

Rotary



PDMDS

रोटरी क्लब ऑफ कोल्हापूर आणि  
पार्किन्संस डिसीज अँड मुव्हमेंट  
डिसऑर्डर सोसायटी  
यांचा संयुक्त उपक्रम

# आयोग्य

## पार्किन्संस आजार (कंपवात)

बुलेटिन नं.: ०४

दिनांक : २६/०५/२०२०



### पार्किन्संस (कंपवात) बदल सविस्तर माहिती

**डॉ. कौस्तुभ औरंगाबादकर**  
(न्युरोलॉजिस्ट)  
डायमंड हॉस्पिटल, कोल्हापूर

मेंदूचा जो भाग शरीराच्या हालचालींवर नियंत्रण करतो त्या भागातील चेतापेशींचा हळूहळू नाश जिच्यात होतो ती विकृती म्हणजे कंपवात. हातांना कंप सुटणे, स्नायू ताठर होणे, हालचालींमध्ये शिथिलता येणे आणि शरीराचा तोल सांभाळण्यात अडचण येणे. ही या विकाराची

मुख्य लक्षणे आहेत. कंपवात झालेली व्यक्ती स्थिर बसलेली असताना त्या व्यक्ती उभी राहिल्यास तिचे धड पुढे कलालेले दिसते. १८१७ साली ब्रिटीश वैद्यक जेम्स पार्किन्सन याने प्रथम ही स्थिती लोकांच्या नजरेस आणून दिली, म्हणून या विकृतीला 'पार्किन्सन रोग' असेही म्हणतात.

**लक्षणे :** कंपवात हा मध्यवर्ती चेतासंस्थेचा विकार आहे. मज्जारज्जूच्या वरच्या टोकाला त्याच्याशी सलग असा मेंदूचा मस्तिष्क स्तंभ (ब्रेन स्टेम) असतो. मस्तिष्क स्तंभातील कृष्णद्रव्य क्षेत्र (सबस्टॅन्शिया नीग्रा) या भागातील चेतापेशींपासून डोपामाइन हे रसायन स्रवले जाते. कंपवातात या चेतापेशी हळूहळू मृत होत जातात. डोपामाइन हे चेतापारेषक रसायन असून एका चेतापेशीपासून दुसऱ्या चेतापेशीकडे संवेद वाहून नेण्याचे कार्य करते. डोपामाइनमध्ये घट झाल्याने ज्या चेता शरीराच्या हालचालींवर नियंत्रण करण्यास मदत करतात, त्या चेतांच्या संदेशाच्या मार्गात बिघाड होतो. जसजसे या चेतापेशी अधिक प्रमाणात मृत पावतात, तसतसे ठराविक हालचालींवर नियंत्रण करणे अशक्य होते. कंपवात झालेल्या व्यक्ती बऱ्याचदा अडखळत चालताना दिसतात. तसेच या व्यक्तींना खाणे, पिणे किंवा लिहिणे कठिण जाते. त्यांच्या चेहऱ्यावरचे स्नायू ताठरल्यामुळे चेहरा मुखवट्याप्रमाणे भासतो. खुर्चीतून एकदम उठताना तोल जाण्याची शक्यता असते. काही वेळा यामुळे रुग्णाला विषण्णता (डिप्रेशन) किंवा विस्मृती असे मानसिक आजार होऊ शकतात व त्यांतून गंभीर स्वरूपाची दुर्बलता उद्भवू शकते.



(उर्वरित माहिती...पुढील पानावर)

**कारणे :** सामान्य स्वरूपाचा कंपवात हा विकार बहुधा ५० ते ७० वयादरम्यान व्यक्तींना होण्याची शक्यता असते. मात्र यामागील निश्चित कारणे अजून माहित नाहीत. कीटकनाशकांच्या संपर्कातील व्यक्तींमध्ये आणि ग्रामीण व्यक्तींमध्ये कंपवात अधिक प्रमाणात आढळतो. ५० वर्षांखालील व्यक्तींमध्ये कंपवात दिसून आल्यास त्याचे कारण जनुकांमधील दोष असल्याचे मानतात; परंतु बहुतांशी रुग्णांना होणारा कंपवात हा आनुवंशिक विकार नाही, हे संशोधनातून दिसून आले आहे.

**उपचार :** मेंदूमधील कमी झालेले डोपामाइनचे प्रमाण पूर्ववत करणे, ही कंपवातावरील मुख्य इलाज मानला जातो. डोपामाइन हे औषधाच्या स्वरूपात देता येत नाही, कारण ते रक्तप्रवाहामधून मेंदूत शिरत नाही; परंतु लेवोडोपा किंवा एल् डोपा ही औषधे मेंदूत शिरतात आणि ज्या चेतापेशी मृत झालेल्या नसतात, त्या चेतापेशींमार्फत या औषधांचे डोपामाइनमध्ये रूपांतर होते. अनेक रुग्णांमध्ये एल् डोपा औषधांमुळे विकाराच्या सुरुवातीच्या काळात रुग्णांच्या लक्षणांमध्ये आश्चर्यकारक बदल दिसून आले आहेत; परंतु जसजसा हा विकार जुना होतो तसे अनेक रुग्णांमध्ये या औषधाचा प्रभाव कमी झाल्याचे दिसून आले आहे. अनेक रुग्णांमध्ये या औषधांमुळे दुष्परिणाम घडून आले आहेत. अशा काही रुग्णांना एल् डोपाबरोबर अन्य औषधे घेण्याचा वैद्यकीय सल्ला दिला जातो.

काही रुग्णांच्या बाबतीत, कंपवाताची स्थिती मेंदूच्या ज्या भागातील चेतापेशीमुळे उद्भवते तेवढा भाग शस्त्रक्रियेने निष्क्रिय केला जातो. मागील काही वर्षात, रुग्णातील डोपामाइन स्रवणाऱ्या चेतापेशींची कमतरता भरून काढण्यासाठी अन्य स्रोतापासून डोपामाइन स्रवणाऱ्या पेशींचे प्रत्यारोपण मेंदूत करण्याचे प्रयत्न संशोधक करीत आहेत. काही वेळा मेंदूच्या अंतर्भागात मस्तिष्क उद्दीपन यंत्रिका बसवून तिच्याद्वारे मेंदूच्या काही भागांना विद्युत् स्पंद देण्याचे तंत्रही वापरले जाते.



## ♦ मागील महिन्यातील व्यायाम ♦

१४ मार्च २०२०, मार्च महिन्यातील सत्रात कंबर फिरवणे, बाजूला वाकणे, पुढे वाकणे, कमरेची तिरकस हालचाल, हनुवटीचे व्यायाम, हाताचे व्यायाम, पायाचे व्यायाम तसेच समुपदेशन इ. घेण्यात आले.



◀ तसेच या सत्रात कोल्हापूर मधील प्रसिद्ध न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. स्नेहलदत्त खाडे यांनी आपल्या पार्किन्सन्स पुर्नवसन केंद्रास सदिच्छा भेट देऊन सर्वांना या केंद्राची गरज का आहे त्याची माहिती दिली तसेच आरोग्याविषयी महत्त्वाची माहिती सांगितली.

# Lock Down चा विचार करुन - पेशंटनी खाली दिलेले व्यायाम घरीच करावेत

डॉ. जान्हवी ठाकूर  
(फिजिओथेरपीस्ट)

जाणीवपूर्वक हालचालींची योजना आखली तर खुर्चीवरून उठणे . बिछान्यावरून उठणे, कुशीवर वळणे इ. दैनंदिन व्यवहारात हालचालीत मार्गदर्शक ठरते व उपयोगी पडते

याशिवाय पाकिन्सन्सच्या रुग्णांच्या दृष्टीने महत्वाचे असे बिछान्यात करण्याच्या काही व्यायामांचाही आपण समावेश केला आहे . पार्किन्सन्सच्या रुग्णांच्या दृष्टीने जाणीवपूर्वक हालचालींची योजना आखणे फार महत्वाचे असते . आपल्या सर्व हालचालींवर आपल्या मेंदूचे नियंत्रण असते . त्यामुळे आपण कोणीतीही हालचाल करताना त्यावर संपूर्ण लक्ष केन्द्रित केले पाहिजे . योजनापूर्वक काम केल्याने या हालचाली सुलभपणे करण्यास मदत होते .

यासाठी ३ टप्पे आहेत .

- १ कुठल्याही कामाची / हालचालीची छोट्या छोट्या कृतींमधे विभागणी करावी .
  २. कोणतीही कृती सुरु करण्याआधी तिचे मोठ्याने उच्चारण करावे .
  - ३ एका वेळी एकच छोटीशी कृती पूर्ण करण्यावर लक्ष केन्द्रित करावे .
- जर योजनेमधील कोणतीही कृती विसरली तर आपल्या मदतनीसाची मदत घ्यावी .

## अ) बिछान्यामधे कुशीवर वळणे

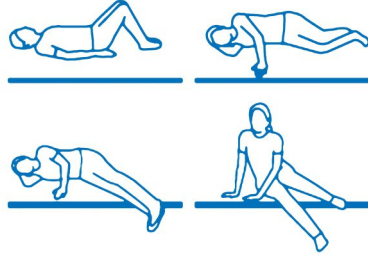
- जर तुम्हाला उजव्या कुशीवर वळायचे असेल तर पुढील सूचना दिल्या जातात .
१. आपल्या पाठीवर सरळ ताठ झोपावे .
  २. चित्रात दाखविल्याप्रमाणे तुमचे दोन्ही गुडघे वाकवा .
  ३. तुमचे डोके उजव्या बाजूला वळवा (ज्या बाजूला वळायचे त्या बाजूला)
  ४. आता तुमचा डावा हात उचलून तुमच्या शरीरावरून नेऊन बिछान्यात उजव्या बाजूला ठेवा.
  ५. तुमचे गुडघे वाकलेलेच ठेऊन शरीराचा खालचा भाग उजव्या बाजूला अशा तऱ्हेने फिरवा की तुमचे पाय बिछान्यावर विसावतील - ठेवले जातील .



६. यातील २ ते ४ क्रमांकाच्या कृती एकदम आणि शक्य तितक्या चटकन करण्याचा प्रयत्न करावा.

## ब) बिछान्यात झोपलेले असताना उठून बसणे

१. बिछान्यात पाठीवर झोपा व दोन्ही गुडघे वाकवा. पावले बिछान्यावर पूर्णपणे व्यवस्थित टेकवलेली रहातील इकडे लक्ष असू द्या.



२. आता तुमचे बूड बिछान्यावरून हलकेच उचला व बिछान्याच्या कडेच्या दिशेने सरकवा तुमचे पायही त्याच दिशेने हलकेच सरकवा . असे हळू हळू करत बिछान्याच्या कडेपर्यंत पोहोचा . फक्त कडेपर्यंत जाणार नाही याची काळजी घ्या .
३. आता कडेच्या दिशेने कुशीवर वळा . यासाठी “कुशीवर वळणे” यासाठी ज्या कृती केल्या त्यांचा वापर करा .
४. आता तुमचे पाय बिछान्यातून सावकाश बाहेर काढा व बिछान्याच्या कडेपासून लोबू द्या.
५. आता दोन्ही हातांच्या मदतीने स्वतःला चटकन जोरात उचला म्हणजे तुम्ही बिछान्याच्या कडेवर सरळ ताठ बसाल, हात तुमच्या शरीराजवळ व पाय जमिनीवर टेकलेले असतील.

**सावधानतेची सूचना:** - जर तुम्हाला ४ नं. ची कृती करणे अवघड वाटत असेल तर तुमच्या मदतनीसाच्या सहाय्याने उठून बसा . त्याने तुम्हाला हाताला धरून ओढायचे नाही तर तुमच्या खांद्याला धरून तुम्हाला उठून बसायला मदत करायची आहे .

(क्रमशः)

\* सुविचार \*

माणसाने वय  
वाढल्यावर जेष्ठ व्हावे,  
म्हातारे नाही ...  
कारण...

म्हातारपण इतरांचा  
आधार शोधित असते,  
तर ज्येष्ठत्व  
दुसऱ्याला आधार देते

- व. पु. काळे

COVID19  
CORONAVIRUS  
PREVENTION 2019 - nCoV



Wear mask



Regular sleep



Avoid contact



Wash hands



Boil your food



Use soap &  
Antibacterial gel



Cough on  
your elbow



Keep your  
distance



हार्दिक शुभेच्छा ...!!!

**रो. दिलीप हळदीकर**

Past Asst. Governer & Bulletin editor

मो : ९९२१८९२०२०

E-mail : maze\_ghar@yahoo.com

Rotary



PDMDS

रोटरी क्लब ऑफ कोल्हापूर

पार्किन्संस डिसीज अँड मुव्हमेंट डिसऑर्डर सोसायटी

कोल्हापूर कार्यालय :  
रोटरी समाज सेवा केंद्र,  
कलेक्टर ऑफिस रोड,  
कोल्हापूर.

संपर्क :  
०२३१-२६५१४४४  
+९१-९०१११२९५६३  
rotarykolhapur@gmail.com

बुलेटिन एडिटर : रो. दिलीप हळदीकर - ९९२१८९२०२०