NÍNÍ ÒYE NIPA ÀÌSAN PARKINSON

Ìtọ́nisọ́nà nípa ìfinimọ̀

Láti ọwọ́ Parkinson Africa àti IPDGC-Africa

Láti lè rí ìwé-pélébé yìí gbà, ẹ kàn sí:

Parkinson's Africa

www.parkinsonsafrica.org
teamafrica@parkinsonsafrica.org

IPDGC - Africa

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

Ìkìlọ̀

A tẹ ìwé-pélébé yìí jade fún àǹfàní ìfitónilétí tòun ìdánilẹ́kọ̀ọ́ nìkan ṣoṣo. A kò gbọdọ̀ gbà á gẹ́gẹ́ bíi èsì-àyẹ̀wò, ìtọ́jú tàbí ìmọ̀ràn nípa ìlera mìíran. Òǹkàwé-pélébé yìí ní láti tẹ̀lẹ̀ àmòran dókítà tàbi akọ́ṣẹ́mọṣẹ́ nínú ìṣègùn-òyìnbo wọn, ó yẹ kí wọ́n mọ̀ pé wọn kò gbọdọ̀ tìtorí àlàyé tí ó wà nínú ìwé-pélébé yìí kí wọ́n dẹ́kun títẹ̀lẹ̀ àmòran dókítà wọn tàbi àwọn akọ́ṣẹ́mọṣẹ́ lórí ètò-ìlera. A kò ní ka ẹ̀sùn kankan sí àwọn agbéwèé-pélébé yìí jáde, alábàáṕínká, àti Onígbọ̀wọ́ ìwé-pélébé yìí lẹ́sẹ̀ tí ohunkóhun bá ṣe òǹkáwé-pélébé yìí látàri ohun tí wọ́n kà nínú ìwé-pélébé yìí.

Atọ́ka/Àtẹ Àkóónú

Ìfáàrà	2
Nípa Àìsàn Parkinson	3
Àwọn Àmì Parkinson	5
Ṣiṣe Àyẹ̀wò fún Parkinson	9
Àwọn ọ̀nà láti gba tọ́jú rẹ̀	10
Ètò ounjẹ́-aṣaralóore	14
Eré ìdárayá-ìmáralé	16
Gbígbé pẹ̀lú àìsàn Parkinson	18
Jíjẹ́ alábàáṣepọ̀ tó ń ṣètọ́júni	20
Ẹgbẹ́ àìsàn Parkinson wa	21
Àwọn Aṣèràwọ́	23
Ìmọrírị̀	24

PARKINSON'S AFRICA

Àìsàn Parkinson ní Ilẹ̀-Adúláwọ̀

Àìsan Parkinson jẹ́ àìsàn ajẹmọ́-ọpọlọ kejì tó wọ́pọ̀ jùlọ ní àgbáyé (lẹ́yin àìsan Alzheimer's), òun sì ni èyí tó ń tàn kálẹ̀ jùlọ lọ́wọ́lọ́wọ́- látàrí àwọn tó ti ní àìsàn yìí ní ilẹ̀-adúláwọ̀, èròńgbà pé yóò búrẹ́kẹ́ sí i lọ́jọ́ iwájú wà. Pẹ̀lú èròńgbà ìbúrẹ́kẹ́ yìí, ó ṣe gbòógì láti wá ìyanjú sí ìṣòro àìlóye/àìnímọ̀, ìmọ̀-òdì, àti ìkannilábùkù tó rọ̀ mọ́ Àìsan Parkinson ní Ilẹ̀-Adúláwọ̀.

Àtẹ̀jádé iwé-pélébé yìí wà lára ètò- S.E.E., ètò ìpolongo nípa àìsàn Parkinson tí Parkinson's Africa àti IPDGC-Africa gbé kalẹ̀ láti fi wá ìyanjú sí àìsí lárọ̀ọ̀wọ́tó àwọn ohun-èlo ìdánilẹ́kọ̀ọ́ àti ìfitónilétí nípa àìsán Parkinson. Láti mọ̀ síi nípa ètò yìí tàbí láti ní àǹfàní sí ìwé-pèlèbé yìí tí a ti ṣe ìtnmọ̀ rẹ̀ ní àwọn èdè òmíràn, ẹ lọ sị **www.parkinsonsafrica.org** tàbí **www.ipdgc-africa.com**.

Tí o báni àìsàn Parkinson tàbí tí o fẹ́ ní ìmọ̀ síi nipa rẹ̀, ìwé pélébé yìí ni a ṣe fún ẹ. A mó wí pé níní àìsàn yìí jẹ́ ìròyìn tó bàni lọ́kàn jẹ́ gidigidi, tí ó sì ma ń fa ìpayà fún àwọn ẹlòmíràn, sùgbọ́n a nígbàgbọ́ pé fífún àwọn ènìyan ní ìmọ̀ tó kúnjú òṣùwọ̀n nípa àìsàn yìí ni ọ̀nà tó dára jùlọ tí a lè gbà gbógun tì í. Ìwé pélébé yì jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ohun-èlò tí a ti ṣe láti ran ẹ́ lọ́wọ́ láti gbógun ti àìsàn yiìí. Fún àlàyé síi nípa àìsàn Parkinson, ẹ lọ sí **www.parkinsonsafrica.org**.

Nípa àìsàn Parkinson

Kíni àìsàn Parkinson?

Dókítà James Parkinson tó wá láti ìlu-ọba (London) lọ́dun 1817 ṣe àpèjúwe àìsan Parkinson (tàbí Parkinson ní kúkúrú) gẹ́gẹ́ bíi àìsàn ọ̀pọ̀lọ̀ (ọlọ́jọ́ pípẹ́) tó burú jáì tí ó sì ma ń burú síi bí ọjọ́ ṣe ń gorí ọjọ́.

Àìsàn yìí sábà ń kọlu ẹ̀ya ọpọlọ tí ó ń ṣe ìsàkóso gbígbéra sókè-sódò. Ẹ̀ya ọpọlọ tí àìsàn yìí kọlù ní ipa pátàkì tó ń kó nínu ìṣe ènìyàn bíi ẹ̀kọ́ kíkọ́, ìhùwàsí, oorun, ìrora àti iyè níní. Àìsàn yìí tún lè ṣe ìjàmbá tàbí ọṣẹ́ fún ẹ̀ya-ara mìíràn bíi ìfun, egungun àti ojú.

Pakinson's Si Buko
Ilé-ìwòsàn kékeré fún àìsàn Parkinson ní Orílẹ̀-ède Uganda

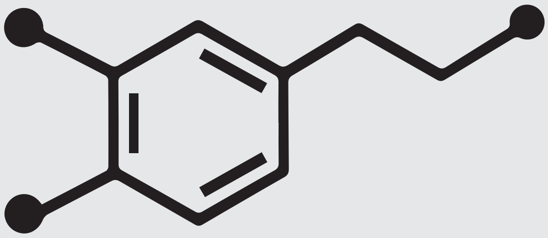
Kí ló má ń sokùnfa àìsàn Parkinson?

Àìsan Parkinson máa ń wáyé nígbà tí àwọn sẹ́ẹ̀lì tí ó pèse kẹ́míkà ọpọlọ àti alóore-ọpọlọ bá dẹ́kun iṣẹ́ ṣiṣé déédéé, tí wọ́n sì kú láìtọ́jọ́. Àwọn kẹ́míkà Ọpọlọ míràn náà má ń kópa nínú èyí. Àwọn oníwàdì ìjìnlẹ̀ kò ní ẹ̀rí tó fẹsẹ̀ múlẹ̀ lóri ohun tó ń ṣe okùnfà èyí, sùgbọ́n wọ́n funra sí ohun tí a mú látara àwọn òbi wa (bíi àyípadà ohun tí a mú látara àwọn òbi wa) àti àwọn ìdì ajẹmọ́-àyíká (bíi kẹ́míkà tí ó léwu), ní àfikún, ìdògbó, gbogbo wọ̀nyí ló ń kó ipa pàtàkì nínu rẹ̀.

Obeng Amoako (ọmọ Orílé-èdè Ghana) ní àìsan Parkinson lẹ́ni ọgọ́ta ọdún.

Báwo ni mo ṣe lè mọ̀ tí mo bá ní àìsàn Parkinson?

Ẹni tí ó bá ní àìsàn Parkinson lè máa rí àwọn àmì bíi ara gbígbọ̀n, ara gígan, àìgbọ́ òórùn dáadáa tàbí rárá, àìrígbẹ̀ẹ́yà, ìṣọ̀wọ́kọ̀wé kékeré- ṣùgbọ́n àwọn àmì yìí lè ju báyìí lọ. Ní ìbẹ̀rẹ̀ pẹ̀pẹ̀ àìsàn yìí, ọ̀pọ̀lọpọ̀ àwọn àmì yìí máa ń farasin tó bẹ́ẹ̀ gẹ́ tí ọṣẹ́ wọn kò ní tètè fara hàn. Tí o bá ń páyà pé ìwọ tàbí àwọn olólùfẹ́ rẹ lè ní àìsàn Parkinson, ó ṣe pàtàkì láti kàn sí àwọn akọ̀ṣẹ́mọṣẹ́ nínú ìṣègùn òyìnbó tàbí àwọn elétò ìlera fún àyẹ̀wò tó péye.



Dopamine

Àwọn àmì àìsàn Parkinson

Kíni àwọn àmì àìsàn Parkinson?

Àìsàn Parkinson jẹ́ àmì ajẹmọ́ ìgbéra sókè-sódò (èyí tó pa ìgbéra sókè-sódò lára) àti àmì aláìjẹmọ́ ìgbéra sókè-sódò (èyí tí kò pa ìgbéra sókè-sódò lára).

Àmì ajẹmọ́ ìgbéra

Àmìn méta gbòógì ajẹmọ́ ìgbéra ni ara gbígbọ̀n, lílọ́ tìkọ̀tìkọ̀ láti gbé ara, nínira láti gbé ara. Bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé ó wọ́pọ̀, a gbọdọ mọ̀ pé kìí ṣe gbogbo ẹni tó ní àìsàn yìí nì yóó ní ìrírí àwọn àmì yìí.

Ara gbígbọ̀n

lílọ́ tìkọ̀tìkọ̀ láti gbéra

Ara líle

Ara gbígbọ̀n:

Èyí jẹ́ ìgbọ̀nrìrì ẹ̀ya-ara kan láìní ìjánu bíi ọwọ́, àgbọ̀n, ètè tàbí ẹsẹ̀. Ó máa ń bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lu apá kan ara, ó sì máa ń sábà wáyé nígbà tí ẹ̀ya-ara tó ń gbọ̀n rìrì bá ń sinmi.

lílọ́ tìkọ̀tìkọ̀ láti gbéraa

Èyí ni a tún ń pè ní “bradykinesia’’, àmì èyí jẹmọ́ ìlọ́ tìkọ̀tìkọ̀ láti gbéra tí ó jẹ́ kí ó nira láti rìn tàbí so okùn bàtà.

Ara líle:

Èyí ni kí isan ara gan ní èyí tí ó má ń jẹ́ kí ó nira láti ju ọwọ́ ẹni síwájú ati siẹ́yìn tàbí yíra lórí ibùsùn eni.

Àmì ajẹmọ ìgbéra sókè-sódò mìíràn

Àwọn Àmì àìsan Parkinson ajẹmọ́ ìgbéra sókè-sódò mìíràn ni dídín ìfojúsọ̀rọ̀ kù, ìsúnkì iṣan ara (ìrora isan kíkan-kíkan), ìdaranù (ará lè dànù síwájú tàbí sẹ́gbẹ̀ẹ́), àìlè rìn déédéé bí i wíwọ́ ẹsẹ̀ nílẹ̀ ṣaaraṣa, fífi sí ẹ̀gbẹ́ kan, àti ìṣọwọ́kọ̀wé tó ń kéré síi.

Àmì aláìjẹmọ́ ìgbéra sókè-sódò

Àìsàn Parkinson ni ọ̀pọ̀lọpọ̀ àmì aláìjẹmọ́ ara gbígbé. Àwọn oníwàdìí ìjìnlẹ̀ ti rí àrídájú wí pé àwọn àmì yìí mìíràn bíi àìgbọ́ òórùn dáadáa tàbí rárá, àìrígbẹ̀ẹ́yà má ń jẹ jade ní ọ̀pọ̀lọpọ̀ ọdún kí ó tó di wí pé àwọn àmì ajẹmọ́ ara gbígbé fara hàn. Àwọn àmì aláìjẹmọ́ ara gbígbé tó wọ́pọ̀ jù ni:

Àwọn ìṣòro tó jẹmọ́ ọpọlọ pípé	Àwọn àpẹẹrẹ èyí ni ìṣọrọ àìlè pọkàn pọ̀, ìfọkànsí/ìfiyèsí, ṣíṣe ohun létò-letò àti ìṣòro àìrántí nǹkan.
Ìṣòro ajẹ́mọ́ṣe ẹni	Ìmú-nǹkan-yọ-lọ́kàn-ẹni (kí nǹkan tètè máa yọ lọ́kàn ẹni tàbí súnìyàn), ìpayà, ìbànújẹ́ nígbà gbogbo àti ìrira (máa tètè ka nǹkan sí àti máa tètè bínú).a
Ìṣòro ajẹmọ́-àìróorun sùn	Àìroóorunsùn: ìdìlọ́wọ́ lójú oorun, Sọ àlà lílá dòótọ́, àsùnjù oorun lojúmọmọ.

Àmì aláìjẹmọ́ ìgbéra sókè-sódò mìíràn

Àwọn àmì aláìjẹmọ́ ìgbéra sókè-sódò mìíràn ni: Ìrorà, ríre ènìyàn, àìrígbẹ̀ẹ́ yá, wíwálẹ̀ ẹ̀jẹ̀-ríru nígbà tí ènìyàn bá dìde dúró, àìgbóòórùn tò, ìṣòro ajẹmọ́tọ̀, àìríran dáadáa, ìṣìrànrán máa ń ṣẹlẹ̀ ní ìpele ìkẹhìn àìsàn yìí (látàri òògùn tí aláìsàn ń lò). Fún àwọn èèyàn míràn, ìṣòro àìlèkóraẹ̀nìnìíjánu máa ń bẹ̀rẹ̀ sí nị ṣe wón bíi àpọ̀ju fífẹ́ máa rá gbogbo nǹkan tí wọ́n bá ti rí, àpọ̀́jù ìfẹ́ sí tẹ́tẹ́ títa tàbí sí níní ìbálópọ̀.

Tí o bá ń ní ìrírí ìkankan tàbí ọpọlọpọ àmin yí, ó ṣe pàtàkì kí o lọ́ rí akọ́ṣẹ́mọṣẹ́ elétò-ìlera rẹ kí wọ́n baa le ri dájú pé kì í ṣe àìsàn míràn tí àmì rẹ̀ farapẹ́ ti Parkinson lo ní.

Àmì Parkinson tí ó wọ́pọ̀

Tani ó wà nínu ewu láti ní àìsàn Parkinson?

Bí ènìyàn bá ṣe ń dágba sí i ni ewu àti ní àìsàn yìí ń pọ̀ si. Ọ̀pọ̀lọpọ̀ ẹni tí ó ní àìsàn yìí sábà máa ń jẹ ẹni ọgọ́ta ọdún tàbí jù bẹ́ẹ̀ lọ.
Àmọ́ ṣá oo, àìsàn Parkinson kì í ṣe nípa ọjọ́-orí nítorí ó ma ń mú ẹni tí ọjọ́-orí rẹ̀ kéré sí àwọn ọjọ́-orí tí a mẹ́nubà lókè.

Ṣe àìsàn Parkinson lè jẹ́ àìsàn ìdíle?

Ọ̀pọ̀lọpọ̀ ènìyàn ló ní ohun tí à ń pè ní Idiopathic Parkinson's tí ó túnmọ̀ sí pé a kò mọ ohun tó ṣe okùnfa rẹ̀. Ó ṣe é ṣe kí ọmọ́ ti ara àwọn òbi rẹ̀ ní àìsan Parkinson nígbà mìíràn bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé ó ṣọ̀wọ́n gidigidi. Kò tíì sí ìdanwò kan pàtó lóri ohun tí a mú látara àwọn òbi wa láti fìdí èyí múlẹ̀.

Ṣé àìsan Parkinson máa ń rànnìyàn?

Rárá oo, àìsan Parkinson kìí rànnìyàn. A kò lè kó o nípa sísúnmọ́ ẹni tó ní in.

Báwo ni àìsan Parkinson ṣe ń dàgbà síi?

Èyí yóò yàtọ̀ fún olúkúlukú, ju gbogbo rẹ̀ lọ, àìsan Parkinson máa ń dàgbà lára ẹni díẹ̀díẹ̀, tí àwọn àmi rẹ̀ yóò sì máa burú síi díẹ̀díẹ̀ bí ọjọ́ ti ń gorí ọjọ́. Ọ̀pọ̀ ènìyàn ni wọ́n máa ń lè ṣe iṣẹ́ òòjọ́ wọn dáadáa ní ìbẹ̀rẹ̀ pẹ̀pẹ̀ àìsàn yìí.

Ṣé Parkinson burú jáì?

Àìsan Parkinson kì í ṣe àìlera tó burú jáì, Níní àìsàn yìí kì í dín iye ọdún tí ènìyàn yóò lò láyé kù níwọ̀n ìgbà tí a bá ń gba ìtọ́jú tó péye. Àmọ́ ṣá óo, àwọn àmì tó lágbára gidigidi lè múni di aláàbọ-ara tàbí mú kí ìlera ẹni burú sí i.

Àyẹ̀wò láti rí i dájú pé ènìyàn ní àìsan Parkinson

Báwo ni a ṣe ń ṣe àyẹ̀wo àìsan Parkinson?

Dókítà onímọ ọpọlọ, dókítà aṣètọ́jú arúgbó àti akọ́ṣẹ́mọṣẹ́ nínú ìṣègùn ló sábà máa ń ṣe àyẹ̀wo àìsan Parkinson. Bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé kò sí àyẹ̀wò kan pàtó fún àìsan Parkinson lọ́wọ́wọ́wọ́, dókítà rẹ lè ṣe àyẹ̀wò náà lẹ́yìn tó bá ti yẹ ìwé àkọsílẹ̀ èto-ìlera rẹ wò, tí ó sì ti ṣe àgbéyẹ̀wò àwọn àmì rẹ, tí ó sì ṣe oríṣiríṣi ìdánwò ráńpẹ́ níbi tí a lè ti ní kí o tàka rẹ, díde dúró láti orí àga, rìn, kọ̀we tàbí sọ̀rọ̀.

Dókítà Vida Obese

Akọ́ṣẹ́mọṣẹ́ oníṣègùn,
KATH Kumasi, Ghana

Ọ̀kan nínu ọ̀rọ ọgbọ́n mi tí mo fẹ́ràn jùlọ ni èyí tí mo sọ pé, “Kìí ṣe ohun tó ṣẹlẹ̀ sí ẹ ní yóò sọ ibi tó máa dé láyé, bí kò ṣe ohun tí o ṣe sí ohun tó ṣẹlẹ̀ sí ẹ”. Èyí jẹ́ ohun tí mo sábà máa ń lò láti gba àwọn aláìsàn/ènìyàn níyànjú.a

- Dókítà Obese

Àwọn ọ̀nà tí a lè gbà tọ́jú àìsàn yìí

Ǹjẹ́ ìwòsàn wá fún àìsan Parkinson?

Kò sí ògùn láti wo àìsan Parkinson lọ́wọ́lọ́wọ́ yìí ṣùgbọ́n àwọn onímọ̀-ìjìnlẹ̀ sáyẹ́ǹsì wọ́n ń sapá takuntakun láti wá ògùn àti ìwòsàn tó kápa àìsàn yìí. Títí di ìgbà náà, onírúurú ọ̀nà ló wà láti tọ́jú àwọn àmì Parkinson.

Ṣé mo ní láti máa lo ògùn fún àìsan Parkinson?

Ní ààyè kan, bẹ́ẹ̀ni, ó máa nílò láti lo ògùn. Níní àìsan Parkinson kò túnmọ̀ sí pé a nílò láti máa bẹ̀rẹ̀ sí ní lòògùn lẹ́sẹ̀kẹsẹ̀. Àwọn ẹlòmíràn máa ń mójútó àwọn àmì ajẹmọ́ Parkinson ní ìbẹ̀rẹ̀ pẹ̀pẹ̀ àìsàn yìí láláì lòògùn, àmọ́ èyí kìí ṣe fún gbogbo ènìyàn. Ìpinnu láti bẹ̀rẹ̀ gbígba ìtọ́jú tòun irúfẹ́ ìtọ́jú tí ènìyàn yàn láàyò láti gbà wà lọ́wọ́ olúkálukú lẹ́hìn ìgbà tí o ti jíròrò pẹ̀lu dókítà-ọpọlọ rẹ. Ó gbọ́dọ̀ máa lòògùn rẹ lóòrèkóòrè ní kété tí o bá ti bẹ̀rẹ̀ ògùn lílò, kódà bí àwọn àmì Parkinson bá ti lọlẹ̀. **O kò gbọdọ̀ lòògun àìsan Parkinson Kankan láláì jẹ́ pé o fi tó dókítà rẹ létí**.

Báwo ni mo ṣe lè ṣàkóso àìsan Parkinsom dáadáa?

Ọ̀nà tó dára jùlọ láti bójútó àìsan Parkinson ni àkójọpọ̀ ògùn, ìtọ́jú àti ìgbe-ayé ìlera- bí i ṣíṣe eré-ìdárayá amárale, jíjẹ oúnjẹ aṣaralóore, ríri dájú wí pé ò ń sùn dáadáa, kí o sì dín wàhálà ṣíṣe kù. Àwọn àmì Parkinson mìíràn lè lọlẹ̀ tábì sàn nípa ṣíṣe àwọn nǹkan wọ̀nyí: ìtọ́jú ajẹmédè àti ọ̀rọ̀-sísọ tàbí ajẹmọ́ṣòro àìlèmi oúnjẹ, àti ti ajẹmọ́ṣan gígan, ajẹmọ́ ìdúró déédéé tòun ìbẹ̀rù láti ṣubú.

Ẹgbẹ́ aṣèrànwọ́ fún àìsan Parkinson OAUTHC, Ilé-Ifẹ̀, Nigeria

Ǹjẹ́ àwọn ògun fún náà ní ipà òdì kankan?

Gẹ́gẹ́ bí ó ti ṣe wà fún èyíkèyí ògùn, ògun Parkinson lè ní ipa òdì. A nílò láti bójútó àwọn ipa òdì yìí dáadáa nítorí tí wọ́n lè ní ipa ribiribi nínú ìgbe-ayé ojoojúmọ́ ẹ̀dá. Tí àyà bá ń fò ẹ́ nípa àwọn ipa òdì yìí, bá dókítà rẹ sọ̀rọ̀. **Má ṣe déédéé dẹ́kun lílo àwọn ògùn rẹ nítorí tí èyí lè fa àmì tó burú jáì fún ẹ**.

Àwọn ipa òdì ògun Parkinson ni ohun tó kàn tí a máa mẹ́nubà. Níní òye kíkún nípa wọn yóò fún wa ní àǹfàni láti ní ìmọ̀ lóri ohun tó yẹ láti ṣe nígbà tí a bá bẹ̀rẹ̀ sí ní rí òye wọn.

Àwọn ipa òdì ògun Parkinson

Dyskinesia:

Ni kí ìṣan ara máa gbọ̀n kíkan-kíkan. Èyí lè kọlu oríṣiríṣi ẹ̀ya ara bí i apá àti ẹsẹ̀. Èyí máa ń wáyé látàri lílo ògun àìsan Parkinson tí a mọ̀ sí Levadopa fún àsìkò pípẹ́.

Àìlègbéra dáadáa àti ipá pínpin:

Àwọn wọ̀nyí máa ń ṣẹlẹ̀ nígbà tí ènìyàn tó ti ń gbe ara rẹ̀ dáadáa tẹ́lẹ̀ rí bá di ẹni tí kò lè gbé e dáadáa mọ́. Èyí sábà máa ń wáyé nígbà tí ipá ògun levodopa bá ti bẹ̀rẹ̀ sí ní pin.

Àìlágbára lóri ipá-amúnihùwà:

Èyí máa ń wáyé nígbà tí nǹkan kan bá ń ti ni gbọ̀n-ọ́n-gbọ́n-ọ́n gidigidi láti hùwà kan pàtó. Àwọn ènìyàn yìí yóò máa hùwà yìí lemọ́-lemọ́ gẹ́gẹ́ bí ọ̀nà láti dín ìpòruru ọkàn tàbí ìpayà kù látarì ìwà tuntun wọn yìí.

Ìṣarán àti àìfẹ́gba-òótó:

Ìṣarán ni rírí, gbígbọ́ tàbí níní ìmọ̀lára nǹkan tí kò ṣẹlẹ̀. Àìfẹ́gba-òótọ́ sábà máa ń jẹ́ èrò-àyà, ìgbàgbọ́, tàbí ìpayà aláìbójú-ayé mu. Kìí ṣe gbogbo aláìsàn Parkinson ni yóò ní ìrírí èyí, èyí sábà máa ń wáyé nígbà tí àìsàn Parkinson ti pẹ́ lára.

Ìṣòro Ajẹmọ́-oorun:

Àwọn ògun Parkinson kán lè jẹ́ kí oorun máa kún ẹ̀ gidigidi lálàìrò tẹ́lẹ̀. Ka ìjúwe ògùn náà dáadáa kí o tó lò ó.

Ìyípadà ẹ̀jẹ̀-ríru:

Àwọn ògun Parkinson mìíràn lè jẹ́ kí ẹ̀jẹ̀-ríru rẹ wálẹ̀ kíákíá, èyí sì lè fa òòyì-ojú tàbí ìdákú gbọrọngọdan fún ẹ. Fún ìdí èyí, a gbà ẹ́ ní ìyànjú láti máa ṣàyẹ̀wo ẹ̀jẹ̀-ríru rẹ lóòrèkóòrè.

Ètò oúnjẹ-aṣaralóore

Kí ni kí n máa jẹ?

Nígbà tí ìwádìí ṣì ń lọ lọ́wọ́lọ́wọ́ lóri wíwo ipa tí oúnjẹ ń kó lóri àmì àti ògun Parkinson, kò sí èto oúnjẹ kan pàtó ti gbogbogbò gbà wọlé gẹ́gẹ́ bíi ọ̀nà tó dára jù láti máa múlọ̀ fún oúnjẹ jíjẹ tó dára jù fún àwọn tó ní Parkinson. Ohun ìfẹnukò àti àbá jákèjádò ni pé níní èto oúnjẹ-aṣaralóore tó kúnjú-òṣùwọ̀n látàri jíjẹ oúnjẹ gidi ṣe pàtàkì fún ìlera rẹ.

Ju gbogbo è lọ, àwọn ìlànà tí a nílò láti tẹ̀lé fún oúnjẹ aṣaralóore nìwọ̀nyí:

- Jẹ oúnjẹ oríṣiríṣi látara ìpínsísọ̀rí oúnjẹ kànkan (afáralókun, amúnidàgbà, asẹ̀míró àti bẹ̀ẹ̀bẹ̀ẹ̀ lọ) láti rí i dájú wí pé ara rẹ ń rí èròjà aṣaralóore tí ará nílò láti máa ṣiṣé déédéeé gbà.

- Ṣọ́ra fún iye oúnjẹ tí ò ń jẹ. Àjẹjù lè fà á kí ènìyàn tóbi síi, àìjẹuntó lè fà á kí ènìyàn rù síi; méjèèjì yìí ló léwu fún ìlera ẹni.

- Mu omi láti lè jẹ́ kí omí lè wà lágọ̀ọ́-ara.

Ṣe mo lè lo àwọn ògun aṣèrànwọ́-fún-oúnjẹ?

Ó dára kí ó máa rí èròja aṣaralóore gbà látara oúnjẹ gangan dípò aṣèrànwọ́-fún-oúnjẹ, kí o kàn sí dókìtà onímọ̀ ọpọlọ rẹ tàbí onímọ̀ ètò-oúnjẹ rẹ fún àmọ̀ràn kí ó tó bẹ̀rẹ̀ sí ní lò àwọn ògùn yìí. Ó ṣe pàtàkì láti mọ̀ pé ogunlọ́gbọ̀n ẹ̀rí tàbí àlàyé tí kò fẹsẹ̀ múlẹ̀ ló wà lóri pé àwọn ògun aṣèrànwọ́-fún-oúnjẹ ní agbára láti mú kí àwọn àmì Parkinson lọlẹ̀; yàtọ̀ sí pè àwọn ẹ̀rí tàbí àlàyé yìí kò ní ìfẹṣẹ̀múlẹ̀ sáyẹ́ńsì, o nílò láti mọ̀ pé àwọn ògun aṣèrànwọ́-fún-oúnjẹ mìíràn lè ṣe àkóbá fún àwọn ògùn rẹ.

Báwo ni oúnjẹ ṣe lè fa àkóbá fún àwọn ògùn mi?

Fún àwọn kan tó láìsàn Parkinson, ó dàbí ẹni pé oúnjẹ amúnidàgbà (tí a lè rí nínu ẹran, ẹja, ẹyin, wàrà, àti ẹ̀wà) máa ń kọlu iṣẹ́ levodopa (ìyẹn ògun parkinson) ní àgo-ara. Nítorí ìdí èyí, ó ṣeéṣe fún ẹ láti jàǹfàni lílòògùn rẹ ní ọgbọ̀n tàbí ọgọ́ta ìṣẹ́jú ṣáájú oúnjẹ jijẹ, tàbí wákàtì méjì lẹ́hin oúnjẹ. Levodopa lè mú kí ènìyàn máa káàárẹ̀. Jíjẹ ìpápánu tó ní èrònjà amúnidàgbà díẹ̀ (bíi bisikí) lè ṣèrànwọ́ láti dín ipa òdì yìí kù nígbà tí o bá ń lòògùn rẹ.

Ipa wo ni eré-ìdárayá amáralé ń kó nínu Parkinson?

Gẹ́gẹ́ bí ó ṣe wà fún oúnjẹ aṣaralóore jíjẹ dáadáa, bẹ́ẹ̀ náà ni eré-ìdárayá amárale ṣe jẹ́ ọ̀kan gbòògì fún ìlera-ẹni tó péye fún gbogbo ènìyàn. Eré-ìdárayá amárale ṣe pàtàkì gidigidi fún ẹni tó ní Parkinson. Nígbà òmíràn, àwọn àmi ajẹmọ́ ara-gbígbè (bíi ara gígan) àti àwọn àmi aláìjẹmọ́ ara-gbígbè (ìmóhunsúni, ìrora, tàbi rirẹni dòò) lè fẹ́ mú ẹ rẹ̀wẹ̀sì láti tilẹ̀ fẹ́ gbìyànju eré-ìdárayá amárale. Síbẹ̀síbẹ̀, ó ṣe kókó gidigidi láti mọ̀ pé tí a bá ń sọ nípa bí a ṣe le bójútó àwọn àmi Parkinson rẹ, eré-ìdárayá ìmárale ṣe pàtàkì gẹ́gẹ́ bí ògùn lílò ṣe ṣe pàtàkì fún ẹ. Eré-ìdárayá ìmárale sì lè dẹ́kun ìṣòro àìróorun sùn, àìrígbẹ̀ẹ́yà tàbí ìṣoro ajẹmọ́ iṣe-ẹni, ó sì máa mú kí ìrora dínkú àti àwọn àmi ara gbígbé mìíràn. Ìwádìí fidi rẹ̀ múlẹ̀ pé ṣíṣe eré-ìdárayá amárale fún wákàtí méjì àbọ̀ lọ́sẹ̀ kan lè jẹ́ kí àwọn àmì yìí san kíakía, kò sì ní jẹ́ kí ó burú síi. Bákan náà, ṣíṣe eré-ìdárayá amárale lóòrèkóòrè yòó ràn ẹ́ lọ́wọ́ láti mú kí agọ-ara farada àwọn ipa òdì ògùn rẹ.

Ìdánilẹ́kọ̀ọ́ eré-ìdárayá amárale agbórí-ìjókòó-ṣe, Constantia Park, South Africa

Irú eré-ìdárayá amárale wo ló yẹ kí n máa ṣe?

A kò lè sọ pe eré-ìdárayá amárale kan pàtó ló dára fún gbogbo ènìyàn. Ohun tó ṣe kókó ni láti wo èyí tí o nífẹ̀ẹ́ sí àti èyí tí ipá rẹ́ gbé láti ṣe. Onírúurú eré-ìdárayá amárale ni o lè mú kí ara rẹ́ jí pépé. Èyí wà lọ́wọ́ àwọn àmì àti ipá à rẹ (o lè ṣe eré-ìdárayá amárale bíi rírìn jàùjàù, kẹ̀kẹ́ wíwà, ìwẹ̀ wíwẹ̀, eré sísà, ẹ̀ṣẹ́ kíkàn sínú afẹ́fẹ́, ijó jíjó, ìrìn rínrìn, ìdáwọ́tẹlẹ̀ lòke-lọlẹ̀, okùn fífì tàbí ìwọ̀n gbígbé.

Ẹgbẹ́ Aṣèrànwọ́ fún aláìsan Parkinson, Ilé-Ifẹ̀, Nigeria

Tí o bá ti ní àìsan Parkinson lára fọ́jọ́ tó ti pẹ́, tàbí àwọn àmì rẹ burú jáì, o lè máa ṣe eré-ìdárayá amárale tó lé díẹ̀ síi bíi dídìde dúró látorí àga, ìlọrapọ̀, Títun ọgbà ṣe, nína gbogbo ara, Ìfẹ̀hin-ẹsẹ̀ àti ìka-ẹsẹ̀ tiro rìn, àti juju apá. Tí o bá nísòro láti dìde dúró tàbí dúró déédéé, o lè ṣe díẹ̀ lára àwọn eré-ìdárayá amárale yìí.

Gbígbé pẹ̀lu àìsan Parkinson

Bí àìsàn yìí ṣe ń gbilẹ̀ sí i, ó yẹ kí o mọ̀ pé ó ṣeéṣe kí àyípadà dé bá ìgbé-ayé óòjọ́ rẹ nítorí tí o lè nílo ọ̀pọ̀lọpọ̀ ìránlọ́wọ́ láti ṣe àwọn nǹkan kan. Ogunlọ́gbọ̀n àwọn ìrànlọ́wọ́ lo lè lo láti lè mú kí ayé dẹrùn fún ẹ sí i. Ó lè nira fún ẹ láti rí ìdí fún lílo àwọn aṣèrànwọ́, ṣùgbọ́n o óò rí i wí pé àwọn àṣàyàn ohun-èlo aṣèrànwọ́ (bí àrọ̀mọ́ tàbí ọ̀pá) lé ràn ẹ́ lọ́wọ́ ní tòótọ́ láti máa ṣe ọ̀pọ̀lọpọ̀ nǹkan fúnra rẹ. Onírúurú ìrànlọ́wọ́ àti ohun-èlo aṣèrànwọ́ ló wà láti ràn ẹ́ lọ́wọ́ tí o bá ń dojúkọ ìṣòro láti ṣe àwọn nǹkan bí i aṣọ/àwo fífọ̀, ìwẹ̀ wíwẹ̀, ìnawọ́-mú-nǹkan, oúnjẹ jíjẹ, àti mímu nǹkan.

Ọ̀pọ̀ tó ní àìsan Parkinson ni ìha wọn sí àìsàn yìí jẹ́ èyí tó wunni pẹ̀lu gbogbo ìpènijà wọn. Wọn kò ṣe èyí láti máa díbọ́n pé kò sí ohun tó ń ṣe wọ́n, ṣùgbọ́n nípa níní òye lóri ipa Parkinson lóri wọn, wọ́n sì ń gbé ìgbésẹ̀ lé e lórí. Lára ìgbésẹ̀ náà ni ṣíṣe àwọn ohun tó ń fúnni ní àláfíà àti ayọ̀ (bí i gbígbọ́ orin, nínasẹ̀ jáde, ijó jíjó, ìyandà ara ẹni fún iṣẹ́ rere, ṣiṣe àṣàrò àti bẹ́ẹ̀bẹ́ẹ̀ lọ. Ìfọkànsí tàbí ìpàkíyèsí àwọn ohun tí o lè ṣe dípo àwọn ohun tí o kò lè ṣe máa ń ṣèrànwọ́ bákan náà.v

Wasswa Mohammed, Uganda
(Ènìyàn ti ngbe pẹlu àìsan Parkinson)

Ṣé mo ṣì lè máa wa ọkọ̀ pẹ̀lu àìsan Parkinson?

Níní àìsan Parkinson kò túnmọ̀ sí pé o gbọ́dọ̀ dẹ́kun ọkọ̀ wíwà; síbẹ̀síbẹ̀, dókítà onímọ̀ ajẹmọ́pọlọ rẹ ló wà ní ipò àti àyè tó dára jùlọ láti ṣe àyẹ̀wò èyí pẹ̀lú rẹ. Ó yẹ kí o mọ̀ pe lára àwọn ipa òdi ògun Parkinson ni oorun kíkunni àti títòǹgbé, èyí sì lè burú jáì. Tí o bá rí àpẹẹrẹ àwọn àmì wọ̀nyì, o kò gbọdọ̀ wa ọkọ̀, ó sì yẹ kí o fi tó dókítà onímọ̀ ajẹmọ́pọlọ rẹ létí ní wàràǹṣeṣà.

Ṣé mo lè tẹ̀sìwájú nínu ṣíṣe iṣẹ́-òòjọ́ mi pẹ̀lu Parkinson?

Bẹ́ẹ̀ni! O kò nílò láti dáṣẹ́ ṣíṣẹ dúró nítorí pé o ní àìsàn Parkinson. Iṣẹ́ ṣíṣe jẹ́ ọ̀nà kan gbòógí tówó fi ń wọlé fúnni, ó sì tún lè fún wa ní ìgboyà tòun ìpàtàkì ara-ẹni. Ó yẹ́ kí ó gbà á lérò láti bá àgbanisíṣẹ́ rẹ sọ̀rọ̀ nipa àìlera rẹ nítorí bó pẹ́ bó yá àwọn àmì rẹ̀ yóò padà hàn kedere.

Kíni ojúṣe mi gẹ́gẹ́ bíi alábàáṣepọ̀ aṣètọ́júni?

Ojúṣe mi gẹ́gẹ́ bíi alábàáṣepọ̀ aṣètọ́júni pọ̀ gidigidi. Jíjẹ́ alágbàwí ìtọ́jú-ìlera, ṣíṣàkóso àti ṣíṣètò ògùn lílò, ìṣèrànwọ́ níbi àwọn iṣẹ́ ojoojúmọ́ (bíi wíwà ní ìmọ́tótó àti aṣọ wíwọ̀), àti láti máa fìfẹ́ hàn sí ẹni tí à ń ṣètọ́jú rẹ̀. Ojúṣe yìí yóò yí padà bí ọjọ́ ṣe ń gorí ọjọ́. Bí àìsàn náà ṣe ń gbilẹ̀ sí i, àwọn tó ní àìsan Parkinson yóò túbọ̀ nílo ọ̀pọ̀lọpọ̀ ìrànwọ́ sí i níbi àwọn iṣẹ́ ojoojúmọ́. Níní òye tó kún nípa àìsàn yìí àti àwọn àmi rẹ̀ yóò ró alábàáṣepọ̀ aṣètọ́júni lágbára lóri ọ̀nà tó dára jù láti ṣètọ́jú ẹni tó ní àìsan Parkinson.

Betty and Mike Anderson, Kenya
(Ènìyàn ti ngbe pẹlu àìsan Parkinson)

Àwọn àini tèmi wá ńkọ́?

Ọ̀kan lára ìdojúkọ tó ga jùlọ tí àwọn alábàáṣepọ̀ aṣètọ́júni máa ń kojú ni ṣíṣọ̀tún-ṣòsì láàárín àiní àwọn tí wọ́n ń ṣètọ́jú fún àti tàwọn tikalára wọn. Má ṣe jẹ́ kí ojúṣe ìṣètọ́júni rẹ mú ẹ láti má wá àyè fún ara rẹ, ìbáṣepọ̀ rẹ pẹ̀lu ọ̀rẹ́, ẹbi, ará, àti ojúlùmọ̀ kò gbọdọ̀ bàjẹ́, kí o sì máa bèrè fún ìrànwọ́ nígbàkúùgbà tóo bá nílò rẹ̀; gbogbo wọ̀nyí ṣe pàtàkì láti mú kí o kẹ́sẹjárí nínu àwọn àfikún ojúṣe àti làálàá tó rọ̀ mọ́ jíjẹ́ alábàáṣepọ̀ aṣètọ́júni.

Ẹgbẹ́ àìsàn Parkinson wa

Tí o bá fẹ́ rìn kémọ́ńkébé, dá rìn
Tí o bá fẹ́ rìn jìnnà, kẹ́gbẹ́ rìn.
- Òwe Ilẹ̀-Adúláwọ̀

Èròńgbà wa ni láti ro ẹgbẹ́ àìsan Parkinson tilẹ̀-Adúláwọ̀ lágbára gidigidi, ṣùgbọ́n a kò lè dá a ṣé nítorí ẹnì kan kìí jẹ́ àwádé- a nílo yín ! Bóyá ìwọ́ jẹ́ aláìsan Parkinson tàbi o mọ ẹnì kan (ọ̀rẹ́, alábàáṣiṣẹ́pọ̀, aládùúgbò, ẹbí, abbl.) tí àìsan Parkinson ti kọlù, tàbí ìwọ́ jẹ́ akọ́ṣẹ́mọṣẹ́ elétò-ìlera tí ó dá àwọn tó ní Parkinson lóhùn, a kà ọ́ kún pàtàkì láti dara pọ̀ mọ́ ẹgbẹ́ yìí.

Ìrìn-ìpolongo ìmọ̀nípa àìsan Parkinson,
Ẹgbẹ́ aṣẹ̀rànwọ́ ti Si Buko, Uganda

A fẹ́ rìn/lọ jìnnà-jìnnà nínu bíbójútó àìlóye tó nípà àìsan Parkinson jákèjádò Ilẹ̀-Adúláwọ̀, àti láti rí i dájú wí pé ìkópa àti ìṣojú ẹgbẹ́ wa ń gbòòrò sí i nínu ìwádìí-ìjìnlẹ̀; àti láti mú kí ìnáǹfàní sí ètò-ìlera àti ìtọ́jú Parkinson ń wà ní àrọ́wọ́tó àwọn tí èyí ń jẹ níyà.

A mọ̀ pé a kò lè dánìkan lọ/rìn jìnnà, fún ìdí èyí à ń rọ̀ yín láti darapọ̀ pẹ̀lu wa bí a ṣe jọ́ ń mú kí ẹgbẹ́ yìí gbilẹ̀ àti gbòòrò sí i. Ẹ jọ̀wọ́, ẹ lọ sí **www.parkinsonsafrica.org** fún àlàyé sí i lóri bí ẹ ṣe lè darapọ̀ mọ́ wa.

Ìrìn-ìpolongo ìmọ̀nípa àìsan Parkinson,
Ẹgbẹ́ aṣẹ̀ránwọ́ ti Si Buko, Uganda

Àwọn Aṣèràwọ́

Jọ̀wọ́ kàn sí teamafrica@parkinsonsafrica.org tí o bá mọ èyíkèyí nínu ẹgbẹ́ aṣèrànwọ́n fún àìsan Parkinson ní Ilẹ̀-Adúláwọ̀ tí a dárúkọ́ sísàlẹ̀ yìí.

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

Ìmọrírì

Parkinson’s Africa àti IPDGC-Africa ló jìjọ gbé ìwé-pélébé yìí jáde. A máa fẹ́ dúpẹ́ àti mọ ríri:

- ★ UCL Grand Challenges and UCL Global Engagement Office, fún ṣíṣègbọ̀wọ́ fún iṣẹ́ yìí;
- ★ Parkinson’s UK, fún fífàyè gbà wá láti lò lára àwọn ìwe wọn láti kọ ìwé-pélébé yìí;
- ★ Àwọn tó ní àìsan Parkinson (títí mọ́ àwọn ẹbí àti àwọn olùtọ́júni) àti àwọn akọ́ṣẹ́mọṣẹ́ elétò-ìlera tí wọ́n ràn wá láti yẹ ìwé yìí wò.

- K Ray Chaudhuri ati Kings Parkinson's Centre of Excellence
- Dokita Natasha Fothergill-Misbah
- Dokita Michael Temguoa
- Dokita Abiola Ogundele
- Dokita Mohamed Salama
- Dokita Olaitan Okunoye
- Dokita Yared Zenebe
- Ọ̀gbẹ́ni Bode Olomolaiye
- Arabinrin Betty Oloo Anderson
- Omidan Oluwabunmi Salami
- Omidan Ngozi V. Agwunwite
- Omidan Daniella Kemigisha
- Ọ̀gbẹ́ni Obeng Amoako

Ẹ̀dà ìtunmọ̀ ìwé-pélébé yìí wà láwọn ède Ilẹ̀-Adúláwọ̀ mìíràn. Jọ̀wọ́ lọ sí **www.parkinsonsafrica.org** or **www.ipdgc-africa.com** fún ẹ̀kúnrẹ́rẹ́ àlàyé.

+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