የፓርኪንሰን በሽታ ግንዛቤ ማስጨበጫ

መግቢያ

በ ፓርኪንሰንስ አፍሪካ እና በ IPDGC - አፍሪካ

የዚህን መፅሀፍ ቅጂ ለማግኘት፣ እባክዎ በተከታዩ አድራሻ ያግኙን

ፓርኪንሰንስ አፍሪካ

www.parkinsonsafrica.org
teamafrica@parkinsonsafrica.org

IPDGC - አፍሪካ

www.ipdgc-africa.com
mierizig@ipdgc-africa.com

ማሳሰቢያ

ይህ መጣጥፍ የተዘጋጀው ለመረጃ እና ለትምህርትነት እንዲውል ታስቦ ነው። ለመመርመሪያ መስፈርትነት፣ ለህክምና ወይም በምንም አይነት እንደ ጤና ክብካቤ ምክር ተደርጎ ሊታይ አይገባውም ። አንባቢው ከባለሙያዎች የሜዲካል ወይም የፕሮፌሽናል ምክርን መቀበል አለበት እንጂ በዚህ መጣጥፍ ላይ የቀረበውን መረጃ ሙሉ ለሙሉ በመመርኮዝ የዶክተሮች ወይም ሌሎች የጤና ክብካቤ ባለሙያዎች ምትክ አድርጎ መመልከት የለበትም። የዚህ መፅሀፍ ፕሮዲውሰሮች፣ አከፋፋዮች እና ስፖንሰሮች አንባቢው በዚህ መጣጥፍ ከቀረበው የመረጃ አጠቃቀም ጋር በተያያዘ ምንም አይነት ኃላፊነት ወይም ተጠያቂነት እንደሌለበት ያሳስባል።

ማውጫ

መግቢያ	2
ስለ ፓርኪንሰንስ በሽታ	3
የፓርኪንሰንስ ምልክቶች	5
የፓርኪንሰንስ ምርመራ	9
የህክምና አማራጮች	10
አመጋገብ	14
ስፖርታዊ እንቅስቃሴ	16
ከፓርኪንሰንስ ጋር መኖር	18
የእክብካቤ አጋር መሆን	20
የእኛ የፓርኪንሰንስ ማህበረሰብ	21
ድጋፍ	23
ምስጋና	24

PARKINSON'S AFRICA

የፓርኪንሰንስ በሽታ በአፍሪካ

የፓርኪንሰን በሽታ በሁለተኛነት ደረጃ (ከአልዛይመር ህመም በመቀጠል) በብዛት የሚከሰት የኒውሮሎጂካል ስርአት መዛባት ሲሆን፤ በዓለማችን ላይ በፍጥነት ቁጥሩ እየጨመረ ያለ ህመም ነው፤ በመጪዎቹ አመታትም በመላው አፍሪካ የሚመዘገቡ የአዳዲስ ህሙማን ቁጥር በጉልህ እንደሚጨምሩ ይገመታል፡፡ ከዚህም ጋር ተያይዞ የግንዛቤ እጥረቱን፣ የተሳሳቱ አመለካከቶችን እና በፓርኪንሰንስ በሽታ ዙሪያ ያሉ መድልዎችን መቅረፍ በእጅጉ ያስፈልጋል፡፡

የዚህ መፅሀፍ ህትመት ትልቅ ግንዛቤ የመፍጠር አንዱ ክፍል ነው - የ S.E.E. ፓርኪንሰንስ ዘመቻ፣ በፓርኪንሰንስ አፍሪካ እና በ IPDGC-አፍሪካ በጋራ የተዋቀረ ሲሆን በአፍሪካ ውስጥ ስለፓርኪንሰንስ በሽታ የመረጃ እና የማስተማሪያ ግብዓት እጥረቶችን ለመቅረፍ የሚሰራ ነው፡፡ ስለ ግንዛቤ ፈጠራው የበለጠ ለማወቅ፣ ወይም የዚህን መጣጥፍ የሌሎች ቋንቋ ትርጉሞችን ለማግኘት፤ እባክዎ www.parkinsonsafrica.org ወይም www.ipdgc-africa.com ን ይጎብኙ፡፡

እርስዎ የፓርኪንሰንስ በሽታ ካለብዎት ወይም ስለ በሽታው የበለጠ ለማወቅ ይፈልጋሉ፣ እንግዲያውስ ይህ መጣጥፍ የተዘጋጀው ለእርስዎ ነው፡፡ የፓርኪንሰንስ በሽታ ተጠቂ መሆናችሁን ተመርምራችሁ ስታውቁ ስሜትን የሚፈትን፣ ምናልባትም ለአንዳንዶች አስፈሪ ሊሆን እንደሚችል እንገነዘባለን፣ ነገር ግን ትክክለኛው መረጃ በእጃችሁ ሲኖር ነው በተሻለ መልኩ ይህንን ስሜት መቋቋም የምትችሉት፡፡ ለበለጠ የፓርኪንሰንስ በሽታ መረጃ እና ምንጮች፣ እባክዎ www.parkinsonsafrica.org ን ይጎብኙ፡፡

ስለ ፓርኪንሰንስ በሽታ

የፓርኪንሰንስ በሽታ ምንድነው?

የፓርኪንሰንስ በሽታ፣ ወይም ፓርኪንሰንስ ብለን የምንጠራው ህመም፣ ለመጀመሪያ ጊዜ የተገለፀው በለንደኑ ዶክተር ጀምስ ፓርኪንሰን በ 1817 ኢ.ም ነበር ፤ ይኸውም ስር የሰደደ (በዕድሜ ዘመን ሙሉ የሚቆይ) የአንጎል ነርቮች በሽታ ሲሆን በጊዜ ሂደትም እየባሰ ይሄዳል።

ፓርኪንሰንስ በዋናነት ጉዳት የሚያደርሰው እንቅስቃሴን በሚቆጣጠረው ሰብስታንቲያ ኒያግራ በተሰኘው የአንጎል ክፍል ላይ ነው። ይህ ጉዳት የደረሰበት የአዕምሮ ክፍል እንደ ባህርይ፣ ትውስታ፣ መማር፣ እንቅልፍ፣ እና ህመም በመሳሰሉ ተግባራት ላይ የራሱን ሚና ይጫወታል። በተጨማሪም ፓርኪንሰንስ እንደ አንጀት፣ አጥንት እና አይን የመሳሰሉ የሰውነት ክፍሎች ላይ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።

ፓርኪንሰንስ ሲ ቡኮ
በኡጋንዳ የፓርኪንሰንስ ክሊኒክ

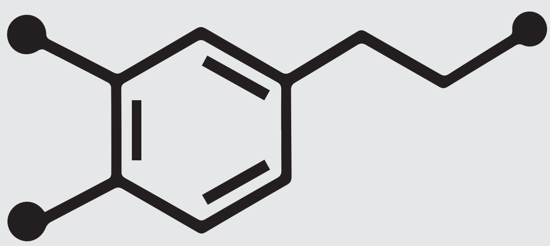
የፓርኪንሰንስ መንስዔ ምንድነው?

ፓርኪንሰንስ የሚከሰተው የአንጎል ውስጥ ኬሚካል የሆነውን ዶፓሚን የሚያመርቱ የነርቭ ህዋሳት፣ ቀስ በቀስ ስራቸውን መስራት ሲያቆሙ እና ያለዕድሜያቸው ሲሞቱ ነው። በእርግጥ ሌሎች በአንጎል ውስጥ የሚገኙ ኬሚካሎችም በዚህ ህመም ይጠቃሉ ። የዚህ ሁሉ መንስዔ ግን ምን እንደሆነ ተመራማሪዎች እርግጠኛ አይደሉም፣ ነገር ግን የዘረ-መል ምክንያቶች (እንደ ጂን ሙቴሽን) እና አካባቢያዊ ምክንያቶች (እንደ ለአደገኛ ኬሚካል ተጋላጭ መሆን)፣ ከመጃጀት ጋር ተያይዞ፣ የራሳቸውን ሚና ያጫወታሉ።

አቢንግ አሞአኮ (ጋና)
በ60 አመቱ ህመሙ የተገኘበት

እኔ ፓርኪንሰንስ እንዳለብኝ እንዴት ነው የማውቅ?

ፓርኪንሰንስ ያለበት ግለሰብ የሚከተሉትን ምልክቶች የሚያሳይ ይሆናል - የእጅ ወይም የክንሌር መንቀጥቀጥ፣ የሰውነት መግረር (መገተር) ፣የማሽተት ችሎታ መቀነስ ወይም ሽታን መለየት አለመቻል፣ የሆድ ድርቀት፣ የእንቅልፍ ችግር እና በእጅ ለመፃፍ መቸገር (የእጅ ፅሁፍ ማነስ) - ነገር ግን ሌሎች ነገሮችም ሊኖሩ ይችላሉ። በበሽታው የመጀመሪያ ደረጃዎች ወቅት፣ እነዚህ ምልክቶች በአብዛኛው ቀላል እና የማይታወቁ ሊሆኑ ይችላሉ። እርስዎ ወይም የቤተሰብ አባልዎ የፓርኪንሰንስ ተጠቂ ሊሆን ይችላል ብለው ካሰቡ፣ ወደ ጤና ባለሙያ በመሄድ ተገቢውን ምርመራ ማካሄድ ጠቃሚ ነው።



Dopamine

የፓርኪንሰንስ ምልክቶች

የፓርኪንሰንስ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

የፓርኪንሰንስ ዋና መገለጫ motor symptoms (የአካል እንቅስቃሴ ላይ ተፅዕኖ የሚያሳርፉ) እና non-motor symptoms (የአካል እንቅስቃሴ ላይ ተፅዕኖ የማያሳርፉ) ናቸው።

የ (የአካል እንቅስቃሴ) ሞተር ምልክቶች

ሶስቱ ዋና ዋና የፓርኪንሰንስ የአካል/የሞተር ምልክቶች- መንቀጥቀጥ፣ ዘገምተኛ እንቅስቃሴ እና የሰዉነት መግረር ናቸው፡ ምንም እንኳ እነዚህ የተለመዱ ምልክቶች ቢሆኑም ፓርኪንሰንስ ያለበት ሁሉም ሰው እነዚህን ምልክቶች ላያሳይ እንደሚችል መገንዘብ ያስፈልጋል።

መንቀጥቀጥ

ዘገምተኛ እንቅስቃሴ

መግረር

መንቀጥቀጥ

የተለያዩ የሰዉነት ክፍሎች ላይ እንደ እጅ፣ መንጋጭላ፣ ከንፈር ወይም እግሮቻችን ላይ የሚከሰት ከቁጥጥር ውጭ የሆነ መንቀጥቀጥ ነዉ ። በአብዛኛው የሚከሰተው በአንደኛዉ የሰውነታችን ክፍል (በግራ ወይም በቀኝ በኩል) እና ሰውነታች እረፍት ላይ ሲሆን ነው።

ዘገምተኛ እንቅስቃሴ

የሳይንስ ስሙ "ብራዲኪነሲያ" በመባል ይጠራል፣ የዚህ ምልክት መገለጫው በጣም ዘገምተኛ እንቅስቃሴ፣ እንደ እርምጃ እና የጫማ ማሰሪያን ማሰር የመሳሰሉ ተግባራትን ለመከወን መቸገር ናቸው።

መግረር

የጡንቻ መገታተር እንደ እጅን ማወዛወዝ ወይም በምኝታ ላይ መገላበጥ የመሳሰሉ እንቅስቃሴዎችን ለመከወን ችግር ይፈጥራል።

ሌሎች የ ሞተር ምልክቶች

ሌሎች የፓርኪንሰንስ ምልክቶች ፣አነስተኛ የፊት ገለፃ (ስሜት አልባ ገፅታ)፣ ዲስቶኒያ (ከቁጥጥር ውጭ የሆነ እና የሚያም የጡንቻ መሸማቀቅ)፣ የተዛነፈ የሰውነት አቋም (ወደፊት ወይም ወደጎን የተንጋደደ የሰውነት አቋም)፣ የእርምጃ መዛባት፣ እግርን መጎተት፣ ሚዛንን ለመጠበቅ መቸገር እና በእጅ ለመፃፍ መቸገር ናቸው።

የ ሞተር (የአካል እንቅስቃሴ) ያልሆኑ ምልክቶች

የፓርኪንሰንስ በሽታ ከአካል እንቅስቃሴ በተጨማሪም የተለያዩ ምልክቶችም አሉት። ከእነዚህ ምልክቶች ውስጥ ተመራማሪዎች ያገኟቸው፣ እንደ የማሽተት አቅም መቀነስ እና የሆድ ድርቀት ችግሮች፣ በአብዛኛው የአካል እንቅስቃሴ ምልክቶች ከመከሰታቸው በርካታ አመታት ቀደመዉ ሊከሰቱ ይችላሉ። ከተለመዱት የሞተር-ያልሆኑ ምልክቶች ውስጥ ጥቂቶቹ፤

የስነ-አዕምሯዊ ችግሮች	ከእነዚህ ውስጥ የሚካተተው; ትኩረት ለማድረግ መቸገር፣ ቀልብን አለመሰብሰብ፣ ለማቀድ መቸገር፣ በአንድ ጊዜ የተለያዩ ነገሮችን ለማድረግ መቸገር፣ ነገሮችን ለማደራጀት እና ለማስታወስ መቸገር ይካተታሉ።
የ ስሜት መዛባት	ግዴለሽነት (ፍላጎት ማጣት)፣ ዉጥረት (መጨናነቅ እና መፍራት)፣ ድብርት (የሀዘን ስሜት) እንዲሁም ቁጣ (በቀላሉ መሰላቸት እና መበሳጨት)
የእንቅልፍ መዛባት	እንቅልፍ ማጣት (እንቅልፍ ለመተኛት መቸገር)፣ በእንቅልፍ ሰዓት መወራጨት እና አብዝቶ መቃዠት፡ ቀን ላይ ከልክ ያለፈ ማንቀላፋት ።

ሌሎች የ ሞተር ያልሆኑ ምልክቶች

ሌሎች የሞተር (የአካል እንቅስቃሴ) ያልሆኑ ምልክቶች ውስጥ የሚካተቱት:- የህመም ስሜት፣ ድካም (የድካም ስሜት)፣ የሆድ ድርቀት፣ በሚቆሙበት ወቅት የደም ግፊት መቀነስና ማዞር፣ የማሽተት አቅም መዳከም/ማጣት፣ ከሽንት ጋር የተያያዙ ችግሮች፣ የዕይታ ችግር፣ የቁም ቅዠት (ይህ በብዛት የሚከሰተው ከመድሀኒቱ ጋር በተያያዘ በበሽታው የመጨረሻ ደረጃዎች ላይ ነው) እንዲሁም በአንዳንድ ሰዎች ላይ ከመድሀኒቱ ጋር በተያያዘ ስሜትን የመግራት ችግር ይከሰታል (ከእነዚህ ውስጥም አንድን ነገር ለመግዛት ከፍተኛ ጉጉት፣ ቁማርተኝነት ወይም ከፍተኛ የወሲብ ፍላጎት ናቸው)።

እርስዎ ከእነዚህ ውስጥ አንዱን ወይም ከዚያ በላይ የሆኑትን ምልክቶችን ካዩ፣ ከፓርኪንሰንስ ጋር ተመሳሳይ ምልክት ያላቸውን በሽታዎች ለመለየት ወደ ጤና ባለሙያ መሄድ ጠቃሚ ነው።

የፓርኪንሰንስ የተለመዱ ምልክቶች

ማወቅ ያለብን ነገሮች

የፓርኪንሰንስ ተጠቂ ሊሆን የሚችል ማን ነው?

የእድሜ መጨመር የፓርኪንሰንስ ተጠቂነታችንን የሚጨምር ይሆናል፣ እንዲሁም አብዛኛዎቹ በበሽታው የሚጠቁት ሰዎች እድሜያቸው በ60ዎቹ እና ከዚያ በላይ የሆኑት ናቸው። ይሁን እንጂ ፓርኪንሰንስ፣ በዕድሜ የሚወሰን አይደለም፣ ዕድሜያቸው ከዚያ በጣም ያነሱትንም ሊይዝ ይችላል።

ፓርኪንሰንስ በዘር ይተላለፋል?

አብዛኞቹ ሰዎች “አይዲዮፓቲክ” (ምክንያት አልባ) የሚባለው ፓርኪንሰንስ ነው ያለባቸው፣ ይህም ማለት መንስኤው አይታወቅም፡፡ (በእርግጥ የተለመደ አይደለም ነገር ግን አልፎ አልፎ ፓርኪንሰንስ ወደ ልጆቻቸው ሊተላለፍ ይችላል። ይሁን እንጂ፣ በአሁኑ ወቅት ይህንን መገመት የሚያስችሉ ልዩ የዘረመል ምርመራዎች የሉም።

ፓርኪንሰንስ ተላላፊ ነው?

አይደለም፣ ፓርኪንሰንስ ተላላፊ አይደለም። ከተያዘ ሰው ጋር በመነካካት ሊተላለፍ አይችልም። s

የፓርኪንሰንስ በሽታ እንዴት ነው እየጨመረ የሚሄድ?

ይህ እንኳን ከሰው ሰው ይለያያል፣ ነገር ግን ጠቅለል አድርጎ ለመናገር፣ ፓርኪንሰንስ ቀስ በቀስ ነው እየጨመረ የሚሄደው፣ በጊዜ ሂደትም ምልክቶቹ እየባሱ ይሄዳሉ። በበሽታው የመጀመሪያ ደረጃዎች፣ አብዛኞቹ ሰዎች የዕለት ተዕለት ተግባራቸውን ሳይስተጓጎሉ መከወን ይችላሉ።

ፓርኪንሰንስ ገዳይ ነው?

የፓርኪንሰንስ በሽታ ገዳይ ህመም አይደለም፣ እናም የአብዛኞቹ ሰዎች የዕድሜ ጣሪያ ከበሽታው ጋር በተያያዘ (በቂ ክብካቤ እና ህክምና እስከተደረገላቸው ድረስ) አይለወጥም። ይሁን እንጂ፣ ከፍተኛ የሆኑ ምልክቶች የአካል አለመታዘዝን እና የጤና መጓደልን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

የፓርኪንሰንስ ምርመራ

ፓርኪንሰንስ እንዴት ነው የሚመረመረዉ?

ዶ/ር ያሬድ ዘነበ ዘዉዴ
በነርቭ ህክምና ረዳት ፕሮፌሰር
ጥቁር አንበሳ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል
የነርቭ ት/ክፍል፤ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ
አዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ፤ ኢትዮጵያ

በአብዛኛው ፓርኪንሰንስ የሚመረመረው በ ኒውሮሎጂስት (የአንጎል፣የህብለ-ሰረሰር እና የነርቭ ስርአት ላይ ጉዳት የሚያደርሱ ሁኔታዎች ላይ ትኩረት ያደረገ ባለሙያ ዶክተር)፣ በ ጄሪያትሪሺያን (በአረጋዊያን ክብካቤ ላይ ሴፔሻላይዝድ ያደረገ ዶክተር) ወይም በውስጥ ደዌ ስፔሻሊስት ሀኪም የሚመረመር ይሆናል። በአሁኑ ወቅት ፓርኪንሰንስ የሚመረመርበት ልዩ መስፈርት ባይኖርም፣ ሐኪምዎ የእርስዎን የህክምና ማህደር በማየት፣ ምልክቶችን በማጤን፣ እና ቀላል እና ተከታታይ የሆኑ እንደ ጣትን በተናጠል በፍጥነት ማነካካት ፣ ከወንበር መነሳት፣ መራመድ፣ መፃፍ ወይም መናገር የመሳሰሉ ተግባራትን እንዲከውኑ በመጠየቅ ሊመርምርዎ ይችላሉ።

ማድረግ የማትችላቸው ነገሮች የምትችለውን ከማድረግ እንዳይከለክሉህ በፍጹም አትፍቀድ።
ዶ/ር ያሬድ

የህክምና አማራጮች

ከፓርኪንሰንስ በሽታ መዳኛ አለ?

በአሁኑ ወቅት ከፓርኪንሰንስ በሽታ መዳኛ **(መፈወሻ)** ህክምና የለም፣ ነገር ግን ሳይንቲስቶች መድሀኒት ለማግኘት በመመራመር ላይ ይገኛሉ። እስከዚያ ድረስ ግን የፓርኪንሰንስ ምልክቶችን ለመቆጣጠር የሚያስችሉ የተለያዩ የህክምና አማራጮች አሉን።

ለ ፓርኪንሰንስ መድሀኒት መውሰድ አለብኝ?

የሆነ ደረጃ ላይ ሲደርስ አዎ፣ መድሀኒት የሚወስዱ ይሆናል። ሆኖም ግን ፓርኪንሰንስ እንዳለብዎ ተመርምረው አውቀዋል ማለት ወዲያውኑ መድሀኒት መውሰድ አለብዎት ማለት አይደለም። በህመሙ የመጀመሪያ ደረጃዎች ላይ፣ አንዳንድ ሰዎች ምልክቶቹን ያለመድሀኒት መቆጣጠር ይችላሉ፣ ነገር ግን ይህ ሁሉም ሰው ላይ ይሰራል ማለት አይደለም። ህክምናውን መቼ መጀመር፣ እና ምን አይነት የህክምና አማራጮችን መጠቀም እንዳለብዎ የሚወስኑት ከ ኒውሮሎጂስት ባለሙያዎ ጋር በመወያየትና አማራጮን በማመዛዘን የሚወስኑት የግል ውሳኔ ነው። መድሀኒቱን መውሰድ ከጀመሩ በኋላ፣ ምልክቶቹ እየተሻሻሉ ቢሆንም እንኳ ያለማቋረጥ መውሰድ አለብዎት። ከዶክተርዎ ጋር ሳይነጋገሩ ምንም አይነት የፓርኪንሰንስ መድሀኒቶችን መውሰድ መጀመርም ሆነ ማቆም የለብዎትም።

ፓርኪንሰንስን እንዴት በተሻለ መልኩ ልቆጣጠር?

ፓርኪንሰንስን ለመቆጣጠር የተሻለው መንገድ መድሀኒቶችን፣ ቴራፒዎችን እና ጤናማ የአኗኗር ዘዴን ያካተተ የህይወት ዘይቤ መከተል ነው - ይኸውም መደበኛ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ፣ ጤናማ እና የተመጣጠነ አመጋገብ፣ በቂ እና ጥሩ እንቅልፍ ማግኘት እና ለጭንቀት ተጋላጭነትን መቀነስ ያካትታል። ይሁን እንጂ፣ አንዳንድ ምልክቶቹን ሊሳማ ያደረጉ ህክምናዎች ወይም ቴራፒዎች የተሻለ ይጠቅማሉ፣ ለምሳሌ፣ የንግግር እና የቋንቋ ቴራፒ ለ ንግግር ወይም የመዋጥ ችግሮች፣ እና ፊዚዮቴራፒ ለጡንቻ መሸማቀቅ፣ ሚዛንን ለመጠበቅ እና የመውደቅ ፍርሀትን ለማከም ይጠቅማሉ።

OAUTHC የፓርኪንሰንስ የድጋፍ ቡድን፣ ኢል-ኢፌ፣ ናይጄሪያ

መድሃኒቶች የሚያመጡት የጎንዮሽ ተፅዕኖ አለ?

እንደሌሎች መድሀኒቶች ሁሉ፣ የፓርኪንሰንስ መድሀኒቶችም የጎንዮሽ ተፅዕኖ ሊኖራቸው ይችላል። እነዚህ የጎንዮሽ ተፅዕኖዎች በዕለት ተዕለት ህይወት ላይ ጉልህ ተፅዕኖ ሊኖራቸው ስለሚችል የቅርብ ክትትል ሊደረግባቸው ይገባል። የጎንዮሽ ተፅዕኖዎቹ የሚያሳስብዎት ከሆነ፣ ዶክተርዎን ያማክሩ። እንዲሁ ድንገት መድሀኒትዎን መውሰድ አያቋርጡ ምክንያቱም ከማቋረጥዎ ጋር በተያያዘ አስከፊ እና ከባድ ምልክቶችን ሊያሳዩ ይችላሉ።

በመቀጠል የተዘረዘሩት አንዳንድ የፓርኪንሰንስ መድሀኒቶች የሚያሳርፉት የጎንዮሽ ተፅዕኖዎች ናቸው። በቂ ግንዛቤ ኑሯችሁ ምናልባትም ካጋጠማችሁ የተሻለውን መንገድ አውቃችሁ መወሰን ትችላላችሁ።

የፓርኪንሰንስ በሽታ የጎንዮሽ ተፅዕኖዎች

ዲስካኔዥያ፤ ከቁጥጥር ውጭ የሆነ የጡንቻ እንቅስቃሴ ሲሆን እንደ መወራጨት ወይም መሽምቅቅ የሚመስሉ እንቅስቃሴዎችን ያስከትላል ። እንደ እጅ እና እግር ያሉ የሰውነት ክፍሎች ላይ ተፅዕኖ ሊያሳርፉ ይችላሉ። የሚከሰተው የፓርኪንሰን መድሀኒት (ሌቮዶፓን) ለረዥም ጊዜ ከወሰዱ በኋላ ነው።

የ ሞተር መዋዠቅ እና መዳከም፤ ይህ የሚከሰተው የእንቅስቃሴ ምልክቶችን በአግባቡ መቆጣጠር ከሚችሉበት (ንቁ ከሆኑበት) ወደ መቆጣጠር ወደማይችሉበት (ንቁ የማይሆኑበት) ሁኔታ ሲገቡ ነው። በአብዛኛው የሚከሰተው የሌቮዶፓ መድሃኒት በእርስዎ ላይ የነበረው አቅም መዳከም ሲጀምር ነው።

ስሜትን ለመቆጣጠር መቸገር፤ ይህ የሚከሰተው አንድ ግለሰብ ልዩ በሆነ መልኩ ከልክ ያለፈ ጉጉት ሲያድርበት ነው። ከጉጉታቸው የተነሳ የሚፈጠርባቸውን ጭንቀት ወይም ውጥረት ለመቀነስ ይህን ባህርይ በተደጋጋሚ የሚያንፀባርቁ ይሆናል።

ቅዠት እና የቅዠት ዓለም፤ ቅዠት በእውኑ አለም የሌሉ ነገሮችን ማየት፣ መስማት ወይም የሌሉ ነገሮችን መሰማት ማለት ነው። የቅዠት ዓለም እውነታን መሰረት ያላደረጉ ያልተለመዱ ሀሳቦች፣ እምነቶች ወይም ጭንቀቶችን ማሳየት ናቸው። ይህ የጎንዮሽ ተፅዕኖ ሁሉም ላይ አይከሰትም እንዲሁም በአብዛኛው የሚከሰተው በፓርኪንሰንስ የመጨረሻ ደረጃዎች ነው።

የእንቅልፍ መዛባት፤ አንዳንድ የፓርኪንሰንስ መድሀኒቶች ያለማስጠንቀቂያ በጣም እንቅልፋም ሊያደርጓችሁ ይችላሉ። የመድሀኒቶችን መለያ በጥንቃቄ ያንብቡ

የደም ግፊት ለውጥ፤ አንዳንድ የፓርኪንሰንስ መድሀኒቶች የደም ግፊትዎ በፍጥነት እንዲወርድ ሊያደርጉ ይችላሉ፣ ይኸውም ራስ ማዞር ወይም ራስን መሳት ሊያስከትል ይችላል። ስለዚህ፣ እርስዎ ሁልጊዜም የደም ግፊትዎን እንዲለኩ እንመክራለን።

ምን መመገብ አለብኝ?

በፓርኪንሰንስ ምልክቶች እና በፓርኪንሰንስ ሕክምና ላይ አመጋገብ የሚያሳርፈው ተፅዕኖ የሚያሳዩ ጥናቶች በመካሄድ ላይ ቢሆኑም፣ ለፓርኪንሰንስ በሽታ "ትክክለኛ" አመጋገብ ተብሎ ሠፊ ተቀባይነት ያገኘ ቴራፒዩቲክ ምግብ የለም። በሁሉም ዘንድ ተቀባይነት ያለው እና የሚመከረው፣ ለእርስዎ ደህንነት ተገቢውን ስነ-ምግብ ከጤናማ ምግቦች ማግኘት እንዳለብዎት ነው።

እንደ አጠቃላይ፤ ጤናማ አመጋገብን ለመከተል የሚያስችሉ ደንቦች የሚከተሉት ናቸው፤

- ሰውነትዎ ስራውን በአግባቡ ለመከወን የሚያስፈልጉትን የተለያዩ አይነት ንጥረነገሮች ማግኘቱን ለማረጋገጥ ከየምግብ ዘርፎች **(ካርቦሀይድሬቶችን፣ ፕሮቲኖችን፣ ቪታሚኖችን፣ እና ሌሎችም)** ይመገቡ

- የሚመገቡትን መጠን ከግንዛቤ ያስገቡ። ከልክ በላይ መመገብ ለውፍረት ያጋልጣል እንዲሁም ከልክ ያነሰ መመገብ ያከሳል፤ ሁለቱም በጤናዎ ላይ ሌላ ውስብስብ ችግር ይፈጥራሉ።

- ውሀ አዘውትሮ መጠጣት ይገባዎታል።

የምግብ ሰፕልመንት መውሰድ እችላለሁ?

በእርግጥ፣ ንጥረ ነገሮችን ማግኘት ያለብዎት ከሰፕልመንት ሳይሆን ከምግብ ነው። ሰፕልመንት መውሰድ ያስፈልገኛል ብለው ካሰቡ፣ ከመውሰድዎ በፊት ኒውሮሎጂስትዎን ወይም የአመጋገብ ባለሙያውን ያነጋግሩ። እርስዎ ማስተዋል ያለብዎት ነገር የተለያዩ ሰፕልመንቶች የፓርኪንሰንስ ምልክቶችን የማሻሻል ብቃት እንዳላቸው እንደሚናገሩ ልብ ማለት አለብዎት፤ እርስዎም ለሚናገሩት ነገር ሳይንሳዊ ማስረጃ እንደሌላቸው ከመገንዘብ ባሻገር፣ እነዚህ ሰፕልመንቶች እርስዎ ከሚወስዱት መድሀኒት ስርገቱ **(absorption)** ጋር በተያያዘ እክል ሊፈጥሩ እንደሚችሉ ማወቅ አለብዎት።

ምግብ በመድሀኒቴ ላይ እንዴት ተፅዕኖ ያሳርፋል?

የፓርኪንሰንስ ተጠቂ በሆኑ አንዳንድ ሰዎች ላይ፣ ፕሮቲን (በስጋ፣ በአሳ፣ በእንቁላል፣ በአይብ እንዲሁም በባቄላ የሚገኝ) በ ሌቮዶፓ (የፓርኪንሰንስ መድሀኒት) ወደ ሰውነት የስርገት መጠን ላይ እክል ሊፈጥር ይችላል። በዚህ ምክንያት፣ ምግብ ከመመገብዎ በፊት ከ **30 - 60** ደቂቃ ቀደም ብለው መድሀኒትዎን መውሰድ፣ ወይም ከተመገቡ ከሁለት ሰዓት ቆይታ በኋላ መውሰድ ተጠቃሚ ያደርግዎታል። ሌቮዶፓ አንዳንዶችን ሊያሳምም ይችላል። መድሀኒትዎን ሲወስዱ አነስተኛ የፕሮቲን መጠን ያለው ስናክ (እንደ ብስኩት) መውሰድ የጎንዮሽ ተፅዕኖውን ለመቀነስ ይረዳል።

እንቅስቃሴ

በፓርኪንሰንስ እንቅስቃሴ ያለው ሚና ምንድነው?

እንደ አመጋገብ ሁሉ፣ እንቅስቃሴም ለሁሉም ሰው ደህንነት ጠቃሚ ነው። በተለይ ደግሞ ለፓርኪንሰንስ በሽታ ተጠቂዎች እንቅስቃሴ በጣም ጠቃሚ ነው። አንዳንድ ጊዜ፣ የሞተር ምልክቶች (ለምሳሌ የጡንቻ መግረር እና የሞተር ያልሆኑ ምልክቶች (እንደ ግድየለሽነት፣ ህመም፣ ወይም ድካም) እንቅስቃሴ ማድረጋችሁን ከመሞከር ሊያስተጓጉሏችሁ ይችላሉ፤ ይሁን እንጂ፣ ምልክቶችን በአግባቡ ለመቆጣጠር ሊያውቁት የሚገባ ዋናው ቁምነገር፣ እንቅስቃሴ ማድረግ መድሀኒት የመውሰድ ያህል ጠቃሚ መሆኑን እና እንቅልፍን ለማሻሻል፣ የሆድ ድርቀትን ለማሻሻል ወይም ከ ሙድ ጋር የተያያዙ ችግሮችን ለመቅረፍ፣ እና ከህመም የመነጨ ምቾት ማጣትን ለመቀነስ እና እንቅስቃሴ ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩ ሌሎች ምልክቶችን ለማሻሻል እንደሚረዳ ማወቅ ጠቃሚ ነው። ጥናቶች እንዳሳዩት በሳምንት ለ ሁለት ሰአት ተኩል እንቅስቃሴ ማድረግ ምልክቶችን ለማሻሻል እና እየጨመረ መሄዱን ማዘግየት ይችላሉ። እንዲሁም ደግሞ፣ በቋሚነት እንቅስቃሴ ማድረግ በመድሀኒቱ የሚደርስብዎትን የጎንዮሽ ተፅዕኖ ለመቋቋም ይረዳል።

ወንበርን መሰረት ያደረገ የእንቅስቃሴ ክፍል
የ ፓርኪንሰንስ ድጋፍ፣ ኮንስታንቲያ ፓርክ፣ ደቡብ አፍሪካ

ምን አይነት እንቅስቃሴዎችን ነው ማድረግ ያለብኝ?

ለሁሉም ሰው ይሆናል የሚባል የእንቅስቃሴ አይነት የለም። እርስዎ ማድረግ ያለብዎት የሚያስደስትዎት እና አካላዊ ብቃትዎን የሚመጥነው ጋር ማተኮር ነው። የአካል ብቃትዎን ማስቀጠል የሚያስችሉ የተለያዩ አይነት ተግባራት አሉ። እርስዎም ምልክቶችን እና አካላዊ ብቃትዎን ከግምት ውስጥ በማስገባት፣ ጥረት የሚጠይቁ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ይችላሉ ይኸውም እንደ ፈጣን እርምጃ፣ ሳይክል መንዳት፣ ዋና፣ ሩጫ፣ የቦክስ ልምምድ፣ ዳንስ፣ ተራራ መውጣት፣ ፑሽ-አፕ፣ ዝላይ፣ ወይም ክብደት ማንሳት ሊሆን ይችላል።

OAUTHC የፓርኪንሰንስ የድጋፍ ቡድን፣ ኢል-ኢፌ፣ ናይጄሪያ

የፓርኪንሰንስ በሽታ ለብዙ ጊዜያት የቆየብዎ ከሆነ፣ ወይም ምልክቶችዎ ውስብስብ ከሆኑ፣ ትኩረት ማድረግ ያለብዎት ለመከወን የሚቸገሯቸውን ተግባራት ማሻሻል ላይ ነው ለምሳሌ ከወንበር መነሳት፣ መዞር፣ የጓሮ አትክልቶችን መንከባከብ፣ አጠቃላይ ሰውነትን ማሳሳብ፣ ተረከዝን ከ አውራጣት እያነካኩ (በእግር እየለኩ) መራመድ፣ እና እጅን ማወዛወዝ። ለመቆም ወይም ሚዛናችሁን ለመጠበቅ የምትቸገሩ ከሆነ፣ እነዚህን ተግባራት ተቀምጣችሁ ማድረግ ትችላላችሁ።

ከፓርኪንሰንስ ጋር መኖር

በሽታው እየጨመረ ሲሄድ፣ አንዳንድ ነገሮችን ለማድረግ ተጨማሪ እርዳታ ሊያስፈልግዎ ስለሚችል በዕለት ተዕለት ህይወትዎ ላይ ለውጥ ማድረግ ይጠበቅብዎታል። ህይወትዎን ቀላል የሚያደርጉ በርካታ አጋዦች አሉ። አጋዥ መጠቀም መጀመር አስፈላጊነቱን ለመቀበል አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል፣ ነገር ግን ልዩ የሆኑ መሳሪያዎች (እንደ መዳገፊያ ወይም ከዘራ) ይበልጥ በነፃነት ይንቀሳቀሱ ዘንድ ያስችሉዎታል። እንደ ማጠብ፣ ገላን መታጠብ፣ መመገብ እና መጠጣት የመሳሰሉ ነገሮችን ለማድረግ የሚቸገሩ ከሆነ እነዚህን ሁሉ ነገሮች ለማድረግ የሚያግዙ ሁሉም አይነት መሳሪያዎች አሉ።

ከፓርኪንሰንስ ጋር የሚኖሩ አብዛኞቹ ሰዎች ችግሮች እንዳሉባቸው ሆነው እንኳን መልካም አመለካከትን ማስቀጠል ችለዋል። ይህን የሚያደርጉት፣ ምንም እንዳልተፈጠረ በማስመሰል አይደለም፣ ነገር ግን ፓርኪንሰንስ እንዴት ተፅዕኖ እንዳሳደረባቸው በመገንዘብ እና በዚያ ዙሪያ በመስራት ነው። የዚህ ሂደት አንዱ አካልም ሠላም እና ደስታ የሚሰጧቸውን ነገሮች ማድረግን ያካትታል (ለምሳሌ፣ ሙዚቃ ማዳመጥ፣ የእግር ጉዘ ማድረግ፣ መደነስ፣ ለበጎ ዓላማ በጎ ፈቃደኛ መሆን፣ ሜዲቴት (ተመስጦ) ማድረግ፣ እንዲሁም ሌሎች)። እንዲሁም ማድረግ በማይችሉት ነገር ላይ ሳይሆን ማድረግ በሚችሉት ነገር ላይ ትኩረት ማድረግ ይረዳቸዋል።

ዋሰዋ መሀመድ፣ ዩጋንዳ
ከፓርኪንሰን ህመም ጋር የሚኖር

ፓርኪንሰንስ ኖሮብኝ ማሽከርከር እችላለሁ?

ፓርኪንሰንስ እንዳለብዎት ተመርምረው አወቁ ማለት ማሽከርከር ማቆም አለብዎት ማለት አይደለም፤ ይሁን እንጂ፣ ይህን ግምገማ ለማካሄድ ብቁ የሆነው አካል ኒውሮሎጂስትዎ ይሆናል። እባክዎ ልብ ይበሉ፤ የአንዳንድ መድሀኒቶች የጎንዮሽ ጉዳት ድባቴ እና ድንገተኛ እንቅልፍ ነው አንዳንዴም ከዚህ የከፋ ይሆናል። ከእነዚህ ምልክቶች ውስጥ አንዱን ከተመለከቱ፣ ማሽከርከር ማቆም አለብዎት እንዲሁም ወዲያውኑ ለኒውሮሎጂስትዎ ማሳወቅ አለብዎት።

ፓርኪንሰንስ ኖሮብኝ ስራ መስራት መቀጠል እችላለሁ?

አዎ! ፓርኪንሰንስ እንዳለብዎት ተመርምረው በማወቅዎ ምክንያት ስራዎትን ማቆም አለብዎት ማለት አይደለም። ስራ መስራት ጠቃሚና ዋና የገቢ ምንጭ ነው፣ እንዲሁም በራስ መተማመንን ይገነባል። ስለሁኔታዎ ከአሰሪዎ ጋር ለመነጋገር ጊዜ ወስደው ማሰብ አለብዎት ምክንያቱም በሂደት ምልክቶቹ ግልፅ እየሆኑ ይሄዳሉ።

የእንክብካቤ አጋር መሆን

እንደ እንክብካቤ አጋርነቴ የኔ ሚና ምንድነው?

እንደ እንክብካቤ አጋርነት የእርስዎ ሚና የተለያዩ ሙያዎችን ያካትታል ለምሳሌ፤ የጤና እንክብካቤ አጋርነት መድሀኒቶችን ተከታትሎ በሰዓቱ መስጠት፣ ዕለታዊ እንክብክቤ መስጠት፣ (ንፅህናን ማስጠበቅ እና ልብስ ማልበስ)፣ እንዲሁም ለሚንከባከቡት ግለሰብ ስነ-ስሜታዊ ድጋፍ መስጠትን ያካትታል። ይህ ሚና ጊዜው በሄደ ቁጥር ሊለወጥ ይችላል። በሽታው እየጨመረ ሲሄድ፣ የፓርኪንሰንስ ተጠቂ የሆኑ ሰዎች በዕለት ተዕለት ተግባራቸው ላይ ይበልጥ ድጋፍ የሚያስፈልጋቸው ይሆናል። ስለበሽታው እና ስለምልክቶቹ በቂ ግንዛቤ ያለው የእንክብካቤ አጋር የፓርኪንሰንስ ተጠቂ የሆነ ግለሰብን የተሻለ መንከባከብ ይችላል።

ቤቲ እና ማይክ አንደርሰን፣ ኬንያ
(በፓርኪንሰን ህመም የተጠቁ ጥንዶች)

የእኔ ፍላጎቶችስ?

ተንከባካቢዎችን ከሚያጋጥሙ ትልቅ መሰናክሎች አንዱ፣ የራሳቸውን ፍላጎት ከሚንከባከቡት ግለሰብ ፍላጎት አንፃር ማመዛዘኑ ነው። ከእንክብካቤ ኃላፊነታችሁ ላይ ለራሳችሁ ጊዜ መስጠት፣ ሌሎች ማህበረሰባዊ ግንኙነቶችን ማስቀጠል, እንዲሁም አስፈላጊ በሚሆንበት ወቅት እርዳታ መጠየቅ ያሉባችሁን ኃላፊነቶች እና ጫናዎች ለመቋቋም ይረዷችኋል።

የእኛ የፓርኪንሰንስ ማህበረሰብ

በፍጥነት መጓዝ ከፈለጉ፣ ብቻዎትን ይጓዙ።

ሩቅ ለመጓዝ ከፈለጉ፣ በጋራ ሆነው ይጓዙ።

የአፍሪካዊያን ምሳሌያዊ ንግግር

እኛ በአፍሪካ የፓርኪንሰንስ በሽታ ተጠቂ ማህበረሰቡን ለማነቃቃት ተልዕኮ ላይ ነን፣ ነገር ግን ብቻችንን ማድረግ አንችልም - እርስዎን እንፈልጋለን! እርስዎ የፓርኪንሰን በሽታ ተጠቂ ከሆኑ፣ ወይም በፓርኪንሰንስ ምክንያት ህይወቱ ላይ ተፅዕኖ ያረፈበት የሚያውቁት (ጓደኛ፣ የስራ-ባልደረባ፣ ጎረቤት፣ ዘመድ፣ ወዘተ) ካለ፣ ወይም እርስዎ የጤና ባለሙያ ከሆኑ እና ከፓርኪንሰንስ ጋር የሚኖሩ ሰዎችን የሚከታተሉ ከሆኑ፣ እኛ እርስዎን እንደ ጠቃሚ የማህበረሰባችን አካል ነው የምንመለከትዎት።

ፓርኪንሰንስ የግንዛቤ ማስጨበጫ የእግር ጉዞ
ፓርኪንሰንስ ሲ ቡኮ የድጋፍ ቡድን፣ ኡጋንዳ

እኛ ሩቅ መንገዝ እንፈልጋለን - በአፍሪካ አህጉር ስለ ፓርኪንሰንስ ያለውን የግንዛቤ እጥረት በመቅረፍ፣ እንዲሁም ተያያዥ የሆኑ መድሎዎችን በመቀነስ ሩቅ መንገዝ፤ በፓርኪንሰንስ ምርምሮች የማህበረሰባችንን ተሳትፎ እና ውክልና በመጨመር ሩቅ መንገዝ፤ እንዲሁም የፓርኪንሰንስ የጤና ክብካቤ እና ህክምና ለማያገኙ ሰዎች አማራጮችን በማሻሻል ሩቅ መንገዝ እንፈልጋለን።

እኛ ብቻችንን ሩቅ መንገዝ እንደማንችል እናውቃለን፣ ስለዚህ እርስዎም እንዲቀላቀሉን እና ማህበረሰባችንን እንድንገነባ እና እንድናሰፋ እንጠይቅዎታለን። እንዴት መቀላቀል እንደሚችሉ የበለጠ መረጃ ለማግኘት እባክዎ **www.parkinsonsafrica.org** ን ይጎብኙ

ፓርኪንሰንስ የግንዛቤ ማስጨበጫ የእግር ጉዞ
ፓርኪንሰንስ ሲ ቡኮ የድጋፍ ቡድን፣ ኡጋንዳ

የድጋፍ ማዕከላት

በአፍሪካ ውስጥ የሚገኝ የፓርኪንሰን የድጋፍ ቡድን ሆኖ ከታች ያልተዘረዘረ ካለ እባክዎ በ teamafrica@parkinsonsafrica.org በኩል ያግኙን

Cameroun (Yaoundé)
Parkinson Cameroun
https://parkinson-cameroun.business.site/
parkinsoncameoun@aol.com
+237656478340

Ethiopia
Parkinson Patients Support Organisation - Ethiopia (PPSO-E)
www.parkinsonsethiopia.org
Parkinsonassocation11@gmail.com
parkinsonsethiopia@gmail.com
tensae.deneke6@gmail.com
+251911701362; +251911548668

Ghana (Accra)
Parkinson's Disease Support Group
jervisdjokoto@yahoo.com
+233208160289

Ghana (Kumasi)
Anidaso Parkinson's Disease Foundation
www.anidasopd.org
contact@anidasopd.org
+2330545919887; +2330209656459; +2330541111724

Kenya (Kisumu)
Parkinson's Support Group
tkkraftop@gmail.com

Kenya (Mombasa, Nairobi)
Parkinson's Support Group
parkinsonkenya@gmail.com
parkinsonkenya.wixsite.com/website/
0707 564 733; 0722 722 090

Kenya (Nairobi)
Africa Parkinson's Disease Foundation
www.africaparkinsons.org
hellen@africaparkinsons.org

Nigeria (Ile-Ife)
OAUTHC PD Support Group
Address: Dept. of Medical Rehabilitation, Obafemi Awolowo University Teaching Hospital Complex, Ile-Ife
abiolaogundele@yahoo.com

Nigeria (Lagos)
LUTH Movement Disorders Clinic
Medical Outpatients Unit
3rd Floor, LUTH MOP
Ishaga Road, Off Itire Road
Idi Araba, Lagos State, Nigeria.
Email: medicineluth@gmail.com
Phone (sms only): +234 702 513 5883

South Africa
Parkinson Support Constantia Park
https://www.facebook.com/parkinsonsupportconstantiapark
cassie2@telkomsa.net
+27820511582

Uganda
Parkinson's Si Buko
www.parkinsonsisnotwitchcraft.com
info@psbu.org; + 256 705 271850

ምስጋና

ይህ መጣጥፍ በፓርኪንሰንስ አፍሪካ እና በ IPDGC - Africa ጥምረት የተዘጋጀ ነው። ለሚከተሉት አካላት ዕውቅና እና ምስጋና ለማቅረብ እንወዳለን።

- ★ ይህን ፕሮጀክት ስፖንሰር ላደረጉት፤ UCL ግራንድ ቻሌንጅ እና UCL ዓለም-አቀፍ የተሳትፎ ቢሮ፤
- ★ ይህን መጣጥፍ በምናዘጋጅበት ሂደት ውስጥ የራሳቸውን ቁሳቁስ እንድንጠቀም ስለፈቀዱልን፤ ለፓርኪንሰንስ ዩኬ
- ★ የፓርኪንሰንስ ተጠቂ የሆኑ ግለሰቦች (የቤተሰብ አባላትን እና ተንከባካቢ አካላትን ጨምሮ) እንዲሁም በዚህ መጣጥፍ ላይ አስተያየት በመስጠት የረዱን የጤና ባለሙያዎች፤

- K Ray Chaudhuri and Kings Parkinson's Centre of Excellence
- Dr. Natasha Fothergill-Misbah
- Dr. Michael Temguoa
- Dr. Abiola Ogundele
- Dr. Mohamed Salama
- Dr. Olaitan Okunoye
- Dr. Yared Zenebe
- Mr. Bode Olomolaiye
- Mrs. Betty Oloo Anderson
- Ms. Oluwabunmi Salami
- Ms. Ngozi V. Agwunwite
- Ms. Daniella Kemigisha
- Mr. Obeng Amoako

የዚህን መጣጥፍ የሌላ ቋንቋ ትርጉም (በሌሎች የአፍሪካ ቋንቋዎች) ያገኛሉ። ለበለጠ መረጃ እባክዎ **www.parkinsonsafrica.org** ወይም **www.ipdgc-africa.com** ን ይጎብኙ።

+447760657517

teamafrica@parkinsonsafrica.org

www.parkinsonsafrica.org

International House, 12 Constance St.
London, E16 2DQ, United Kingdom

mierizig@ipdgc-africa.com

www.ipdgc-africa.com

Supported by