

帕金森病提倡 早期治疗 早期保护

一般不影响寿命

病例 1: 李阿姨今年 62 岁, 近两年来晚上睡觉老是做梦, 常常拳打脚踢, 有时甚至从床上摔下来, 丈夫则经常被打醒。李阿姨觉得自己可能是“梦游”了, 遂到我院神经内科门诊咨询。经仔细问诊, 医生发现李阿姨除睡眠问题外, 近半年来还总觉得脚没有力气, 做什么事情都快不起来, 鼻子也没有以前灵敏了, 经常饭烧糊了都没察觉。在完善相关检查后, 医生综合诊断为“帕金森病”, 予以积极的药物治疗后, 李阿姨再也没有“梦游”的情况了, 脚没力气的情况也明显好转。

病例 2: 黄爹爹, 84 岁高龄, 系高级工程师, 在 20 年前开始出现左手抖动, 伴有行动迟缓, 到医院就诊后诊断为“帕金森病”, 当时一度非常沮丧, 不能接受事实, 但经过医生及自己的不断调整后, 坚持规范用药, 20 多年间不但能生活自理, 还出版了两本书。

4 月 11 日是“世界帕金森病日”。帕金森病是一种神经系统变性疾病, 随年龄的增加发病率逐渐上升, 目前在我国约有 220 万帕金森病患者, 其中 60 岁以上的老年人超过 1% 患有该病。在一线城市, 帕金森病治疗率约 40%, 而在更广泛地区, 情况不容乐观。作为一种沉默的杀手——帕金森病, 存在老百姓认识不足、对病人识别及全面管理困难等问题。

帕金森病的症状往往是在不知不觉中出现的, 有些情况下, 病人自己感到乏力, 运动起来有些吃力; 有些是家人发觉病人不对劲, 如走路不摆臂、面部没有表情等, 有时病人只是像李阿姨那样嗅觉不灵敏, 晚上睡觉大喊大叫、拳打脚踢, 或者长期顽固性便秘等。当然, 帕金森病最知名的表现为运动迟缓、抖动、僵硬, 大家都熟悉。如果家中老年人有多种上述表现, 最好到相应神经专科就诊。这个时候可能是疾病的早期, 早期干预对整个预后是有帮助的。

帕金森病其实和高血压、糖尿病一样, 都是属于慢性病, 是可以治疗的, 服用药物疗效不错, 且一

般不影响寿命。规范治疗应注意以下几点:

1、诊断帕金森病后, 就要规律地定期到专科医生那里就诊, 调整药物治疗方案。迄今, 仍有相当多的帕金森患者认为越晚治疗越好, 这个观念是错误的, 目前治疗该病的药物有很多, 提倡早期治疗, 早期保护, 科学管理, 可以长久获益。当然, 每一个患者的具体情况都不一样, 医生会结合患者的病情及经济情况进行调整。

2、运动是贯穿整个帕金森病治疗过程中重要的一环, 慢走、打太极、打乒乓球均是很好的运动方式, 维持力所能及的运动及家务劳动, 对保持生活质量有帮助。

3、饮食上要注意避免高蛋白饮食, 因为高蛋白饮食会影响部分帕金森病药物的吸收, 要多吃新鲜的食物和水果, 有助于保持大便通畅。

4、营造一个良好的居住环境, 光线要充足。建议床的高度要适宜, 不要有太多的障碍物。

长沙市第一医院神经内科主任 主任医师 柳四新
(通讯员 陈婵娟 整理)

世界帕金森病日专刊



科室简介

长沙市第一医院神经医学中心是湖南省重点学科, 下设长沙市神经病学研究所。现设有神经内一、二、三病室, 神经外科, 中西医结合科, 康复医学科及神经电生理室等。开展业务如脑血管病、急危重症、锥体外系疾病、眩晕、痴呆、睡眠障碍、疑难杂症及神经康复等方面。

神经内科二病室现有主任医师 1 名, 副主任医师 4 名, 博士 1 名, 医生 10 名, 护士 25 名。医疗团队多年来致力于: 1、急性脑血管疾病诊治及脑小血管疾病研究; 2、锥体外系疾病如帕金森氏病、帕金森综合征等的早期诊断及全面科学治疗; 3、眩晕病因精准评估、预防与治疗; 4、疑难杂症及遗传疾病诊断与治疗。目前在该领域处于省内先进水平。

科室电话: 0731-84667657 84667658

专家简介

柳四新, 神经医学中心党支部书记、副主任兼神经内科二病室主任, 主任医生, 教授。湖南省医学会神经内科专业委员会遗传与变性学组委员, 省康复医学会癫痫专业委员会委员, 省市医学会医疗事故鉴定专家, 长沙市医学会神经病学专业委员会委员, 长沙市神经病学研究所副所长。主攻: 脑血管病、锥体外系与运动障碍疾病、神经遗传性疾病及疑难杂症等疾病的诊断与治疗。



门诊时间: 每周二全天

帕金森病要重家庭护理

帕金森病呈慢性经过, 除用药和手术外, 家庭护理也很重要。

心理护理 本病症状多, 患者行动不便, 长期服药易发生不良反应, 不少患者不配合治疗和情绪低落, 应给予心理护理。首先要告知患者上述症状难以避免, 鼓励从容应对; 对药物不良反应勿紧张, 严格按医嘱治疗。其次就是鼓励患者参加家庭活动和社会活动, 分散他们的注意力, 保持心情舒畅。

生活护理 患者行动不便, 反应迟钝, 最好专人陪护。例如, 家居保持安静、整洁、通风、阳光充足; 环境布置简单, 减少路障, 走路有人搀扶, 常用物放在拿得到的地方; 防止地面湿滑, 可铺地毯, 卫生间铺防滑塑料垫, 厕坑安装扶手; 不能自行进食者喂食, 食物做烂些, 细嚼慢咽, 吃饭时少说话, 以防呛咳; 吞咽



困难者鼻饲牛奶、稀粥等; 肌强直者卧床取头高位, 以防食物返流, 有返流时及时吸出返流物, 侧卧防呛咳, 以免窒息和吸入性

肺炎; 流涎多时要经常清洁口腔。

运动护理 一是运动功能训练: 维持关节躯干的活动度, 可打太极拳和做气功、体操, 特别要注意做手指精细动作(如磕牙、梳头、扣纽扣、拿筷子、写字等)。二是身体姿势训练: 矫正躯干和四肢屈曲姿势, 做到可躯干直立、四肢自然垂直。三是步行姿势训练: 步行时双眼直视, 四肢保持协调; 四是足尖尽量抬高, 跨步要慢, 步距要小, 并做左右转和前进、后退动作。五是言语发音训练: 患者语音低沉, 发音单调, 有时口吃, 可对镜纠正舌头、口唇动作, 结合唱歌效果更佳。六是基本动作训练: 做起、坐、立、卧、蹲等动作, 卧床不起的患者要勤洗、勤换、勤翻身, 预防褥疮和感染。

广东省连州市北湖医院内科
陈金伟

少接触有毒物质 远离帕金森病

帕金森病的发病原因目前仍不清楚, 临床认为, 该病的发生除极少数与遗传有关外, 更多与年龄大、环境、运动等有关。

遗传因素 在发病原因中仅占 10% 左右, 直系亲属中如果有在 40 岁前患帕金森病史者, 注意定期到神经专科体检。

环境因素 避免接触有毒化学药品, 如杀虫剂、除草剂、农药等。避免或减少接触对人体神经系统有毒的物质, 如一氧化碳、二氧化碳、锰、汞等。汽车尾气、防爆剂、不合格不锈钢的餐具等均有锰, 锰散发到空气和土中, 成为发生帕金森病的危险因素。

预防动脉硬化 重视老年病(高血压、高血脂、高血糖、动脉硬化等)的防治, 增强体质, 延缓衰老, 防止动脉粥样硬化, 对预防帕金森病均能起到一定的积极作用。

运动及脑力活动 是预防和治理帕金森病的有效方法, 可以延缓脑神经组织衰老及保持生活能力。

保持身心健康 调查发现, 生活压力大, 自我要求高的帕金森病患者(包括知识分子), 痛苦程度高, 故保持乐观向上心态很重要。

陈婵娟

生活“小技巧”有助康复

生活中, 帕金森病患者适当做一些力所能及的事情, 对疾病的康复会有帮助。

例如, 患者发现自己用的碗和杯子等不容易握住, 可改用勺子吃饭, 用吸管喝饮料, 以及把

食物切成小块、小段。只要自己能穿衣服就自己穿, 哪怕需要的时间长一点, 因为穿、脱衣服也是一种很好的锻炼肌肉的方法。家居布置要方便合理, 减少障碍, 浴室铺一层防滑垫, 浴缸处可设

安全扶手。外出时, 患者最好是背一个挎包, 空着手有利于行走平衡, 转弯时要走 U 字形以免突然跌倒。

福州空军 476 医院神经外科
副主任医师 袁邦清 (吴志 整理)