوتھراپی، اسپیچ اینڈ لینگویج اورآکوپیشنل تھراپی بھی مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

کوکی اور ناجن

پارکنسنزکسی شخص پرکس طرح سےاثر اندازہوتی ہے یہ بات بھی دن بدن اور یہاں تک کہ گھنٹہ بہ گھنٹہ تبدیل ہوتی رہتی ہے – وہ علامات جوایک دن نمایاں ہوتی ہیں اگلے دن اس کا مسئلہ درپیش نہیں ہوتا۔

اگرچہ بعض اوقات زندگی دشوار ہو جاتی ہے لیکن پھر بھی پارکنسنز کی کیفیت میں مبتلا بہت سے لوگ متحرک اور بھر پور زندگی جاری رکھتے ہیں۔

سینتی اور راسی

اگر آپ کی تشخیص ابھی ابھی ہوئی ہے یا مزید جاننا چاہتے ہیں، تو ہمارے کتابچے *پارکنسنز اور آپ*، *پارکنسنز کے ساتھ زندگی گزارنا* یا *کیئررز کے لئے رہنما*، پر نظر ڈالیں۔

آڈر کرنے کے لئے **parkinsons.org.uk/publications** پر جائیں، **0845 121 2354** پر کال کریں یا **resources@parkinsons.org.uk** پر ای میل کریں

ملاحظہ کریں **parkinsons.org.uk** یا مزید معلومات اورمدد جوکہ برطانیہ بھر میں ہمارے انفارمیشن اینڈ سپورٹ ورکرز کے نیٹ ورک اور مقامی گروپس کی طرف سے پیش کی جاتی ہے کے بارے میں جاننے کے لیے انٹر پریٹر سروس دستیاب ہے، اس پر فون کریں **0808 800 0303**۔

بر طانیہ میں ہر گھنٹہ بعد کسی نہ کسی کو بتایا جاتا ہے کہ آپ کو پارکنسنز ہے۔ چونکہ ہم یہاں پر موجود ہیں اس لیے کسی کو بھی اکیلے میں پارکنسنز کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

ہم اپنے لوکل گروپس، ویب سائیٹ اور مفت رازدارانہ ہیلپ لائن کے ذریعہ پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے افراد، ان کے کیئررز اور خاندانوں کو اکٹھا کرتے ہیں۔ ماہر نرسیں، ہمارے ساتھ تعاون کرنے والے افراد اور عملہ پارکنسنز کے ہر پہلو کے بارے میں معلومات اور تربیت فراہم کرتے ہیں۔

ہم برطانیہ کے اندرپارکنسنز کے لیے ایک خیراتی امدادی اور تحقیقی ادارے کی حیثیت میں اس کیفیت کا علاج تلاش کرنے کے کام میں قیادت فراہم کررہے ہیں۔ ہم رویےتبدیل کرنے اور بہتر خدمات کے لیے مہم بھی چلا رہے ہیں۔

ہماری کوششوں کا انحصار مکمل طور پر عطیات پرمبنی ہے۔ پارکنسنزکے ساتھ زندگی بسر کرنے والے ہرشخص کے لیے علاج کی تلاش اور ان کی زندگی کو بہتر کرنے کے لیے ہماری مدد کریں۔

پارکنسنز یوکے

مفت* رازدارانہ ہیلپ لائن **0808 800 0303**

ٹیکسٹ ریلے **18001 0808 800 0303**

سوموار تا جمعہ صبح 9 بجے تا شام 8 بجے تک، ہفتہ صبح 10 بجے تا سہ پہر 2 بجے تک۔ ترجمانی دستیاب ہے۔

*یوکے لینڈ لائنز اور کئی ایک موبائل نیٹ ورکس سے کالز مفت ہیں۔

parkinsons.org.uk

hello@parkinsons.org.uk

The Information Standard
Certified member

The Helplines Association
Member
Quality Standard

آخری بار مئی 2012 کو تجدید کی گئی۔ آئندہ تجدید مئی 2014 کو دستیاب ہو گی۔
L001U

This resource is supported by The Medtronic Foundation and we are grateful for their generous gift. Our supporters don’t have any input into the content of our publications.

اس مطبوعات کو دی میڈٹرونک فاؤنڈیشن کی طرف سے تعاون فراہم کیا گیا ہے اور ہم ان کے اس فیاضانہ ہدیہ کے لئے شکرگزار ہیں۔ ہمارے معاونین ہماری مطبوعات کے مواد کے ضمن میں کوئی دخل نہیں رکھتے ہیں۔

© پارکنسنزیوکے، مئی 2012۔ پارکنسنزیوکے برطانیہ کی پارکنسنز ڈیسیسزسوسائٹی کا تجارتی نام ہے۔ انگلینڈ اورویلز(258197) اوراسکاٹ لینڈ (SC037554) میں رجسٹرڈ شدہ ایک خیراتی ادارہ۔