

पार्किंसन रोग

का यौगिक प्रबंधन



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट,
नई दिल्ली-110 001

पार्किंसन रोग

पार्किंसन रोग मस्तिष्क का एक अपक्षयी विकार है। प्राचीन भारत की औषधि व्यवस्था, आयुर्वेद में भी पार्किंसन संबंधी विवरण प्राप्त होता है। इसकी व्याख्या कंपावत के रूप में की गई है। पार्किंसन रोग ऐसी परिस्थितियों के समूह से संबंध रखता है जिन्हें संचलन संबंधी विकार कहा जाता है। इस रोग में, तंत्रिका तंत्र अथवा मस्तिष्क की तंत्रिकाएं जो मांसपेशियों की गतिविधि को नियंत्रित करती हैं व्यापक रूप से प्रभावित होती हैं। यह मांसपेशियों के ऊपर नियंत्रण के क्रमिक क्षय होने के रूप में जाना जाता है, जो हाथ पैरों के कंपकपाने, कठोरता, मंदता और असंतुलन की तरफ ले जाता है। यह रोग सामान्य रूप से वृद्धों में 50 वर्ष की आयु के बाद होता है। कभी कभी पार्किंसन रोग कम आयु के व्यक्तियों में भी हो सकता है। यह स्त्री और पुरुष को समान रूप से प्रभावित करता है। पार्किंसन रोग की वृद्धि और उसके अक्षमता के अंश व्यक्तियों में अलग-अलग हो सकते हैं। पार्किंसन रोग से पीड़ित कुछ रोगी दीर्घकालिक उत्पादक जीवन जी सकते हैं वहीं कुछ शीघ्र ही अक्षम हो जाते हैं।

पैथोफिजियोलॉजी

पार्किंसन रोग केंद्रीय तंत्रिका तंत्र का एक अपक्षयी विकार है जिसके वास्तविक कारण अज्ञात हैं। पार्किंसन रोग के अधिकतर संचलन संबंधी लक्षण सबर्टेंशिया निग्रा में डोपामिन उत्पन्न करने वाली तंत्रिका कोशिका की कमी अथवा उनकी मृत्यु से संबंधित होते हैं। डोपामिन सामान्य रूप से संदेश भेजता है जो मांसपेशियों की गतिविधि को संयोजित करने में सहायक है। यदि डोपामिन की मात्रा बहुत कम होती है तो सबर्टेंशिया निग्रा और कोर्पस स्ट्रिड्यैटम के मध्य संचार अप्रभावी हो जाता है और संचलन बाधित हो जाता है; डोपामिन का जितना क्षय होता है, संचलन संबंधी लक्षण उतने ही विकट रूप में सामने आते हैं।



कारण

पार्किंसन रोग के कई संभावित कारण हो सकते हैं जो इस प्रकार हैं—

❖ अनुवांशिक

- ❖ अत्यधिक तनाव
- ❖ **पर्यावरणीय कारक**— संभावित विषाक्त पदार्थों में शामिल हैं— कृषि में प्रयोग किए जाने वाले कीटनाशक और खरपतवारनाशक, औद्योगिक इकाईयों से मुक्त किए जाने वाले विषैले पदार्थ, यातायात से संबंधित वायु प्रदूषण।
- ❖ शराब का अत्यधिक सेवन
- ❖ किसी अन्य प्रकार की मस्तिष्क संबंधी बीमारी
- ❖ ड्रग्स का सेवन

पार्किंसन रोग के लक्षण एवं चिह्न

सामान्य तौर पर पार्किंसन रोग के लक्षण धीरे धीरे प्रारंभ होते हैं और मंद गति से विकसित होते हैं। पार्किंसन रोग लोगों को विभिन्न लक्षणों के प्रकारों तथा उपचार के प्रति विभिन्न प्रतिक्रियाओं से प्रभावित कर सकता है। लोगों के मध्य लक्षणों की तीव्रता का स्तर भी अलग होता है। संभावित लक्षण व्यापक तौर पर अलग हो सकते हैं परंतु उन्हें मुख्य तौर पर तीन श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है—

1) संचलन कार्य (भौतिक गतिविधि) में बाधा उत्पन्न करने वाले लक्षण

- ❖ **झटके**— यह सबसे आम लक्षणों में से एक है। अंगुलियों, हथेलियों, हाथ, पैरों, जबड़े अथवा सिर में कंपन। जब हाथ पूरी तरह आरामदायक स्थिति में रखे जाएं तब स्थिर झटकों को महसूस किया जा सकता है।
- ❖ **कठोरता**— इसमें जोड़ों की अकड़ शामिल है तथा यदि इसमें झटके भी शामिल हो जाते हैं तो हाथपैरों के अप्रत्यक्ष संचालन के समय उसमें दंतचक्र जैसी अकड़ आ जाती है।
- ❖ **अकीनेसिया अथवा ब्रैडिकीनेसिया**— संचलन का धीमापन अथवा कमी।
- ❖ **मुद्रा संबंधी अस्थिरता**
- ❖ **पैर घसीटकर चलना**— चलने के दौरान व्यक्ति छोटे-छोटे कदम उठाता है तथा भूमि से पैर नहीं उठाता।
- ❖ **स्थिर मुद्रा**— पार्किंसन रोग के विकसित रूप में व्यक्ति का सिर और ऊपरी शरीर धड़ के पास से समकोण में झुक जाता है।
- ❖ **डिस्पैजिया**— व्यक्ति को निगलने में परेशानी हो सकती है।

2) चित्त, विचार और व्यवहार को प्रभावित करने वाले तंत्रिका मनोविकार संबंधी लक्षण

- ❖ **अवसाद**— पार्किंसन रोग से ग्रस्त व्यक्तियों में 30–80 प्रतिशत व्यक्तियों को अवसाद प्रभावित करता है।
- ❖ **संज्ञानात्मक अक्षमता**— व्यक्ति की ऐच्छिक और अनैच्छिक प्रतिक्रियाओं में विलंब दिखाई देता है।
- ❖ **डिमेंशिया**— पार्किंसन रोग से पीड़ित व्यक्तियों में से 20 से 40 प्रतिशत डिमेंशिया से ग्रस्त पाए जाते हैं।
- ❖ **व्यग्रता**— चिंताएं पार्किंसन रोग के रोगियों को भी प्रभावित कर सकती हैं, खासकर तब जब उनके संचलन संबंधी लक्षणों में अचानक वापसी होती है।
- ❖ **अनिद्रा**— माना जाता है कि पार्किंसन रोग से ग्रस्त आधे से अधिक लोगों को अनिद्रा प्रभावित करती है। अनिद्रा के कारण अक्सर जटिल होते हैं। इसमें मस्तिष्क में हुए बदलावों, पार्किंसन रोग के उपचार हेतु प्रयोग की जाने वाली दवाओं का दुष्प्रभाव, निद्रा के दौरान श्वास लेने में कठिनाई को शामिल कर सकते हैं।

3) स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (श्वसन, मूत्रविसर्जन) को प्रभावित करने वाले लक्षण

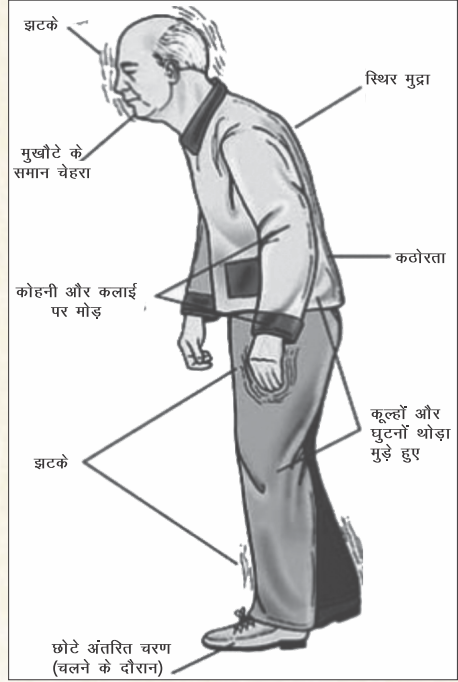
- ❖ **मूत्रविसर्जन में परेशानी**— मूत्रविसर्जन के लिए रात्रि में बार–बार उठना और/अथवा बिना संज्ञान के मूत्रविसर्जन हो जाना।
- ❖ **लार टपकना**— निगलने में परेशानी के कारण व्यक्ति के मुख से लार टपकता रह सकता है।
- ❖ **पुरुषों में नपुंसकता**— स्तंभन को बनाए रखने में अक्षमता।
- ❖ **कब्ज**

प्रबंधन

पार्किंसन रोग एक लंबे समय तक चलने वाली व्याधि है जिसके लिए मरीज और परिवार की शिक्षा, समर्थन समूह सेवाओं, सामान्य कल्याण रखरखाव, फिजियोथेरेपी, व्यायाम और पोषण सहित व्यापक आधार पर प्रबंधन की आवश्यकता होती है। वर्तमान में पार्किंसन रोग के लिए कोई इलाज नहीं है लेकिन दवाएं और सर्जरी, लक्षणों से राहत प्रदान कर सकती हैं। गहरी मस्तिष्क उत्तेजना वर्तमान में इलाज का सबसे अधिक प्रयोग में लाया जाने वाला शल्य चिकित्सा साधन है।

अनुपूरक उपचार

ऐसे कई तौर तरीके एवं पोषकीय अनुपूरण हैं जो इस रोग के लक्षणों में राहत प्रदान कर सकते हैं तथा जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि मरीज अपने चिकित्सक को सामान्य आधार पर ग्रहण की जाने वाली दवा, जड़ी-बूटियों या अन्य पूरक आहार के बारे में सूचित करे क्योंकि यह दवाएँ आपस में प्रतिक्रिया कर सकती हैं और क्योंकि दवा की खुराक को समायोजित करने की आवश्यकता हो सकती है। व्यायाम थरेपी अप्रयुक्त मांसपेशियों के लिए सहायक हो सकती है व उन्हें कसावट युक्त बना सकती है और कठोर जोड़ों को गति की एक बेहतर श्रृंखला प्रदान कर सकती है। चिकित्सक का मुख्य उद्देश्य शरीर की शक्ति का निर्माण करने में सहायता देना, संतुलन में सुधार लाने के लिए पैरों की समस्याओं को दूर करना और बोलने और निगलने में सुधार करना है।



पार्किंसन रोग का यौगिक प्रबंधन

योग व्यक्ति में स्वस्थ होने की भावना को विकसित करने में एक महान भूमिका निभाता है और शारीरिक और मानसिक स्तरों के बीच सद्भाव पैदा करता है। यदि इसका नियमित रूप से सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ अभ्यास किया जाए तो यह बेहतर कार्य करने के लिए तंत्रिका कोशिकाओं को सक्रिय करता है या उत्तेजित करता है, इससे शरीर की सभी प्रणालियों की अतिसक्रियता भी कम हो जाती है। योग अभ्यास शारीरिक और मनोवैज्ञानिक सहनशक्ति को विकसित करता है इस प्रकार एकाग्रता में सुधार लाने में मदद करता है और व्यक्ति के दिमाग से भय को दूर करता है।

पार्किंसन रोग के प्रबंधन में सहायक यौगिक अभ्यास है—

क्रियाएँ— जलनेति, सूत्रनेति, कपालभाति

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम— बुद्धि तथा धृतिशक्तिविकासक, मेधा शक्तिविकासक, मणिबंध शक्तिविकास क्रिया, करतल शक्तिविकास क्रिया।

यौगिक स्थूल व्यायाम— ऊर्ध्वगति, रेखागति

योगासन— ताड़ासन, त्रिकोणासन, हस्तोत्तानासन, पवनमुक्तासन, वज्रासन, वक्रासन, सरलमत्स्यासन, शलभासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, भुजंगासन, कटिचक्रासन, शवासन, मकरासन

प्राणायाम— नाडीशोधन, भ्रामरी, उज्जायी और शीतली।

ध्यान—श्वास केंद्रित ध्यान, ओ३म् उच्चारण अथवा निर्देशित ध्यान जिसमें प्रभावित क्षेत्र पर ध्यान किया जाए।

विशेष अभ्यास— योग निद्रा और सूर्य नमस्कार (व्यक्ति की स्थिति पर निर्भर करता है)

यौगिक आहार (भिताहार)— कम तेल, मसालों और नमक वाला क्षारीय भोजन।

नोट—विपरीत मुद्राओं (जिनमें सिर के बल खड़े होना हो) तथा अतिवातायनता (बलपूर्वक श्वसन) से दूर रहने की सलाह दी जाती है।

स्वयं सहायता अथवा पार्किंसन रोग से बचाव—

- ❖ रोग की स्थिति के विषय में अधिक से अधिक जानने का प्रयास करें। जीवन में स्वीकार करने की आदत का विकास करें, हर चीज़ के विषय में चिंतित होना जीवन को सरल नहीं बना सकता। आराम प्रदान करने वाली तकनीकों जैसे ध्यान, दीर्घ श्वसन इत्यादि का नियमित अभ्यास लाभप्रद हो सकता है।
- ❖ स्वस्थ खाद्य आदतों का विकास करें, अत्यधिक तैलीय, मसालेदार तथा जंक फूड खाने से बचें।
- ❖ शराब तथा धूम्रपान का सेवन कम करें तथा प्रत्येक दिन जलग्रहण की मात्रा में वृद्धि का प्रयास करें।
- ❖ प्रतिदिन व्यायाम तथा नियमित टहलना अत्यधिक सहायक है।
- ❖ संपूर्ण शरीर तथा स्नायुओं को आराम देने के लिए अच्छी नींद बहुत आवश्यक है।

डिस्कलेमर— यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्चे के रूप में न समझा जाए।

पार्किंसन रोग का योगिक प्रबंधन



कुंजल



कपालभाति क्रिया



सूर्यनमस्कार-



नौली



ताड़ासन



कटिचक्रासन



हस्तोत्तानासन



उत्तानपादासन



पवनमुक्तासन



सर्वांगासन



मत्स्यासन



अर्धमत्स्येन्द्रासन



उष्ट्रासन



धनुरासन



पश्चिमोत्तानासन



हलासन



भुजंगासन



मण्डूकासन



शवासन



नाडीशोधन प्राणायाम



ध्यान

पार्किंसन रोग के प्रबंधन हेतु यौगिक अभ्यास



बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री



मो. दे. रा. यो. सं.

अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657

ई-मेल : dir-mdniy@nic.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in