

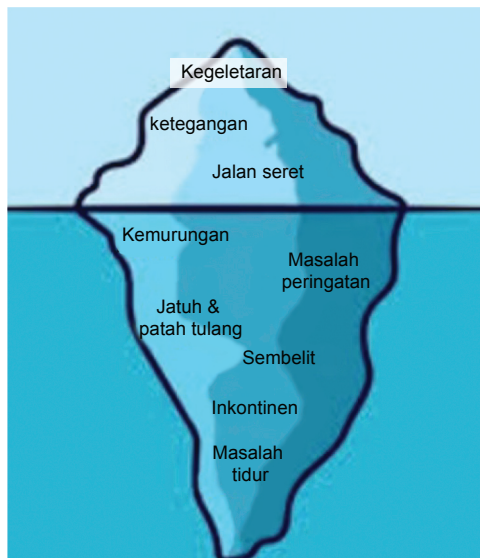
## Penyakit Parkinson

### Apakah Penyakit Parkinson?

Penyakit Parkinson merupakan salah satu daripada empat penyakit saraf utama yang menjejaskan kesihatan rakyat Singapura. Ia adalah keadaan degenerasi saraf beransuran secara kronik di bahagian otak yang mempengaruhi fungsi kawalan, pergerakan dan keseimbangan otot. Gejala penyakit ini adalah disebabkan kukurangan penghantar neuron kimia yang dipanggil dopamin di dalam sel-sel saraf khusus otak. Di kalangan orang tua, gejala-gejala penyakit Parkinson sering kaling berada bersama penghidap penyakit kronik lain dan kelemahan. Apabila digabungkan dengan spektrum yang luas, Parkinsonisme boleh menjejaskan kesejahteraan keseluruhan dan kualiti hidup.

### Apakah kelaziman penyakit Parkinson di Singapura?

Penyakit Parkinson menjejaskan 3 daripada 1000 warga Singapura umur 50 ke atas. Ia merupakan penyakit degenerasi saraf kedua paling kerap di Singapura. Dianggarkan terdapat 6,000 – 8,000 pengidap penyakit Parkinson di Singapura. Kelaziman penyakit ini meningkat secara mendadak dengan umur dan mencapai kemuncaknya dalam orang yang berumur 80 ke atas.



### Gejala Parkinson - gejala motor adalah puncak gunung ais!

Definisi gejala Parkinson sangat luas, meliputi simptom seperti kegeletaran, ketegangan otot, perlahanan pergerakan, dan ketidakseimbangan postur. Punca gejala-gejala ini mungkin penyakit Parkinson Idiopatik, penyakit Parkinson vaskular atau penyakit Parkinson Atipikal.

## Apakah Gejala Yang Mungkin Anda Alami?

### Gejala yang mudah diperhatikan



Postur bongkok



Gemetar semasa rehat



Ketegangan otot



Jalan mengesot



Ketidakstabilan postur

### Gejala yang kurang diperhatikan



kemurungan  
keimbangan  
demensia



masalah  
tidur



Kemerosotan  
deria bau



Air liur meleleh  
Masalah menelan  
Masalah pertuturan  
dan pertukaran  
vokal/suara



Hipotensi  
ortostatik



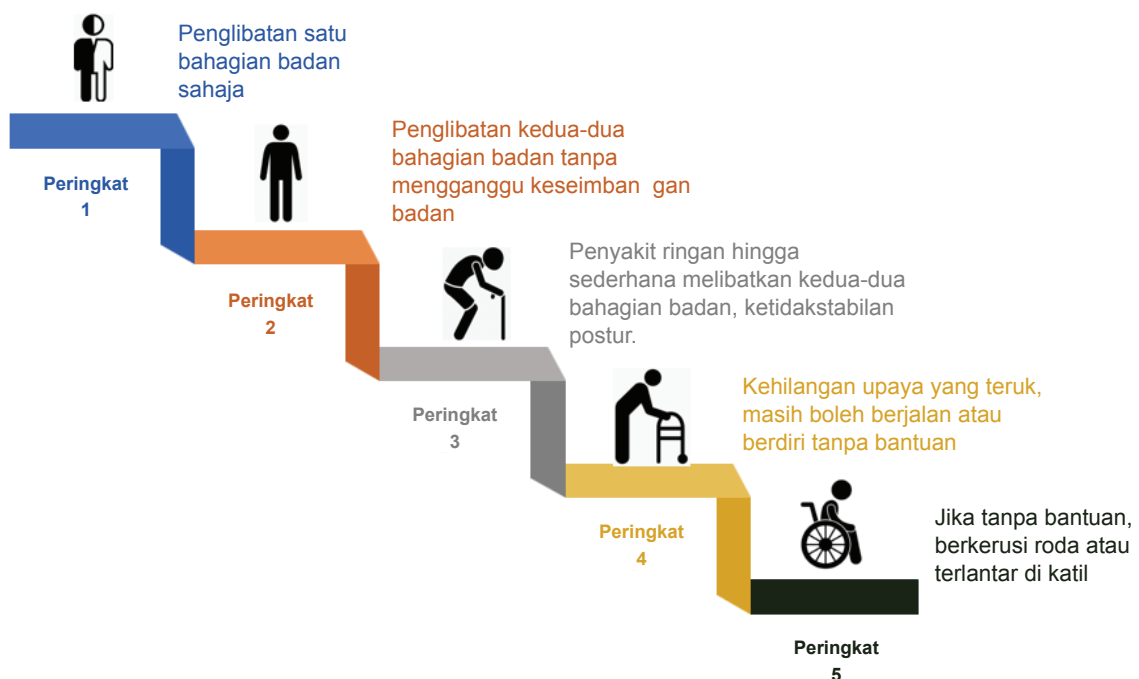
Sembelit



Masalah  
kencing

## Peringkat Penyakit Parkinson (Hoehn dan Yahr):

Kadar perkembangan biasa penyakit Parkinson Idiopatik adalah kemerosotan fungsi secara beransuran dalam 5 peringkat dan akan mengambil masa selama 18 hingga 20 tahun. Tiap tiap tingkat mengambil masa 3 hingga 4 tahun. Jangka masa dan kadar kemerosotan fungsi pesakit Parkinson jenis lain mungkin berbeza antara satu sama lain.



## Adakah terdapat sebarang ubat untuk merawat Penyakit Parkinson?

Sehingga kini, tiada ubat yang diketahui boleh menyembuhkan penyakit Parkinson. Walau bagaimanapun, terdapat pelbagai ubat-ubatan yang boleh mengurangkan gejala penyakit ini supaya anda lebih berupaya menjalankan aktiviti harian anda. Fisioterapi dan terapi pertuturan juga membantu apabila dijalankan bersamaan ubat-ubatan.

## Apakah peranan anda dalam menangani Penyakit Parkinson?



## Mengapa melakukan senaman yang kerap itu penting?

Senaman adalah penting dalam melengkapkan pengurusan rawatan penyakit Parkinson. Ia membantu mengurangkan gejala penyakit Parkinson dengan lebih berkesan dan memberi manfaat seperti berikut:

Imbas untuk senaman yang disyorkan oleh HPB:



## Perjalanan anda di Hub@AH Penyakit Parkinson Bersepadu

Pasukan pakar yang terdiri daripada pakar geriatrik, pakar neurologi, pakar jururawat klinikal geriatrik, ahli farmasi, ahli fisioterapi, ahli terapi cara kerja (juga dikenali sebagai occupational therapist), ahli terapi pertuturan, pakar pemakanan dan pengurus penjagaan di Hospital Alexandra akan terlibat secara langsung dalam penjagaan anda bukan sahaja di klinik tetapi juga di komuniti untuk menyokong anda semasa di rumah.



### Sumber yang berguna

**Persatuan Penyakit Parkinson Singapura**  
Blk 191 Bishan Street 13,  
#01-415 Singapura 570191,  
Hubungi: 6353 5338  
<http://www.parkinson.org.sg/>

**Kumpulan Sokongan Penyakit Parkinson NUHS**  
E-mel: [nuh\\_rehab\\_speech\\_therapy@nuhs.edu.sg](mailto:nuh_rehab_speech_therapy@nuhs.edu.sg)  
SMS/whatsapp: 8818 7060

**Laman Web Lain:**  
[www.parkinson.org](http://www.parkinson.org)

## Alexandra Hospital

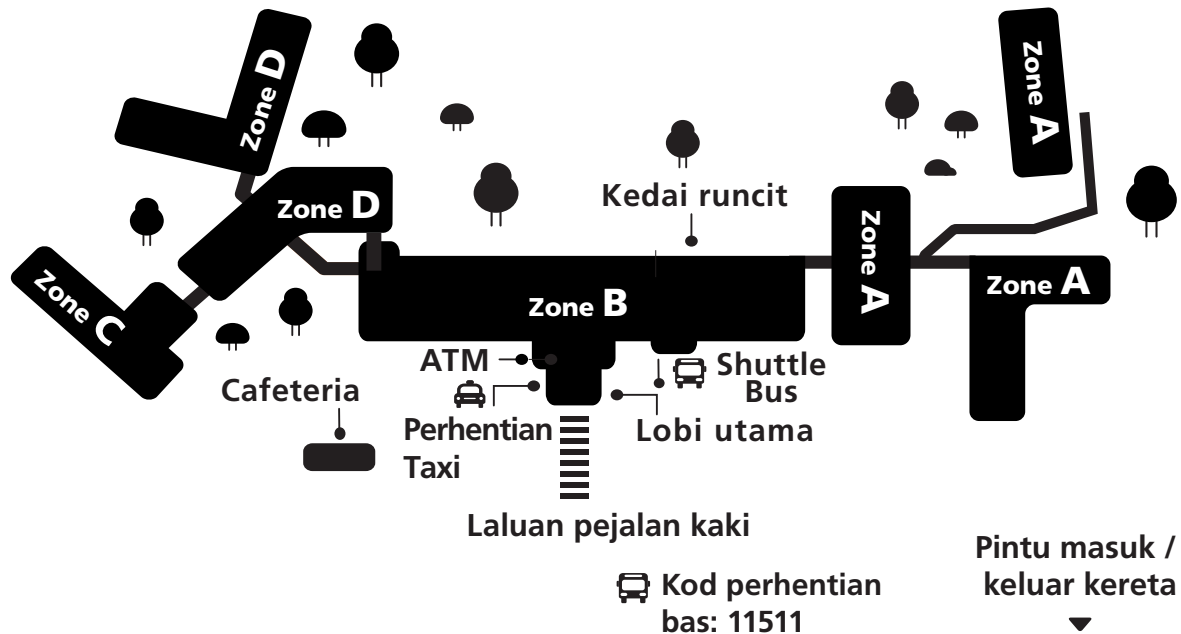
378 Alexandra Road, Singapore 159964

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: [contactus@nuhs.edu.sg](mailto:contactus@nuhs.edu.sg)

OneNUHS Appointments: [appointment@nuhs.edu.sg](mailto:appointment@nuhs.edu.sg)

[www.ah.com.sg](http://www.ah.com.sg)



<https://for.sg/9ce2eu>

Sila menimbas kod QR untuk  
mendapat informasi direktori  
lebih lanjut tentang kemudahan!

Sumber informasi dari risalah ini bertujuan untuk pendidikan sahaja and tidak boleh menjadi rujukan untuk menentukan sebarang penyakit atau rawatan. Sila mendapatkan nasihat daripada doktor anda mengenai sebelum memulakan sebarang rawatan, ataupun pertanyaan tentang kesihatan, kecerdasan badan, dan keadaan kesihatan anda.

Hak cipta diperihara. © 2023, Hospital Alexandra. Tiada bahagian dalam penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau dikongsi tanpa kebenaran daripada Hospital Alexandra.

Informasi adalah tepat semas dicetak pada Feb 2024 dan tertakluk kepada pengubahsuaian terkini tanpa notis.