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

# पार्किन्संस का एक संक्षिप्त परिचय

A quick introduction to Parkinson's – Hindi

## किसी को भी अकेले पार्किन्संस का सामना नहीं करना पड़ेगा

यदि आपको हाल ही में पार्किन्संस बताया गया है या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जिसे पार्किन्संस है तो संभवत: आपके बहुत से प्रश्न होंगे और शायद कुछ चिंताएं भी होंगी। यही वह स्थिति है जिसमें पार्किन्संस यूके मदद कर सकता है।

हम यूके की पार्किन्संस सहायता और अनुसंधान धर्मार्थ संस्था हैं। हम पार्किन्संस का पूर्ण उपचार ढूंढने और पार्किन्संस से पीड़ित हर व्यक्ति का जीवन सुधारने के लिए प्रतिबद्ध हैं। हम हमारी वेबसाइट, हमारे 365 स्थानीय समूहों और हमारी मुफ़्त गोपनीय हेल्पलाइन, जिन्हें विशेषज्ञ स्टाफ़ और नर्सों द्वारा चलाया जाता है, के जरिए विभिन्न सूचना और सहायता उपलब्ध कराते हैं।

## पार्किन्संस से पीड़ित प्रत्येक व्यक्ति अलग होता है

किसी को पार्किन्संस के क्या लक्षण होंगे और यह कितनी तेजी से विकसित होगा, यह सभी लोगों में अलग-अलग होगा। हालांकि वर्तमान में इसका कोई पूर्ण उपचार नहीं है, तथापि इसके बहुत से लक्षणों के प्रबंधन के लिए बहुत सी दवाईयां और इलाज उपलब्ध हैं।

हम आज भी नहीं जानते हैं कि लोगों को पार्किन्संस क्यों होता है। तथापि, हम जानते हैं कि यह संक्रामक नहीं है और यह आम तौर पर परिवारों में पीढ़ी-दर-पीढ़ी नहीं चलता है। अधिकांश लोगों के लिए पार्किन्संस के कारण उनकी जीवन प्रत्याशा अधिक नहीं बदलेगी।

## पार्किन्संस सभी आयु के लोगों को प्रभावित करता है

हमारा अनुमान है कि यूके में पार्किन्संस से पीड़ित लोगों की संख्या लगभग 145,000 है। इसका अर्थ है कि प्रत्येक 350 लोगों में अंदाजन एक वयस्क।

इस बीमारी से पीड़ित अधिकांश लोग 50 वर्ष या उससे अधिक आयु के हैं लेकिन इससे कम आयु के लोगों को भी यह हो सकता है।

## मुझे चीजों को करने में अधिक समय लग सकता है

लोगों को पार्किन्संस होता है क्योंकि उनके दिमाग में डोपामाइन नामक रसायन का उत्पादन करने वाली कुछ तंत्रिका कोशिकाएं मर जाती हैं। डोपामाइन की कमी का मतलब है कि लोगों को अपनी हरकतों को नियंत्रित करने में बड़ी कठिनाई हो सकती है। कभी-कभी लोग चलते हुए अचानक 'जड़वत' हो जाते हैं।

पार्किन्संस की वजह से कुछ लोगों के हाथ और शरीर में कंपन हो सकता है। इसकी वजह से खाना खाने, कपड़े पहनने या फोन प्रयोग करने जैसे दैनिक कार्य कठिन और निराशाजनक हो सकते हैं।

## पार्किन्संस केवल हरकतों को प्रभावित नहीं करता है

पार्किन्संस से पीड़ित लोग हरकतों में कठिनाई के साथ-साथ अन्य लक्षण भी अनुभव कर सकते हैं जैसे थकान, दर्द, अवसाद, घबराहट, याददाश्त की समस्याएं और कब्ज।

इन्हें अक्सर नॉन-मोटर लक्षण कहा जाता है और इनका लोगों की रोजाना की जिंदगी पर बड़ा प्रभाव हो सकता है।

## मेरी दवाईयों से मैं चलता-फिरता रहता हूं

लक्षणों के प्रबंधन में मदद के लिए बहुत सी दवाईयां उपलब्ध हैं। आपके लिए सबसे अच्छी दवा ढूंढने में आपके विशेषज्ञ या पार्किन्संस नर्स आपकी मदद करेंगे। यह हो सकता है कि किसी को एक दवा काम करे और दूसरे को नहीं। कुछ लोगों को अधिक मात्रा वाली खुराकें या दवाईयों के किसी मिश्रण को लेने की जरूरत हो सकती है जबकि दूसरों को कम मात्रा की खुराकों की किंतु प्राय: लेने की आवश्यकता हो सकती है।

समय गुजरने के साथ लोगों को अपनी दवाईयों को बदलने की आवश्यकता हो सकती है। फिजियोथेरेपी और स्पीच थेरेपी से भी मदद मिल सकती है। जिन मरीजों को दवाईयों से कोई सुधार नहीं हो रहा हो, उनमें सर्जरी एक विकल्प हो सकता है।

## यह मुझे नहीं हराएगी

पार्किन्संस किसी को किस तरह प्रभावित करता है, यह दिन-प्रतिदिन या घंटा-दर-घंटा बदल भी सकता है। जो लक्षण एक दिन ध्यान देने योग्य हों, हो सकता है कि अगले दिन वे कोई समस्या न हों।

हालांकि कभी-कभी पार्किन्संस को संभालना कठिन हो सकता है, तो भी इस बीमारी से ग्रस्त बहुत से लोग सक्रिय, संतोषप्रद जीवन जीना जारी रख सकते हैं।

## मुझे इसके बारे में और अधिक कहां पता लग सकता है?

हम 170 से अधिक भाषाओं को कवर करते हुए एक टेलीफोन दुभाषिया सेवा का प्रयोग करके यूके में उन लोगों को सलाह प्रदान करते हैं जिनकी प्रथम भाषा अंग्रेजी नहीं है।

आप हेल्पलाइन को सीधे **0808 800 0303** पर कॉल कर सकते हैं और एक दुभाषिए का अनुरोध कर सकते हैं।

आपकी सहमति से स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर भी हमसे संपर्क कर सकते हैं और आपको कॉल करने के लिए किसी हेल्पलाइन सलाहकार और दुभाषिए की व्यवस्था कर सकते हैं।

हमारी सूचना की मुद्रित प्रति के लिए आदेश देने के लिए कृपया **parkinsons.org.uk/orderingresources** पर जाएं या **0300 123 3689** पर कॉल करें।

---

हम पार्किन्संस की धर्मार्थ संस्था हैं जो बेहतर देखभाल, इलाज और जीवन-गुणवत्ता उपलब्ध कराते हैं।

**हम सब मिलकर एक ऐसा दिन ला सकते हैं जब कोई पार्किन्संस से नहीं डरेगा।**

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

मुफ्त गोपनीय हेल्पलाइन **0808 800 0303**
(सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 7 बजे तक, शनिवार सुबह 10 बजे से 2 बजे तक)।
भाषांतरण उपलब्ध है।
NGT रिले **18001 0808 800 0303** (स्मार्ट फोन, टैबलेट, पीसी और अन्य उपकरणों के साथ प्रयोग के लिए)। अधिक जानकारी के लिए देखें **www.ngts.org.uk**

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

Order code: PKL001H

पिछला अपडेट जुलाई 2019 को किया गया। हम हमारी सूचना की समीक्षा पांच सालों के अंदर करते हैं। हमारी सभी सूचनाओं के नवीनतम अद्यतन संस्करणों के लिए कृपया हमारी वेबसाइट को देखें।

© पार्किन्संस यूके, जुलाई 2019. पार्किन्संस यूके यूनाइटेड किंगडम की पार्किन्संस डिज़ीज़ सोसाइटी का प्रचालन नाम है। यह इंगलैंड और वेल्स (258197) और स्कॉटलैंड (SC037554) में एक पंजीकृत धर्मार्थ संस्था है।