



## पार्किन्सन्स डिझीस एन्ड मुवमेन्ट डिस्ऑर्डर सोसायटी (पीडीएमडीएस)

### पार्किन्सन्स डिझीस म्हणजे नेमके काय?

आयुष्यात अमुलाग्र बदल घडवणारा परंतु आयुष्याला धोकादायक नसलेला, मेंदूच्या पेशींचा न्हास झाल्यामुळे होणारा पार्किन्सन्सचा आजार म्हणजे क्रमाक्रमाने वाढत जाणारा मज्जासंस्थेचा विकार आहे. हातापायांची थरथर, हालचालीमधील शिथिलता, सांध्यांमध्ये ताठरपणा आणि कणा ताठ ठेवण्यात असमर्थता ही ह्या दुखण्याची लक्षणे आहेत. केवळ व्यक्तीच्या हालचालीवरच नव्हे तर त्याची झोप आणि एकंदर मनस्थितीवरदेखील पीडी चा परिणाम होतो. मेंदूतल्या डोपामिनेर्जिक पेशींचाच न्हास या दुखण्यात प्रामुख्याने होतो, ज्यामुळे मेंदूमध्ये त्या रसायनाची कमतरता निर्माण होते.

### पार्किन्सन्स डिझीसची लक्षणे:

#### हालचालीसंबंधीची लक्षणे:

हालचाल होत नसताना होणारी थरथर: कोणतीही हालचाल करत नसताना सुरुवातीला एका पायाची किंवा हाताची थरथर सुरु होते.

ब्रॅडिकेनिसिया (हालचालीत शिथिलता): कोणतीही हालचाल करण्याच्या सुरुवातीला त्रास होणे किंवा ती करायला जास्त वेळ लागणे. सर्वप्रथम याचा परिणाम व्यक्तीच्या अक्षरावर होतो.

ताठरता: स्नायूंची ताठरता

स्थिर उभे रहाण्यात असमर्थता: तोल जाणे किंवा हालचालीमधील समन्वय नष्ट होणे.

#### हालचालीव्यतिरिक्त लक्षणे:

उदासिनता, चिंता वाटणे, निरुत्साह किंवा विसरभोळेपणा असे मानसिक परिणामदेखील या दुखण्यात दिसून येतात. तसेच, झोप न लागणे किंवा शांत झोप न लागणे, झोपेत बोलणे, चालणे असे झोपेचे विकार सुरु होतात. वासाच्या भावनेच्या अभावासारख्या ज्ञानेंद्रियांच्या तक्रारी व शरीरात हुळहुळ व वेदना होत असल्याची तक्रार. स्वायत्त चेतासंस्थेवरील परिणामांची लक्षणे उदाहरणार्थ, लघवीवर नियंत्रण ठेवता न येणे, बद्धकोष्ठ, सदोषीत उत्थापन.

### पार्किन्सन्स डिझीसचा उपचार औषधांनी कसा केला जातो?

आजमितीला पीडी परावर्तीत करण्याकरता कोणतेही उपाय अस्तित्वात नाहीत परंतु, ह्या आजाराच्या रुग्णांवर होणारे परिणाम सुधारण्यासाठी अनेक उत्कृष्ट उपचार अस्तित्वात आहेत.

डोपामिनेर्जिक पेशींवर उपचार हा पार्किन्सन्स डिझीससाठी देण्यात येणाऱ्या औषधांचा आधारस्तंभ आहे. यातील दोन मुख्य गट आहेत. एल डोपाचे मेंदूत डोपामाइन मध्ये परिवर्तन होते तर डोपामाइन एगोनिस्ट्स मेंदूतील डोपामिनेर्जिक रिसेप्टर्सना उत्तेजित करतात ज्यामुळे ज्या भागात डोपामिनेर्जिक पेशींची कमतरता

निर्माण झाली असेल तेथे डोपामाइन मिळते. या दोन्ही पद्धतींमुळे व्यक्तीच्या हालचालींमध्ये तसेच इतर बाबतीत सुधारणा झाल्याचे लक्षात येते. सेलेगिलाइन आणि रासागिलाइनसारखी औषधे जी एमएओबीचे संदमन करतात आणि एन्टाकॅपोनसारखी औषधे जी सीओएमटी रिसेप्टर्स चे संदमन करतात, या दोन्हीमुळे ज्या भागात डोपामिनेर्जिक पेशींची कमतरता निर्माण झाली असेल तेथे डोपामाइन जास्त वेळ मिळते व रुग्णांची लक्षणे सुधारतात. तसेच एन्टीकोलायनेर्जिक औषधांमुळे रुग्णांच्या हातापायांची होणारी थरथर कमी होते तर, अमान्टाडाइनमुळे सौम्य आजारात लक्षणांच्यात बरीच सुधारणा होते तर तीव्र आजारात डिस्केनेसियाच्या लक्षणांमध्ये सुधारणा होते.

## ह्या औषधांचे कोणते अनिष्ट परिणाम सर्वसाधारणपणे दिसून येतात?

शरीरातील ज्या भागांना डोपामाइनची आवश्यकता नसेल तेथे त्याचे प्रमाण वाढल्यानेच सर्वाधिक दूष्परिणाम दिसून येतात. मळमळणे, पायांवर सूज येणे उठून बसताना चक्कर येणे ही सर्वसाधारणपणे दिसून येणारी लक्षणे आहेत ज्यावर डोपेरिडोनसारखे औषध घेऊन नियंत्रण ठेवता येते. दृष्टीभ्रम, जुगार खेळणे किंवा उधळपट्टी करणे असे परिणाम अपवादात्मक असतात व जर रुग्णाची देखभाल करणाऱ्या व्यक्तिला जर असा परिणामांची माहिती असेल तर त्यांच्यावर निश्चितच नियंत्रण ठेऊन त्यांना परावर्तित करता येते.

## औषधांव्यतिरिक्त उपचारांचे इतर कोणते मार्ग आहेत?

औषधांच्या जोडीने भौतिकोपचार आणि योगासने, व वाचा उपचार केले तर त्याचा निश्चितच चांगला परिणाम होतो. पीडीच्या रुग्णांच्या आयुष्याचा दर्जा सुधारावा म्हणून, सतत दिले जाणारे डोपामिनेर्जिक उत्तेजन हा एक चांगला पर्याय तयार होत आहे. तसेच तीव्र प्रमाणातील पीडी करता शस्त्रक्रियेचे उपचारदेखील अस्तित्वात आहेत. बाजारात रोज नव्याने येणारी औषधे, शस्त्रक्रियेचा पर्याय आणि सततच्या डोपामिनेर्जिक उत्तेजनाकरत मिळणारे डोपामिनेर्जिक पंप ह्यामुळे पीडीच्या रुग्णांचा भविष्यकाल अधिक आशादायक दिसतो आहे.

## होय, मला पार्किन्सन्स झाला आहे पण मी त्याची शिकार बनलो /बनलेली नाही

### सहाय्य गटात का सामील व्हावे?

पीडी हा एक आयुष्य बदलून टाकणारा आजार आहे. ह्यात शारीरिक अडचणींना तोंड द्यावे लागतेच पण त्याच बरोबर दिवसेंदिवस वाढतच जाणाऱ्या या आजाराशी सामना करतना मानसिक त्रासदेखील होतो. असा वेळी रुग्णांना तसेच त्यांची काळजी घेणाऱ्यांना आधार मिळावा व त्यांच्या आयुष्यात होणाऱ्या बदलांशी त्यांना जुळवून घेणे अधिक सोपे जावे याकरता पार्किन्सन्स डिझीस सहाय्य गटांची स्थापना करण्यात आली आहे.

आधारगटाचे सदस्य एकमेकांना भावनात्मक आणि व्यावहारिक आधार देतात. पार्किन्सन्सच्या आजारामुळे होणाऱ्या जीवनशैलीतील बदलांशी मुकाबला करण्याचे बळ सहाय्यक गटांमुळे रुग्णांना मिळते. त्याच बरोबर पार्किन्सन्सचा आजार आणि त्याच्या उपचारात येणाऱ्या समस्यांची माहिती आपल्याला मिळते.

आधारगटात सामील झाल्यावर एक महत्वाची गोष्ट तुमच्या लक्षात येईल ती म्हणजे 'अशी परिस्थिती असलेले आपण एकटेच नव्हे.' पीडीच्या रुग्णांच्या आयुष्याचा दर्जा सुधारण्याच्या दृष्टीकोनातून, भौतिकोपचार, योगशास्त्र, वाचा उपचारांसारखे पुर्नवसनीय उपचार एकाच छताखाली मिळणारा असा हा सहाय्यक गट आहे.

### सहाय्य गटात आम्ही काय करतो?

पार्किन्सन्सच्या लक्षणांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी बहुशाखा पद्धतीचा उपयोग करून आम्ही कार्यक्रम आणि उपक्रम आयोजित करतो. या कार्यक्रमांमध्ये, पार्किन्सन्सच्या आजाराबाबतीतील वैद्यकीय शोध, भौतिकोपचार, व्यवसायोपचार, वाक्चिकित्सा (स्पीच थेरेपी), आहार आणि पोषण, योग, शैक्षणिक आणि संज्ञानी प्रशिक्षण, कला आणि नृत्यावर आधारित उपचारांचा समावेश आहे.