FAHAMKA CUDURKA PARKINSON

Tilmaanta Hordhaca ah

Waxaa qoray Parkinson Afrika iyo IPDGC-Afrika

Hadaad ubaahantahay nuqullada buug-yarahaan, fadlan la xiriir:

Parkinson's Africa
www.parkinsonsafrica.org
teamafrica@parkinsonsafrica.org

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

Digniin

Buug-yarahaan waxaa loo diyaariyey ujeeddooyin macluumaad iyo waxbarasho oo keliya. Looma tarjumi doono inuu yahay ogashaha/ogaanshaha, daaweynta ama nooc kasta oo kale oo ah talobixinta daryeelka caafimaadka. Akhristaha waa inuu raadsadaa talo caafimaad ama xirfad u gaar ah mana aha inuu ku tiirsanaado macluumaadka ku qoran buug-yarahan oo badal u ah talobixinta caafimaad ee dhakhaatiirta ama bixiyeyaasha kale ee daryeelka caafimaadka. Soosaarayaasha, qaybiyaasha iyo kafaala-qaadeyaasha buug-yarahan ayaa daaha ka qaadaya mas'uuliyad kasta iyo mas'uuliyad nooc kasta ah oo la xiriirta adeegsiga akhristaha ee macluumaadka halkan ku yaal.

Shaxda Tusmada

Hordhaca	2
Ku saabsan cudurka Parkinson	3
Astaamaha cudurka Parkinson	5
Baadhista cudurka Parkinson	9
Fursadaha Daaweynta	10
Nafaqada	14
Jimicsiga	16
La noolaanshaha Parkinson	18
Ahaanshaha qofka taryeelaha ah	20
Bulshadayada Parkinson	21
Taageerada Khayraadka	23
Mahadnaq	24

Cudurka Parkinson ee Afrika

Cudurka Parkinson waa cudurka labaad ee ugu badan ee ku dhaca neerfaha (ka dib Alzheimer) adduunka, waana hadda cudurka sida ugu dhakhsaha badan kor ukacaya - iyadoo kiisaska guud ahaan Afrika la filayo inay si weyn kor ugu kacaan sannadaha soo socda. Kororkan la saadaaliyay ayaa ah baahi aad u weyn oo wax looga qabanayo wacyi galin la'aanta, fikradaha qaldan iyo dhaleeceynta ku xeeran cudurka Parkinson ee Afrika.

Soo saarista buug-yarahan ayaa qayb ka ah dadaal ballaaran - **S.E.E. Ololaha Parkinson**, oo ay isku dubaridayaan Parkinson's Africa iyo IPDGC-Africa si wax looga qabto yaraanta ilaha waxbarasho ee la xiriira iyo macluumaadka ee cudurka Parkinson ee Afrika. Si aad wax uga ogaato wax ku saabsan dadaalkan, ama aad uhesho tarjumaadaha kale ee buug-yarahan, fadlan booqo **www.parkinsonsafrica.org** ama **www.ipdgc-africa.com**.

Haddii aad qabtid cudurka Parkinson ama aad rabto inaad waxbadan ka ogaato cudurka, buugyarahan ayaa adiga laguu soo diyaariyey. Waxaanu fahamsanahay in lagaa helida cudurka Parkinson inuu noqon karo arin murug leh, oo xitaa ay ka baqaan dadka qaar, laakiin waxaan aaminsanahay haysashada macluumaadka saxda ah ay tahay habka ugu wanaagsan ee lagula dagaallami karo xanuunkani. Buug-yarahaan waa mid ka mid ah ilo dhowr ah oo aan isla soo qaadnay si aan kaaga caawino inaad dib ula dagaallanto. Wixii dheeraad ah ee ku saabsan macluumaadka iyo agabka cudurka Parkinson, fadlan booqo **www.parkinsonsafrica.org**.

Ku saabsan cudurka Parkinson

Waa maxay cudurka Parkinson?

Cudurka Parkinson, ama si fudud Parkinson's, waxaa sharxay Dr. James Parkinson oo London ka yimid 1817; waa cudur daba dheeraada (cimri dheer) maskaxda oo si tartiib tartiib ah uga sii dara waqti kadib.

Waxuu inta badan saameyn ku leeyahay nigra - qaybta maskaxda ee mas'uul ka ah xakameynta dhaqdhaqaaqa. Qeybtani ay dhibaatadu saameysey ee maskaxda ayaa sidoo kale door u xil saaran howlaha kale ee muhiimka ah sida barashada, dabeecada, hurdada, xanuunka iyo xusuusta. Parkinson's sidoo kale waxuu saameyn ku yeelan karaa qaybaha kale ee jirka sida mindhicirka, lafaha iyo indhaha.

Parkinson's Si Buko
Xarun caafimaad oo Parkinson ah oo ku taal Uganda

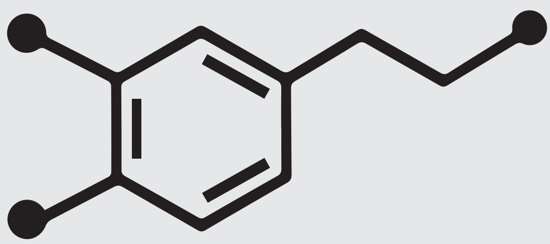
Maxaa sababa Parkinson's?

Parkinson's wuxuu dhacaa marka unugyada soo saara kiimikada maskaxda, dopamine, ay joojiyaan inay sifiican u shaqeeyaan oo ay dhintaan xilli hore. Kiimikooyinka kale ee maskaxda ku jira ayaa sidoo kale ku lug leh. Baarayaasha ma hubaan waxa sababa inay tani dhacdo, laakiin waxay ka shakisan yihiin in sababaha hidda-wadaha (sida is-beddelka hidda-wadaha) iyo xaaladaha deegaanka (sida soo-gaadhista kiimikooyinka sunta ah), marka lagusii daro hannaanka gabowga, oo dowr muhiim ah ka ciyaara.

Obeng Amoako (kasojedo dalka Ghana) Aya laga helaay asaga oo 60 jir-ah.

Sideen ku ogaanayaa haddii aan qabo Parkinson's?

Qofka qaba Parkinson's waxaa laga yaabaa inuu la kulmo qaar ka mid ah calaamadahan - gariir, adkaansho/qalafsanaan, lumis ama yarasho kuyimatho darenka urka, calool fadhi, hurdo xumo iyo qoraal far yar - laakiin waxaa jiri kara kuwa badan. Inta lagu jiro marxaladaha hore ee cudurka, astaamahan badankood badanaa waa kuwo sahlan oo xitaa laga yaabo inaad ogaanin. Haddii aad ka walwalsan tahay in adiga ama qof aad jeceshahay qabi karo Parkinson's, waxaa muhiim ah inaad la hadashid khabiir caafimaad si aad u hesho ogaanshaha saxda ah.



Dopamine

Astaamaha Parkinson's

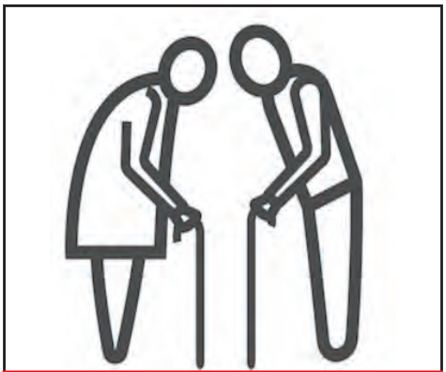
Waa maxay astaamaha Parkinson's?

Parkinson's waxaa lagu gartaa **astaamaha dhaqdhaqaaqa** (kuwa saameeya dhaqdhaqaaqa) iyo **astaamaha aan-dhaqdhaqaaqa ahayn** (kuwa aan saameyn ku yeelan dhaqdhaqaaqa).

Astaamaha Dhaqdhaqaaqa

Saddexda astaamood ee aasaasiga ah ee Parkinson's waa gariir, dhaqdhaqaaq tartiib ah iyo adkeyn. In kasta oo ay aad u badan tahay, waxaa muhiim ah in la ogaado in qof kasta oo qaba cudurka Parkinson uusan la kulmi doonin astaamahan.

Gariir



Dhaqdhaqaaq tartiib ah

Ad Adkeen

Gariir:

Gariir aan la xakamayn karin oo qayb ka mid ah jidhka sida gacmaha, daanka, bishimaha ama lugaha. Waxay ka bilaabataa hal dhinac oo jirka ah waxayna badanaa dhacdaa marka qaybta jirka ee ay saameysay uu nasanaayo.

Dhaqdhaqaaqa oo yaraada:

Waxa kale oo loo yaqaana afka qalaad "bradykinesia", calaamaddan waxaa lagu gartaa dhaqdhaqaaq aad u tartiib ah, taas oo adkeynaysa in la qabto hawlo sida socodka iyo xidhitaanka xargaha kabaha.

Ad Adkeen:

Muruqyada oo adkaada taasoo ku abuurta dhibaatooyin xagga dhaqdhaqaaqa sida wareejinta gacmaha iyo isgadinta xaga sariirta.

Astaamaha kale ee dhaqdhaqaaqa

Calaamadaha kale ee dhaqdhaqaaqa ee Parkinson's waxaa ka mid ah hoos u dhaca muuqaalka wajiga, dystonia (muruqyada murqaha aan la xakamayn karin oo xanuun badan), toosnaanta qaab aan habooneyn (jirku wuu is hor taagi karaa ama dhinac ayuu u socon karaa), socod aanan caadi ahayn sida jiidista cagaha, arrimaha dheellitirka iyo qoraalka farta oo sii yaraaneysa.

Astaamaha aan dhaqdhaqaaqa ahayn

Cudurka Parkinson wuxuu kaloo leeyahay astaamo badan oo aan-dhaqdhaqaaq ahayn. Baarayaasha waxay ogaadeen in astaamahan qaarkood, sida dareenka urta iyo calool fadhiga ay badanaa muuqdaan sanado badan kahor bilowga astaamaha dhaqdhaqaaqa. Calaamadaha guud ee aanan dhaqdhaqaaqa ahayn waa:

Dhibaatooyinka garashada	Kuwaas waxaa ka mid ah dhibaatooyinka xaga saarista diirada, lahashaha fiiro gaar ah, qorsheynta, samaynta waxyaabo badan isku mar, abaabulka iyo xusuusta waxyaabaha.
Isbadalka Dabeecadooyin	Dareen la'aan (xiiso la'aan), walaac (dareen walaac iyo cabsi), niyad-jab (dareen murugo) iyo xanaaq (si fudud u u carooda iyo xanaaqa).
Isbadalka Hurdada	Hurdo la'aan (dhibaatada hurdo la'aanta), khalkhal ku dhaca xilliga hurdada, samaynta riyooyinka iyo hurdo la'aanta xad dhaafka ah ee maalintii.

Astaamaha kale ee dhaqdhaqaaqa ahayn

Calaamadaha kale ee aan dhaqdhaqaaqa lahayn waxaa ka mid ah xanuun, daal ,calool-istaag, hoos u dhac ku yimaada cadaadiska dhiigga marka la istaago, dareenka urta oo yaraada, dhibaatooyinka kaadida, dhibaatooyinka aragga, dhalanteed (sida caadiga ah waxay ku dhacdaa marxaladaha dambe ee cudurka sababtoo ah daawooyinka) iyo, dadka qaarkiis, xanuunada kantaroolka degdega ah oo ay sababaan dawooyinka qaar (tani waxa ku jiri kara rabitaanka xad dhaafka ah ee wax iibsiga, khamaarka ama la haanshaha galmo sare).

Haddii aad la kulanto wax (ama isku darka) astaamahan, waxaa muhiim ah inaad aragto khabiir caafimaad si meesha looga saaro xaaladaha kale ee caafimaad ee leh astaamaha la midka ah Parkinson's.

Calaamadaha caanka ah ee Parkinson

Wanaagsan in la ogaado

Yaa halis ugu jira inuu ku dhaco cudurka Parkinson?

Da'da sii kordheysa ayaa ah khatarta ugu weyn ee uu ku yeelan karo cudurka Parkinson, dadka badina dadka uu ku dhaco cudurka waa ku dhawaad 60 sano ama ka weyn. Parkinson's, si kastaba ha ahaatee, maaha mid ixtiraama dadka da'da ah, dadka aad uga yarna way qaadi karaan cudurkan.

Cudurka Parkinson miya laiska dhaxlaa qoysaska?

Dadka intooda badan waxay qabaan waxa loo yaqaan "idiopathic" Parkinson, taasoo la macno ah sababta aan la garanayn. Waa suurtogal (inkasta oo aad dhif u ah) dadku inay u gudbiyaan Parkinson's carruurtooda. Si kastaba ha ahaatee, baaritaanno gaar ah oo hidde-sidaha si loo saadaaliyo lama heli karo waqtigan.

Cudurka Parkinson ma la kala qaadaa?

Maya, Parkinson ma la isqaadsiin karo. Laguma kala qaadi karo xiriir dhow oo lala yeesho qof qabo xanuunkan.

Sidee cudurka Parkinson u faa faa?

Tani way ka duwanaan doontaa qof kasta, laakiin guud ahaan marka laga hadlayo, Parkinson si tartiib tartiib ah ayuu u faa faa, iyadoo astaamaha si tartiib tartiib ah uga sii darayaan waqti kadib. Marxaladihii hore ee cudurka, dad badani waxay awoodaan inay u fuliyaan howlahooda maalinlaha ah sidii caadiga ahayd.

Cudurka Parkinson ma dilaa baa?

Cudurka Parkinson ma ahan cudur dilaa ah, dadka badankoodana noloshooda kama badali doonaan natiijada cudurka (waa haddii ay helaan daryeel iyo daaweyn ku habboon).. Si kastaba ha noqotee, qaar ka mid ah astaamaha horumarsan waxay u horseedi karaan naafonimo iyo caafimaad xumo.

Baadhista cudurka Parkinson

Sidee loo baaraa cudurka Parkinson?

Parkinson waxaa badanaa baara dhakhtarka neerfaha (dhakhtar wax ka qabta xaaladaha saameeya maskaxda, dareemayaasha iyo laf-dhabarka), dhakhaatiirta cilminafsiga (dhakhtar ku takhasusay daryeelka dadka waaweyn) ama takhtar takhasus leh. In kasta oo hadda aysan jirin baaritaan gaar ah oo Parkinson ah, dhakhtarkaagu wuxuu samayn karaa ogaanshaha ka dib marka uu dib u eego taariikhdaada caafimaad, qiimeynta astaamahaaga, iyo qabashada taxane qiimeynno fudud halkaas oo lagaa codsan karo inaad ku qabato howlo sida farahaaga oo kale, kursi taagan, socodka, qoraal ama hadal.

Dr. Vida Obese

Dhakhtarka takhasuska leh, KATH Kumasi, Ghana

Mid ka mid ah xigashooyinka aan jeclahay waa "Ma ahan waxa kugu dhacaya kuwa go'aamiya fogaantaada nolosha; waa waxa aad ku sameyso waxa kugu dhaca". Tani waa waxa aan inta badan isticmaalo si aan u dhiirigeliyo bukaanadayda.

- Dr. Obese

Ma leeyahay daawo cudurka Parkinson?

Waqtigaan la joogo ma jiro wax daawo ah oo loogu talagalay cudurka Parkinson laakiin saynisyahano ayaa si firfircoon uga shaqeynaya sidii ay ku heli lahaayeen daaweyn wax ka beddeleysa cudurka. Intaas kahor, waxaa jira xulashooyin daaweyn oo kala duwan oo la heli karo si loo maareeyo astaamaha Parkinson.

Miyay tahay inaan qaato dawooyinka Parkinson's?

Mararka qaarkood, haa, waxay u badan tahay inaad sameyni doonto. Si kastaba ha ahaatee, lagaa helida cudurka Parkinson, macnaheedu maaha inaad u baahan doonto inaad isla markiiba bilowdo qaadashada daawooyinka. Marxaladaha hore ee ogaashaha, dadka qaarkood waxay awoodaan inay maareeyaan astaamahooda daawo la'aan, laakiin tani maaha xaalada qof kasta. Go'aanka ku saabsan goorta la bilaabayo daawaynta, iyo waxa ikhtiyaarrada daawaynta ee la isticmaalayo waa go'aan shakhsi ah oo ay tahay inaad samayso ka dib markaad la miisaamayso doorashooyinkaaga dhakhtarkaaga neerfaha. Markaad bilawdo qaadashada mukhaadaraadka, waa inaad si joogto ah u sii wadataa, xataa ka dib marka ay calamadahaagu soo roonaadaan. **Waa inaadan bilaabin ama joojin qaadashada daawooyinka Parkinson adoon kala hadlin dhakhtarkaaga**.

Sideen u maarayn karaa cudurka Parkinson?

Habka ugu wanagsan ee loo maareeyo cudurka Parkinson waxa ku jira dawooyin la isku daray, daawayn iyo hab nololeed caafimaad leh - taas oo ku lug leh jimicsi joogto ah, cunto caafimaad leh, cunto dheeli tiran, hubinta in ay jirto hurdo tayo wanaagsan oo ku filan iyo in la yareeyo soo-gaadhista diiqada. Astaamaha qaarkood, si kastaba ha ahaatee, waxay ka faa'iidaysan doonaan daawaynta la beegsanayo, tusaale ahaan, daawaynta hadalka iyo luqadda ee hadalka ama dhibaatooyinka liqidda, iyo daaweynta fiisigiska ee murqaha adag, dheelitirnaanta iyo cabsida dhicitaan.

OAUTHC Kooxda Taageerada Parkinson, Ile-Ife, Nigeria

Ma jiraan wax saameyn ah oo dawooyinka?

Sida dawooyin kasta, dawooyinka Parkinson waxay yeelan karaan waxyeelooyin. Qaar ka mid ah dhibaatooyinkan waxay u baahan yihiin in si dhow loola socdo sababtoo ah waxay saameyn weyn ku yeelan karaan nolol maalmeedka. Haddii aad ka welwelsan tahay dhibaatooyinkan, la hadal dhakhtarkaaga. **Si lama filaan ah ha u joojin qaadashada daawooyinkaaga sababtoo ah waxaa laga yaabaa inaad la kulanto calaamado aad u daran oo aan fiicnayn**.

Kuwa soo socdaa waa waxyeellooyin ay leeyihiin qaar ka mid ah dawooyinka Parkinson. Inaad si fiican u fahamto iyaga waxay ku gelinaysaa meel wanaagsan oo aad ku gaadhi karto go'aamo xog ogaal ah haddii aad bilowdo inaad la kulanto.

Dhibaatooyinka ay keento dawooyinka Parkinson

Dyskinesia:

Dyskinesia oo ah dhaqdhaqaaqa muruqa ee aan la xakamayn karin ee u eg xargo ama dhaqdhaqaqyo. Waxay saamayn karaan qaybaha kala duwan ee jidhka sida gacmaha iyo lugaha. Waxay dhacdaa ka dib isticmaalka dheer ee levodopa (daawoyinka Parkinson).

Isbedbeddelka dhaqdhaqaaqyada iyo yaraashaha xajmiga murqaha:

Kuwani waxay dhacaan markaad si fiican u maamusho calaamadaha dhaqdhaqaaqaaga (oo "shir") oo aad yeelato kontorool yar ("off"). Waxay caadi ahaan dhacaan marka saamaynta levodopa (dawa kamid ah dawoyinka PD) ay bilaabaan inay xidhmaan.

Dhibaatooyinka Xakamaynta Saamaynta:

Kuwani waxay dhacaan marka qofku leeyahay rabitaan xad dhaaf ah inuu u dhaqmo hab gaar ah. Waxay had iyo jeer u fuliyaan dhaqankooda si isdaba joog ah hab ay ku yareeyaan walwalka ama xiisadda ay ka helaan rabitaankooda.

Mala-awaal iyo dhalanteed:

Dhalanteedku waa arka, maqalka ama dareenka waxyaabo aan meesha ku jirin. Male-awaalku waa fikrado aan caadi ahayn, caqiido ama walaac aan ku salaysnayn xaqiiqada. Qof kastaa ma dareemi doono waxyeeladan waxayna aad ugu badan tahay marxaladaha dambe ee cudurka Parkinson.

Isbadalaadka hurdada:

Qaar ka mid ah dawooyinka Parkinson ayaa kaa dhigi kara hurdo la'aan digniin la'aan. Si taxadar leh u akhri calaamadaha daroogada.

Isbeddelada cadaadiska dhiigga:

Daawooyinka Parkinson qaarkood waxay si dhakhso leh u dhici karaan dhiig karkaaga, taasoo kuu horseedi doonta inaad dareento wareer ama suuxdin. Marka, waxaan kugula talineynaa inaad hubiso dhiig karkaaga marwalba.

Maxaan cunaa?

Iyadoo ay jiraan daraasado socda oo eegaya saamaynta cuntada ee calaamadaha Parkinson iyo daawada Parkinson, ma jirto hal cunto daweyn ah oo si ballaaran loo aqbalay inay tahay 'habka saxda ah' ee cunta cunitanka khasatan qofka qabo cudurka Parkinson. Waxa caalamku aqbalay laguna taliyay ayaa ah in helitaanka nafaqo habboon ee cunto caafimaad leh ay lama huraan u tahay wanaaggaaga.

Guud ahaan, xeerarka raacitaanka cunto caafimaad leh waa:

- Cun noocyo kala duwan oo cuntooyin ah oo ka mid ah kooxaha cuntada ee kaladuwan (karbohaydraytyada, borotiinnada, fiitamiinnada, iyo wixii la mid ah) si aad u hubiso in jirkaagu helo nafaqooyinka ay u baahan tahay inay si sax ah u shaqeyso.

- Ka fiirso cabbirka cuntada. Cunista xad dhaafka ah waxay u horseedi kartaa miisaan korodh iyo cunto la'aan ku filan waxay keeni kartaa miisaan lumis; labaduba waxay ku dari doonaan dhibaatooyin caafimaad oo dheeraad ah.

- Cab biyo si jirkaagu u qoyo.

Ma qaadan karaa kaabis cunto ah?

Sida ugu habboon, waa inaad ka heshaa nafaqooyinkaaga cuntada halkii aad ka heli lahayd kaabis. Haddii aad dareento baahida loo qabo in la qaato kaabis, waa inaad weydiisataa takhtarkaaga neerfaha ama takhtarka cuntada ka hor intaadan qaadan. Waxaa muhiim ah in la ogaado in ay jiraan sheegashooyin fara badan oo ku saabsan awoodda kaabisyo kaladuwan si loo hagaajiyo astaamaha Parkinson; marka laga reebo xaqiiqda in qaar badan oo ka mid ah sheegashooyinkaan ay leeyihiin wax yar oo aan lahayn caddeyn cilmiyeed, waa inaad sidoo kale la socotaa in kaabisyada qaarkood ay sidoo kale faragelin ku sameyn karaan nuugista daawooyinkaaga.

Sidee cuntadu u saamaysaa dawooyinkayga?

Dadka qaarkiis ee qaba cudurka Parkinson, borotiinada (kuwaas oo laga heli karo hilibka, kalluunka, ukunta, jiiska iyo digirta) waxay u muuqdaan inay farageliyaan sida wanaagsan ee levodopa (daawooyinka Parkinson) uu nuugo jirka. Sidaa darteed, waxaa laga yaabaa inaad ka faa'iidaysato qaadashada daawadaada 30 - 60 daqiiqo ka hor intaadan cuntada cunin, ama laba saacadood ka dib. Levodopa sidoo kale waxay dadka u keeni kartaa jirro. Cunista cunto fudud oo borotiinku yar yahay (sida buskudka) marka aad qaadato qiyaastaada waxa laga yaabaa inay kaa caawiso yaraynta waxyeeladan.

Waa maxay doorka jimicsigu ku leeyahay Parkinson's?

Sida nafaqada habboon, jimicsigu waa qayb muhiim u ah wanaaggsan qof walba. Cudurka Parkinson, si kastaba ha noqotee, jimicsiga ayaa si gaar ah muhiim u ah. Mararka qaar, astaamaha dhaqdhaqaaqa (sida ad adkaanta) iyo astaamaha aan-dhaqdhaqaaqa ahayn (sida dareen la'aan, xanuunka, ama daalka)ayaa ku niyad jabin kara inaad isku daydo inaad jimicsi sameyso; si kastaba ha noqotee, runtii waa muhiim inaad fahanto in marka ay timaado maaraynta astaamahaaga, Jimicsigu wuxuu muhiim u yahay daawada oo wuxuu gacan ka geysan karaa hagaajinta hurdada, wanaajiso calool fadhiga ama dhibaatooyinka niyadda, waxayna yareysaa raaxo darada xanuunka iyo astaamaha kale ee saameeya dhaqdhaqaaqa. Daraasaduhu waxay muujinayaan in sameynta 2.5 saacadood oo jimicsi ah usbuucii ay hagaajin karto astaamahaaga isla markaana ay hoos u dhigi karto horumarkaaga. Sidoo kale, jimicsiga joogtada ahi wuxuu kaa caawinayaa inaad la qabsato qaar ka mid ah waxyeelooyinka daawadaada.

Fasalka jimicsiga ku salaysan fadhiga
Taageerada Parkinson, Constantia Park, Koonfur Afrika

Jimicsi noocee ah ayaan sameeyaa?

Ma jiro jimicsi ku habboon qof walba. Waa inaad diirada saartaa nashaadaadka aad jeceshahay oo aad awood u leedahay inaad sameyso. Waxaa jira hawlo badan oo kala duwan oo aad sameyn karto si aad jir ahaan ugu firfircoonaato. Iyada oo ku xidhan astaamahaaga iyo awoodahaaga jir ahaaneed, waxaad samayn kartaa jimicsiyo u baahan xoogaa dadaal ah sida socodka socodka, baaskiil wadista, dabaasha, orodka, lagdinta, qoob ka ciyaarka, socodka, bushabka, boodboodka, ama xitaa kor u qaadista miisaanka.

Kooxda Taageerada OAUTHC Parkinson, Ile-Ife, Nigeria

Haddii aad muddo dheer lahayd cudurka Parkinson, ama calaamadahaagu aad u adag yihiin, waxaad diiradda saari kartaa hagaajinta hawlaha kugu adag sida ka kaca kursiga, qallooca, beerista, fidsan jirka guud, socodka cirib-ilaa-lugo, iyo cudud lulid. Haddii ay dhibaato kaa haysato istaagida ama ilaalinta dheelitirnaantaada, waxaad samayn kartaa qaar ka mid ah hawlahan adigoo fadhiya.

La noolaanshaha cudurka Parkinson

Markuu cudurku sii socdo, waxaad filan kartaa inaad isbeddelo tartiib tartiib ah ku sameyso nolol maalmeedkaaga maadaama aad ubaahantahay caawimaad dheeri ah oo aad wax ku qabato. Waxaa jira qalab fara badan oo aad u isticmaali karto inaad nolosha u fududeyso. Way adkaan kartaa in la aqbalo baahida loo qabo in la bilaabo isticmaalka aaladda, laakiin waxaad ogaan kartaa in qalab khaas ah (tusaale ahaan xargaha ama ulaha lugaynta) ay runtii kaa caawin karaan inaad madax-bannaanaato. Waxaa jira noocyo kala duwan oo qalab ah iyo qalab la heli karo oo kaa caawin kara haddii aad dhib ku qabtid sameynta waxyaabo, sida maydhashada, qabeyska, gaarista, cunidda iyo cabbida.

Dad badan oo qaba cudurka Parkinson ayaa awood u leh inay wali lahaadaan dabeecad wanaagsan in kasta oo ay caqabado ku jiraan. Waxay tan sameeyaan, maaha inay iska dhigaan in aanay waxba khaldanayn, laakiin waxay fahmaan sida uu Parkinson's u saameeyo iyaga iyo ka shaqayntiisa. Qayb ka mid ah geeddi-socodkan waxa ka mid ah samaynta waxyaabaha keenaya nabadda iyo farxadda (tusaale, dhegaysiga muusigga, socodka, niikiska, tabarucaadda sabab wanaagsan, daganaanta, iyo wixii la mid ah). Sidoo kale waxtarka leh ayaa ah inaad diiradda saarto waxyaabaha aad sameyn karto halkii aad ka saari lahayd waxyaabaha aadan sameyn Karin.

Waswa Mohamed, kasojedo dalka Uganda (Qof la nool ama qaba cudurka Parkinson)

Wanaagsan in la ogaado

Wali wax mawadi karaa anigoo qabo Parkinson?

Qabida Parkinson macnaheedu maaha inaad joojiso baabuur-wadidda; si kastaba ha ahaatee, dhakhtarkaaga neerfaha ayaa ku jira booska ugu fiican inuu kula sameeyo qiimayntan. Fadlan ogow in hurdo la'aanta iyo hurdo la'aanta degdega ah ay yihiin waxyeellooyin ka imaanaya qaar ka mid ah dawooyinka Parkinson oo ay tani mararka qaarkood noqon karto mid daran. Haddii aad isku aragto mid ka mid ah calaamadahan, waa inaadan baabuur wadin waana inaad u sheegtaa dhakhtarkaaga neerfaha sida ugu dhakhsaha badan.

Ma sii wadan karaa shaqaynta anigoo qabo cudurka Parkinson?

Haa! Sababtoo ah qabida cudurka Parkinson macnaheedu maaha inaad shaqada joojiso. Shaqadu waa il dhaqaale oo muhiim ah, waxayna sidoo kale dhisi kartaa kalsooni iyo isku-kalsooni naftaada. Waa inaad si taxadar leh kala hadasho cida aad u shaqayso maxaa yeelay calamadahaagu waxay noqon doonaan kuwo cad.

Waa maxay doorkeyga hadaan ahay qofka daryeelaya?

Doorkaaga hadii aad tahay daryeelaha waxaad ku lug yeelan doontaa doodaha daryeelka caafimaadka, maaraynta iyo jadwalka daawooyinka, ka caawinta daryeelka maalinlaha ah, (sida ilaalinta nadaafadda iyo xidhashada), iyo bixinta taageerada niyadeed qofka aad daryeesho. Doorkani wuu is beddeli doonaa marka uu wakhtigu socdo. Marka uu cudurku sii socdo, dadka qaba Parkinson waxay u baahan doonaan gargaar dheeraad ah hawlaha maalinlaha ah. Lahaashaha fahamka wanaagsan ee cudurka iyo astaamihiisa ayaa qalabeeya lammaane daryeel si uu u daryeelo qofka qaba cudurka Parkinson.

Betty iyo Mike Anderson, kasojedan dalka Kenya (Lamaane uu saameeyay cudurka Parkinson)

Ka waran baahidayda?

Mid ka mid ah caqabadaha ugu waaweyn ee daryeelayaashu la kulmaan waa isku dheelitirnaanta baahidooda iyo tan qofka ay daryeelayaan. Inaad waqti u samayso naftaada oo aad ka fogaato waajibaadka daryeelka, ilaalinta xidhiidhada kale ee bulshada, iyo waydiinta caawimada marka loo baahdo ayaa muhiim ah inay kaa caawiyaan inaad la qabsato masuuliyadahaaga dheeraadka ah iyo walbahaarka.

Bulshadayada Parkinson

Haddii aad rabto inaad dhakhso baxdo, keligaa tag.
Haddii aad rabto inaad meel fog gaadho, wada taga.
- Maahmaah Afrikaan ah

Waxaan ku jirnaa hadaf ah inaan si buuxda u xoojino Bulshada Afrikaanka ee cudurka Parkinson, laakiin kaligeen ma sameen karno - waan kuu baahanahay! Haddii lagaa helay cudurka Parkinson, ama aad taqaanid qof (saaxiib, wada-shaqeeye, deris, qaraabo, iwm.) oo noloshiisa ay saameyn ku yeelatay Parkinson's, ama aad tahay xirfadle caafimaad oo u arka dadka la nool Parkinson's, waxaan kuu tixgelinaynaa inaad tahay qayb muhiim ah oo ka mid ah bulshadaan.

Socodka wacyigelinta Parkinson
Kooxda Taageerada Si Buko ee Parkinson, Uganda

Waxaan rabnaa inaan meel sare gaadhno –Si aan wax ooga qabano wacyiga cudurka Parkinson ee guud ahaan qaaradda Afrika, iyo yareynta dhaleeceynta la xiriirta; meel sare ka gaadhno kordhinta ka-qaybgalka bulshada iyo matalaadda cilmi-baarista Parkinson; iyo in la wanaajiyo helitaanka daryeelka caafimaadka ee Parkinson iyo daawaynta kuwa ka maqan.

Waanu ognahay in aannaan meel fog ka bixi karin, markaa waxaanu kaa codsanaynaa inaad nagu soo biirto dhismaha iyo balaadhinta bulshadan. Fadlan booqo **www.parkinsonsafrica.org** si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida aad noogu soo biiri karto.

Socodka wacyigelinta Parkinson
Kooxda Taageerada Si Buko ee Parkinson, Uganda

Taageerada Khayraadka

Fadlan la xidhiidh teamafrica@parkinsonsafrica.org haddii aad garanayso kooxda taageerada ee Parkinson ee Afrika oo aan hoos ku taxan.

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

Mahadnaq

Buug-yarahaan waxaa si wadajir ah u soo saaray Parkinson's Africa iyo IPDGC - Afrika. Waxaan jeclaan lahayn inaan u mahadcelinno oo aan qirno:

- ★ UCL Grand Challenges iyo Xafiiska Ka-qaybgalka Caalamiga ah ee UCL, ee kafaala-qaadka mashruucan;
- ★ Parkinson's UK, waayo waxay noo ogolaadeen inaan isticmaalno qayb ka mid ah agabkooda si aan u horumarino buug-yarahan;
- ★ Shakhsiyaadka uu saameeyay cudurka Parkinson (ay ku jiraan xubnaha qoyska iyo daryeelayaasha) iyo xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka ee ka caawiyay inay dib u eegaan buug-yarahan.

- 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

Noocyada la turjumay ee buug-yarahaan (afafka kale ee Afrikaanka ah) ayaa sidoo kale la heli karaa. Fadlan booqo **www.parkinsonsafrica.org** ama **www.ipdgc-africa.com** wixii macluumaad dheeraad ah.

+447760657517
teamafrica@parkinsonsafrica.org
www.parkinsonsafrica.org
International House, 12 Constance St.
London, E16 2DQ, United Kingdom

iPDGC
International Parkinson Disease Genomics Consortium • Africa

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

Supported by
UCL GLOBAL ENGAGEMENT
GRAND CHALLENGES