

# 应对帕金森病“非典型”症状

帕金森病是一种中老年人常见的中枢神经系统变性疾病,多在50岁以后发病。很多人都比较了解帕金森病的“典型”运动症状,如静止时肢体不自主地震颤、运动迟缓以及姿势平衡障碍等,但其实,不少患者还会合并一些“非典型”运动症状,如出现语言减少、吞咽困难、流口水、便秘、失眠等,心理方面的问题如抑郁、焦虑等也会给病人及家属带来较大困扰。

## 便秘:调节饮食最重要

首先是通过调节饮食来缓解,多吃富含纤维素的食物,比如水果、蔬菜、蚕豆、全麦面包、未经加工的米糠、谷物等。水果的大部分纤维素都在水果皮里,所以最好连皮一起吃。咀嚼困难的病人可以多喝含有高纤维成分的饮料。每天保证喝水6~8杯(每杯250ml),可以试试每天清晨空腹饮用温开水。含

咖啡因的饮品,比如咖啡和一些软饮料,可能产生脱水的作用,因此在大便恢复正常之前应避免饮用这类饮品。

## 体位性低血压:每天做倾斜运动

如果只有轻度的血压下降,没有头昏、眼花等症状,可以继续观察暂时不处理。如果有头晕无力、下肢发软、站立不稳甚至晕厥发生,就需要进行治疗。平时起床前先活动腿,然后缓慢起身,每天做倾斜运动,刺激体位改变的时候调节血压的耐受性;如果是帕金森药物引起的,可以在医生的指导下调整用药方案;必要时可以使用治疗低血压的药物,有时适当增加食盐的摄入量也有助于改善症状。

## 失眠:区别原因选用药物

造成帕金森病患者睡眠障碍的原因很多,如果夜间失眠与帕金森病症状有关,可以

增加药物的服用次数或增加作用时间较长的抗帕金森病药物;如果睡眠障碍是因为疾病发展到一定程度而出现的,则可以在医生的指导下选用安眠药如阿普唑仑等;如果是由于不宁腿综合征等造成的睡眠障碍,睡前2小时服用多巴胺受体激动剂如普拉克索等可起效。

## 脚肿:必要时可以试试弹力袜

由于部分治疗帕金森病的药物存在导致脚肿的副作用,因此应首先检查用药。目前已知可能导致水肿的抗帕金森病药物包括:金刚烷胺、罗平尼咯、普拉克索、左旋多巴。水肿程度如果较轻,可以通过减少剂量或隔日服用来缓解水肿症状。对于长时间活动受限或运动迟缓的患者而言,可能会由于循环原因导致脚肿。以下方法有助于缓解或



## 预防这类脚肿:

1. 平躺,把腿抬高,使其位于高于心脏的位置,便于静脉回流。每次10~20分钟,每天2~3次。
  2. 坐着时也尽量把腿抬高,可以使用脚凳、枕头或矮一点的板凳。
  3. 尽可能多地活动双腿,最好每天坚持散步,但要避免久坐久站。
  4. 避免穿着紧身裤或紧身长筒袜,必要时可以试试弹力长袜(防静脉曲张袜)。
- 广州空军医院神经外科主任 唐运林

## 坐姿常换 小便通畅

很多前列腺疾病是因为不良坐姿引起并加重的。前列腺位于盆腔最底部,正常端坐,重心居中,男性几乎就是坐在前列腺上,长时间不动必会压迫它,导致血液循环不畅,有害物质难以排出体外,进而引起炎症,诱发前列腺疾病。

因此,应有意识地将重心在左、右臀部间进行轮换,从而减轻前列腺充血等症状的出现。但要注意的是,不能因为一心想减少对前列腺的压迫,而养成侧坐一面的习惯。这会令身体某一边肌肉经常处在紧张状态,从而诱发肌肉疼痛和骨关节或盆底不适等问题。

中老年人不仅要在坐着的时候经常调整坐姿,坐一小时就起来适当活动,还应养成多喝水的好习惯。多喝水可稀释尿液,避免炎症,减轻对尿道的刺激。另外,建议老年人最好能坐空心的沙发或椅子,这样,不仅能分散会阴部所承受重力的反作用,也可以舒、缩盆底肌肉,促进血液循环。

北京协和医院泌尿外科主任医师 李宏军

## 服茶碱要测“血药浓度”

茶碱是老年人治疗肺部疾病的常用药物,但茶碱的有效剂量和中毒剂量相当接近,其生物利用度的个体差异大,易受各种疾病和其他药物的影响。而老年人存在不同程度的器官功能减退和内环境调节功能减弱,更易发生药物不良反应。因此,在应用茶碱的时候一定要按照用法、用量去应用,一定不能超剂量应用。一旦超剂量应用就容易出现茶碱中毒的现象,并且在应用茶碱的时候,应该监测血清茶碱浓度,以保证最大的疗效,而不发生血药浓度过高的危险。

张洪明/文

## 哪些病人应该多喝酸奶

**使用抗生素者。**使用抗生素在控制致病菌的同时,非致病菌也受到了抑制,轻则出现食欲不振、恶心呕吐、头晕目眩等,重则会导致其他感染性疾病。而酸奶中含有的活性菌,可以使胃肠菌群失调重新获得平衡。

**动脉硬化和高血压病患者。**酸奶中含有一种“牛奶因子”,有降低人体中血清胆固醇的作用。酸奶中的乳酸钙极易被人体吸收,每天饮720克酸奶,一周后能使血清胆固醇明显下降。

**肿瘤患者。**酸奶中的双歧杆菌在发酵过程中,产生醋酸、乳酸和甲酸,能抑制硝酸盐还原菌,阻断致癌物质亚硝胺的形成,起到防癌的作用。

**骨质疏松者。**酸奶中含有极易被人所吸收的乳酸钙。这就增加了患者的钙元素,对防治骨质疏松有一定的益处。

小朋/文

## 如何处理卧床病人误吸与呛咳

误吸和呛咳都是吞咽功能障碍的表现。而吞咽困难是脑卒中的并发症。脑卒中病人中有45%发生吞咽困难。

误吸是吞咽困难的一个表现,指食物或唾液侵入气道,并进入到真声带以下的支气管。它是引发肺炎最危险因素。

预防误吸,首先要保持患者口腔部位的卫生。其次,患者每日要做一些颈部的被动

运动或主动运动,防止颈部后仰、肌肉挛缩导致的吞咽不利。医生也要指导病人做交互吞咽、侧方吞咽或点头样吞咽训练,去除咽部残留食物。最后,要教病人进行咳嗽训练,努力建立排出气管异物的各种防御反射。

对于呛咳,快速有效的处理方式能最大限度地保护病人。当病人出现呛咳时,家

属要立即扶托病人,使其弯腰低头,下颌靠近胸前。同时在病人肩胛骨之间快速连续拍击,迫使食物残渣咳出;或者站在病人背后,将手臂绕过胸廓下,双手对横膈施加一个向上猛拉的力量,由此产生一股气流经过会厌,使阻塞物咳出。

河南省康复中心医院肢体康复科 刘强

## 坚持适当运动 预防体位性低血压

在长时间蹲姿或平躺时突然起身,很多人都有过这样的不适:眼前发黑,片刻后,症状又会自然消失,身体恢复正常。这是怎么回事呢?其实是体位性低血压惹的祸。

体位性低血压,又叫直立性虚脱,是由于体位的改变(如从平卧位突然转为直立),或长时间站立发生的脑供血不足引起的低血压。体位性低血压除了出现在身体虚弱的儿童、高龄老人和正在服用某些特殊药物的患者身上,正常的成年人



当中也非常多见。

体位性低血压的主要危害就是摔伤,因为一旦出现体位性低血压有可能导致脑供血不足,头晕摔倒,甚至是晕厥。

体位性低血压重在预防,平时坚持适当运动,增强自身体质;饮食方面除了摄入富含营养的食物外,可适当增加食盐摄入

量。变换体位的时候要注意保持较为缓慢的速度,不要迅速站起,否则尤其是老年人容易出现意外。在感冒发烧、腹泻、酒后等情况下也要多加注意及时补充水分,体内水分充足能加快血液流动的速度,特别是在炎热的夏季容易出汗,如果身体水分流失过多又不及及时补充会直接影响到血液流动的速度。

在服用降压药、镇静药等期间更需要注意,站立时最好扶靠支撑物以免突然晕厥摔倒。

郑州颐和医院 齐莉敏

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

我友善 以福人

人福我福

核桃青画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台