



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
帕金森医学中心  
主任医师 方伯言

记者：怎样发现早期帕金森病呢？

方伯言：很多人提起帕金森病就会想到手抖，确实大部分帕金森病患者在早期会表现为手抖，但手抖不是帕金森病的唯一症状。在早期，有些会表现为下肢无力、发沉、走路拖曳，误以为是腰椎病；有些会表现为颈部僵硬、酸痛，误诊为颈椎病。很多病人为此进行了手术治疗，却不见好转，越来越重。那么如何才能早期识别帕金森病呢？下面有几个小问题，您可以自己进行一下测试。

- 1.从椅子上起立有困难吗？
  - 2.您写的字和以前相比是不是变小了？
  - 3.有没有人说您的声音和以前相比变小了？
  - 4.您走路易跌倒吗？
  - 5.您的脚是不是有时突然像粘在地上一样抬不起来？
  - 6.您的面部表情是不是没有以前那么丰富了？
  - 7.您的胳膊或者腿颤抖吗？
  - 8.您自己系扣子困难吗？
  - 9.您走路时是不是脚拖着地走小步？
  - 10.您有嗅觉或味觉减退吗？
  - 11.您有便秘吗？
  - 12.您经常有睡觉时做噩梦，大喊大叫，甚至从床上跌落吗？
- 如果您有以上症状超过3个，请到医院进行筛查确诊。

记者：帕金森患者的康复治疗都有哪些？

方伯言：像前面提到的，帕金森病人在进行康复治疗之前需要进行详细的评估，包括运动症状的评估和非运动症状的评

估，得出病情分期及找出关键问题。运动症状评估包括肌力、肌张力、关节活动度、语言、吞咽、震颤、步态等；非运动症状评估包括头晕、跌倒、睡眠、疲劳、情绪、认知、流涎、尿频、便秘、嗅觉等。



## 字越写越小 竟是得了帕金森

### 专家提醒勿把症状当“变老”

□本报记者 陈曦

估，得出病情分期及找出关键问题。运动症状评估包括肌力、肌张力、关节活动度、语言、吞咽、震颤、步态等；非运动症状评估包括头晕、跌倒、睡眠、疲劳、情绪、认知、流涎、尿频、便秘、嗅觉等。

帕金森的康复治疗是采取综合治疗的方法，即药物与康复的方法相结合，相辅相成。针对肌强直，有震动、理疗、水疗、熏蒸等康复方法；针对步态障碍，有步行训练、下肢康复机器人、水中减重机器人、可穿戴设备等康复训练方法；针对手部精细动作控制障碍，有作业疗法、上肢康复机器人、虚拟现实多功能训练仪等训练方法；针对平衡障碍，有平衡训练仪、帕金森康复操（太极拳）；经颅磁刺激及经颅直流电对于改善患者认知、情

绪有较好的疗效。

记者：帕金森病人能不能在家做一些康复训练呢？

方伯言：有的病人没有条件到康复医疗机构进行康复怎么办？可以在家进行简单居家康复训练，包括：

- (1) 关节活动范围训练：颈、肩、肘、腕、指、髌、膝、踝关节，活动一般采取主动或被动的训练方法，重点是牵伸缩短的、绷紧紧紧的屈肌，防止挛缩发生，维持正常的关节活动度。
- (2) 行走训练：加快速度、加大步幅和步伐基底宽度及起动速度，增加躯干运动与上肢摆动相互交替，可借助于节拍提示，如步歌训练仪。
- (3) 平衡训练：训练平衡协调，坐位、跪位、立位下分别进

行重心前后、左右、侧方移动，如单足站、双足交替负重、躯干骨盆旋转等。

(4) 强化核心肌力训练：重点训练胸肌、腹肌、腰背肌、股四头肌。哑铃、功率自行车等。

(5) 异常姿势纠正：每日靠墙站立分钟，收腹挺胸，后背及肩膀贴于墙面。

(6) 手的精细动作训练：捏橡皮泥、编织、写字等提高日常生活活动能力。

(7) 言语训练：作呼吸、发音及构音器官训练，表达、阅读书写训练等。

(8) 呼吸训练：扩胸运动，增大肺活量、改善呼吸功能。

总之，帕金森的康复是综合性的，需要康复医师专业的指导，除了日常的家居康复运动外，借助于磁、电、器械等物理治疗方法，会收到较好的效果。

记者：在帕金森康复训练过程中，需要家属做些什么？

方伯言：首先，创造一个安全的训练环境，家里的布置尽量简单、整洁，避免一些容易磕碰的突出物体，防治跌伤；另外，需要有乐观的态度，多鼓励，少埋怨，不要因为病人从事生活事务出现“笨拙”或“迟缓”而催促或埋怨病人；第三，病人家属可给予适当帮助，但不能包办，鼓励患者要力所能及地完成一些日常生活的任务。不要为了节省时间而代替病人完成所有生活事务，这会造成病人的依赖以及紧张心理，造成生活能力的减退；第四，了解病情的波动性，即药物的起效时间和药效减退时间。当药物效果减退时，功能障碍较明显，这时候需要家人帮助，但不是始终需要帮助的。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 老人最好9点后晨练



对于老年人来说，似乎晨练早已成为一种习惯。然而，对老年人来说，过早晨练很危险！大多数老人，早晨是血压最高，血黏度最高，血糖最低的时候，老年人早晨起来不要马上去晨练，要吃了饭和药，9点后再出门锻炼。

#### 一种杂粮防肠癌



糙米含有丰富的蛋白质、纤维素、矿物质、铁质及维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>3</sub>，能有效提高人体免疫力，净化血管，促进新陈代谢和血液循环，帮助消化及清理肠胃，为肠道输送源源不断的能量。长期进食糙米有助将毒素排出体外，此外它还能平衡血糖、防止尿酸过高、预防便秘肠癌。

### 红灯

#### 睡眠不足特别伤肝



熬夜最容易熬出肝病。睡眠过程中，人体会进入自我修复模式，经常熬夜既导致睡眠不足，身体抵抗力下降，又会影响肝脏夜间的自我修复。已经感染肝炎病毒的人群熬夜还会加重病情。“晚睡族”应尽量调整作息时间，最好每晚11点前入睡，保证每晚睡够7-8小时。

#### 两个习惯让肾变不好



① 饮水过少：长时间不喝水，尿量会减少，尿液中携带的废物和毒素的浓度会增加。经常喝水可稀释尿液，保护肾脏，有利于排出废物和毒素。② 暴饮暴食：有些人吃饭不仅速度快而且进食量大，产生大量尿酸及尿素氮等废物，这些废物经肾脏排出会增加肾脏的负担。



## 虫从口入 祸首皆因“生鲜”

随着天气转暖，消费者吃生鱼比其他季节增多，但健康隐患也随之而来。最好避免生食淡水产品，防止“虫从口入”。

52岁的刘先生日前因腹胀、腹泻、消化不良，到医院感染免疫科就诊，医生问诊时发现，刘先生特别喜欢生吃鱼、虾。检查发现，他患上了肝吸虫病。

淡水鱼肉中有寄生虫——华支睾吸虫，俗称肝吸虫，受到肝吸虫感染的鱼类，一个火柴头大小的生鱼肉，在显微镜下，最多可见十几个肝吸虫囊蚴。如果这些幼虫进入人体，就会引起华支睾吸虫病。

专家介绍，肝吸虫病在临床上并不少见，生吃淡水产品是最主要原因。早期感染时症状不明显，主要是腹泻、腹胀、上腹部疼痛、身体不舒服、食欲不佳、乏力等，如不及时治疗，可能会引起一系列病症。此病及时发现并到正规医院治疗，是可以治愈的，不必过分恐慌。

专家提醒，肝吸虫病可反复感染，预防肝吸虫感染的最佳方法是不生食淡水鱼类。如有生吃鱼、虾史的人应及时到医院检查，在体检中如发现肝功异常，可检查肝吸虫抗体及便虫卵。

(新华)

## 丰台工商分局多举措保障 第二届“高雄特色周”活动市场秩序

近日，丰台区万丰路举办了第二届“高雄特色周-六合夜市在丰台”系列活动。丰台工商分局依托自身职能，积极履职，采取了多项举措，保障活动的顺利进行。

- 1.加强对活动会场周边及周边环境的前期风险摸排工作，确保商户合法，秩序良好。
- 2.加强对活动场所内及周边经营者自律合法经营的宣传工作，有效指导经营者规范经营行为，规范广告宣传，发现问题及时要求整改。
- 3.妥善处理群体性消费投诉、因商品或服务质量问题造成人身伤害或重大财产损失的复杂疑难消费纠纷、群众反映强烈和社会影响大的重大消费纠纷。
- 4.畅通消费维权渠道，及时受理消费者投诉和举报，妥善处理消费纠纷，避免引起群访群诉事件。

5.严格落实活动期间的各班备勤工作，做好突发事件的应急预案及响应工作，保证遇有特殊情况时能够及时到位处置突发事件。

6.加强与公安、交通、城管等部门的配合，开展联合执法，形成执法合力，确保活动市场秩序平稳。

白莹莹

