



पार्किंसंस रोग में नींद की समस्या: रोगियों के लिए आवश्यक तथ्य

पार्किंसंस रोगियों को किस प्रकार की नींद की समस्या होती है?

आमतौर पर पार्किंसंस रोगियों में मोटर लक्षणों के अलावा गैर-मोटर लक्षण भी उनकी गतिविधि को प्रभावित करते हैं। उन लक्षणों में एक नींद न आना भी हो सकता है। प्रारंभिक पार्किंसंस रोग और रोग के बढ़ने के साथ ही नींद की समस्याएं आम हो जाती हैं। पार्किंसंस रोगी को मोटर के लक्षण दिखाई देने से पहले ही नींद की कुछ समस्याएं शुरू हो सकती हैं। पार्किंसंस रोगियों में निम्न में से एक या अधिक नींद की समस्या हो सकती है:

- नींद में पड़ना या सोते रहने में परेशानी (अनिद्रा), आमतौर पर सोते रहने में अधिक परेशानी होती है
- चिल्लाना, चीखना या सपने में हरकत करना। इसे आरईएम स्लीप बिहेवियर डिसऑर्डर के रूप में जाना जाता है
- दिन में अत्यधिक नींद आना, और कभी-कभी अचानक नींद का आना (नींद का दौरा पड़ना)
- बाथरूम का उपयोग करने के लिए अधिक बार उठना
- लेटते समय पैरों में असहज महसूस होना जो कि गतिविधि के दौरान राहत देता है। इसे "रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम" कहा जाता है। रेस्टलेस लेग सिंड्रोम अक्सर नींद के दौरान पैर हिलाने के साथ होता है (पीरियड लेग मूवमेंट डिसऑर्डर)
- नींद के दौरान सांस लेने में तकलीफ

नींद की समस्या क्यों होती है? क्या नींद की समस्याएं दवा से संबंधित हैं?

पार्किंसंस रोग रासायनिक पदार्थों (न्यूरोट्रांसमीटर) और मस्तिष्क क्षेत्रों में परिवर्तन का कारण बन सकता है जो नींद और जागने को नियंत्रित करते हैं। उन परिवर्तनों के कारण पार्किंसंस रोगियों में नींद की समस्या होती है। पार्किंसंस रोग के इलाज के लिए ली जाने वाली दवाएं भी नींद के लक्षणों का कारण बन सकती हैं या उन्हें बदतर बना सकती हैं। यह

अक्सर दिन की नींद और / या ज्वलंत सपनों के साथ होता है।

नींद की समस्याओं का निदान कैसे किया जाता है?

पार्किंसंस रोगियों को नींद की किसी भी समस्या के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभालकर्ता से बात करनी चाहिए। उनके डॉक्टर नींद की समस्याओं की गंभीरता को मापने में मदद करने के लिए रोगी और साथ सोने वालों (यदि उनके पास एक है) के लिए कुछ सवालियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। वे यह देखने के लिए रोगी की दवा भी देखेंगे कि क्या यह उनकी नींद को प्रभावित कर सकती है। नींद की समस्या का सही निदान करने के लिए नींद के अध्ययन की आवश्यकता हो सकती है। नींद का अध्ययन रातोंरात हो सकता है, जिसे पॉलीसोमनोग्राफी(polysomnography) कहा जाता है। या, प्रदाता एक अध्ययन का आयोजन कर सकता है जो दिन में 24 घंटे गतिविधि की निगरानी करता है। उस प्रकार के अध्ययन को एक्टिग्राफी(actigraphy) कहा जाता है।

पार्किंसंस रोगियों को बेहतर नींद कैसे आ सकती है?

पार्किंसंस रोगी और उनके देखभालकर्ता रात की बेहतर नींद के लिए इन युक्तियों को आजमा सकते हैं।

- अच्छी नींद की आदतें विकसित करें: नियमित रूप से सोने की दिनचर्या स्थापित करें। उदाहरण के लिए, प्रत्येक दिन एक ही समय पर सोना और जागना, और रात में किताब पढ़ने जैसी आरामदायक चीजें करना।
- सोने से पहले तक बिस्तर में जाने से बचें।
- रात को सोने से पहले ऐसी चीजों से दूर रहें जिनसे नींद नहीं आती जैसे कैफीन, शराब और रात में बार-बार पीना (अक्सर बाथरूम जाने से बचने के लिए)।
- एक आरामदायक नींद का वातावरण बनाएं। इसमें एक आरामदायक बिस्तर, उपयुक्त



पार्किंसंस रोग में नींद की समस्या: रोगियों के लिए आवश्यक तथ्य

प्रकाश और कमरे का तापमान शामिल हो सकता है।

- दिन के दौरान नियमित शारीरिक गतिविधि और व्यायाम करें।
- यदि सपने देखते हुए हरकत करने की समस्या है, तो चोट से बचने के लिए बिस्तर के आसपास और बिस्तर में तकिए रखें।
- देर दोपहर या शाम की शुरुआत में झपकी लेने से बचने की कोशिश करें।
- विश्राम चिकित्सा, संगीत या प्रकाश चिकित्सा पर विचार करें।
- लंबे समय तक बिस्तर में लेटने से बचें। यदि आधे या एक घंटे से अधिक समय तक सोने में असमर्थ हैं, तो बिस्तर से बाहर निकलें और कुछ आराम करें। फिर बाद में सोने की कोशिश करें।

जाता है। पार्किंसंस रोगियों को संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा मददगार लग सकती है।

- पार्किंसंस रोगियों के लिए नींद की समस्याओं के साथ अनिद्रा की दवाएं मददगार हो सकती हैं, हालांकि वे उपचार में पहली पसंद नहीं हैं। ध्यान दें कि पार्किंसंस रोगियों के लिए अनिद्रा की दवाएं अक्सर भिन्न होती हैं।
- नींद के दौरान सांस लेने में कठिनाई (एपनिया) के मामले का मूल्यांकन किया जाना महत्वपूर्ण है। नींद में सहायक उपकरण प्रयोग में लाए जा सकते हैं।
- कुछ पार्किंसंस रोगियों को दिन में नींद आने की समस्या होती है। यदि ऐसा है, तो दिन के दौरान सक्रिय रहना महत्वपूर्ण है। डॉक्टर इस समस्या के लिए दवा पर विचार कर सकते हैं।

क्या नींद की समस्याओं के लिए उपचार के विकल्प हैं?

नींद की समस्याओं के साथ पार्किंसंस रोगियों के लिए कई संभावित उपचार हैं।

- पार्किंसंस रोग के उपचार इस्तेमाल की जाने वाली दवाएं नींद को प्रभावित कर सकती हैं। यदि रात में मोटर लक्षण एक समस्या है, तो दवाओं का समायोजन मदद कर सकता है।
- नींद की समस्याओं को अवसाद, बेचैनी और दर्द बढ़तर बना सकते हैं। नींद की समस्या को डायस्टोनिया(dystonia) के कारण होने वाले मरोड़ और अंग में ऐंठन भी बढ़ा सकते हैं। उन स्थितियों या लक्षणों का इलाज करने से नींद की समस्याओं को हल करने में मदद मिल सकती है।
- यदि पार्किंसंस रोगी सपने में हरकतें कर रहा है, तो दवा मदद कर सकती है। मेलाटोनिन या क्लोनजेपम जैसे ड्रग्स इस्तेमाल किए जा सकते हैं।
- कभी-कभी संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा का उपयोग नींद की समस्याओं के लिए किया