健康日历

世界帕金森病日

世界帕金森病日设立于1997年，即每年的4月11日，这一天是帕金森病的发现者——英国内科医生詹姆斯·帕金森博士的生日。今年4月11日是第23个世界帕金森病日。

全球1/2的帕金森病患者在中国

“帕”不可怕 康复保驾

□本报记者 陈曦

本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
神经内科主任医师 方伯言

我国帕金森病患者居世界第一

帕金森病是一种以静止性震颤、肌强直、运动迟缓和姿势步态异常为主要临床特征的常见的中老年人神经系统变性疾病。随着世界老龄化社会的来临，帕金森病患病率逐年增长。据统计，中国有将近300万的帕金森病患者，占全球帕金森病患者的一半，是世界上该病患者最多的国家。每年新增患者约10万，65岁以上发病率为1.7%，而就诊率仅占四成。该病起病隐匿、进程缓慢，确诊难度高，非常容易被忽视。加之大部分患者并不知晓如何寻找正规的医院和专业的医生就诊，导致他们由于得不到及时、规范的治疗，延误了病情。

帕金森病康复治疗越早越好

许多早期帕金森病患者，运动状态较好，没有明显的功能障碍，因而认为用不着进行康复。其实这种观念是错误的。无论确诊时处于帕金森病的哪个分期，都要立即进行康复训练，越早训练效果越好。因为在早期，帕金森病患者的运动能力尚好，有利于储备运动功能，增加肌力耐力，从而增加对运动的控制力，并且运动学习的能力保留尚好，因此可以学习一些运动技巧，增加运动技能，延缓将来的运动技能减退。

有关帕金森病的冷知识

帕金森病不是传染性疾病，日常生活和亲密接触都不会传染本病。

帕金森病不是遗传性疾病，它如同高血压、糖尿病一样只是有遗传倾向，患者的直系亲属患病率较普通人群更高，但并不是一定发病。所以，家属不必过于紧张，但是及早在神经和康复专科医生的指导下进行一些有针对性的运动有较大意义。

帕金森病患者易合并焦虑和抑郁，家人的陪伴和照料对患者的康复有重要意义。帕金森病患者由于震颤、动作缓慢、口齿不清和姿势不稳，常常产生焦虑和抑郁，不愿去公开场所或不愿接触社会，家人的开解和陪伴是患者最大的心理支持。给他们更多的等待、包容和体贴，营造温暖、和谐、宽敞、舒适的家居生活环境，这些都有利于患者的康复。

过度的帮助是在剥夺患者的自理能力。帕金森病患者动作不稳、动作慢，但是这并不代表他们不能独立完成吃饭、穿衣、洗漱等日常行为。不要因为他们行动慢和不稳而责备他们，也不要“过于好心”地去替代患者完成。喂饭、帮忙穿衣、洗漱，这些看似在帮助患者更快更好地完成日常活动，但实际上剥夺了患者可以自己完成的能力，不利于患者的自身锻炼，也使患者对自己的自理能力产生更低的评估，会缩短患者可以生活自理的时限。

由于帕金森病患者学习新事物的能力下降、记忆力下降，对于新事物有着一种本能的恐惧和排斥，家人应该给予更多的理解和体贴。当家庭添置了新的电器和用品后，应多次向患者示范用法和注意事项，使其可以渐渐熟悉和接受。

帕金森病患者记忆力差，独立行走不稳，所以在就诊时最好有家人陪同，起到保护和记住医嘱的作用。在康复专科就诊时，我们尤其建议有家属陪同，因为医生要告诉患者一些家庭训练的方法和注意事项，对于训练的要点也需要家属在家庭训练中提示和帮助患者，家庭陪护人员很好地理解和记住这些要点对于家庭训练可以起到很好的辅助作用。

适合帕金森病患者锻炼方式有哪些?

居家训练方法包括太极、舞蹈、八段锦、康复体操、唱歌、踏车、大步行走、提示行走等。总体原则是在保证安全（防止跌倒）的基础之上，进行异常姿势的纠正，从而提高平衡能力；增加肌力耐力，从而提高步行能力；通过伸展、拉伸和扭转的动作，改善呼吸功能，增加关节活动度，改善躯干的柔韧性。另外，保持乐观积极的情绪，以及家人的关爱支持等对于疾病均有益处。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

相关链接：

1个小测试 轻松识别早期帕金森

1.您从椅子上起立会有困难吗？

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.您走路容易跌倒吗？

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.您的胳膊或者腿会有颤抖的感觉吗？

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. 您会有嗅觉或味觉的减退吗？

11. 您有便秘吗？

12. 您经常有睡觉时做噩梦，大喊大叫，甚至从床上跌落的情况吗？

如果您有以上症状超过3个，请您到医院找专科大夫进行详细的问诊和查体帮助筛查确诊。

必要时可进行氟多巴PET显像来协助早期帕金森病的诊断和鉴别。

6 ■健康贴士

类食物吃太多很伤肾

在中医眼中，肾脏被誉为“先天之本”，对身体的骨髓生化、精神状态、生殖发育等各个方面都有重要作用。所以在日常生活中，我们要时刻注意肾脏的健康，少吃损肾食物。到底哪些食物会损害肾脏健康呢？

辣椒

可能很多人无辣不欢，但在吃辣椒的时候必须要控制好用量，因为辣椒素是通过肾脏排泄的，吃辣椒太多会对肾脏有刺激作用，另外肾不好的人常常吃了也会加重肾脏的负担。

豆腐

到老年之后，肾脏排泄物的能力会大幅度的下降，如果大量吃豆腐会使得体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担，肾脏功能会进一步衰退，这样就不利于身体健康。

高盐食物

很多人为了追求刺激的味觉享受，在饮食中酷爱各类调味酱料、腌制食物等高盐食物，它们含有大量的钠元素，这会导致身体摄入过量的钠，体内也因此积聚了大量的水钠，肾脏的负担会因此大大增加。

酒

假如已经患有肾脏方面的病症，自己还大量喝啤酒或者是白酒，这样就会使得尿酸沉积，引发肾小管堵塞。

浓茶

浓茶当中的氟含量非常高，肾脏是氟的主要排泄器官，当饮用过量的时候，那么就会超出肾脏的排泄能力，使得氟在体内堆积，最后也会给肾脏带来极大的伤害。

杨桃

肾功能正常的人在饥饿状态下或者是大量出汗后，短时间内吃进去大量的酸杨桃汁，血肌酐会突然升高，很有可能会出现急性肾功能衰竭病症。因为杨桃当中的神经毒素会使部分肾病患者出现神志不清、手脚麻木等症状表现，甚至一部分患者会昏迷。

长个黄金期 做对三件事

许多家长都会为孩子的身高发愁，到底应该怎么做才能助力宝宝长个子呢？

春天是万物生长的季节，同时也是宝宝生长发育的黄金时期，在春天宝宝身高长得最快的一个季节，爸爸妈妈们一定要抓住这个机会，做好这三件事，让宝宝长个子事半功倍、根本不是难题。

确定是否需要补钙

我们都知道孩子要想长个最不能缺少的就是钙，钙是维持骨骼和牙齿必要的物质，但是切不可盲目地给宝宝补钙，首先要确定宝宝是否有缺钙的症状。同时维生素D也是不可缺少的营养元素，可以促进胃肠对钙的吸收，来帮助骨骼增长的目的。

适量运动助力长高

天气越来越暖和，所以孩子室外活动的机会也就多了起来，适量的运动不仅能够增加孩子的食欲，同时还能促进生长激素的分泌，有利于孩子骨骼的发育，所以想要孩子长高带着孩子运动起来吧。让孩子多运动还能增强孩子的心肺功能，同时增加孩子的抵抗力。

保证充足的睡眠

越小的宝宝每天需要的睡眠时间就越多，因为孩子的生长激素分泌高峰期正是在夜晚入睡以后，所以良好的睡眠对宝宝的生长发育有着至关重要的作用，所以为了孩子长高一定要保证充足的睡眠时间，并且给孩子营造良好的睡眠环境。

（刘宁）