

帕金森病患者的日常护理

▲ 河南省郑州市金水区总医院 王金艳

说到帕金森病，很多人的印象是来自于是影视里的形象。在特写镜头里，白发苍苍的老人，微微颤颤的手，固执地完成某个动作，比如拿起水壶想给自己倒杯热水。但是对于帕金森病的患者来说，不自主颤动的双手，让这个看似简单的任务变得不那么顺利。其实，帕金森病患者不一定是会“抖”，“抖”的也不全是帕金森病。帕金森病是常发于老年人的一种神经系统退行性疾病，但并不是说年轻人就可以放心了。临床统计，帕金森病也呈现出年轻化的趋势，40岁以下的帕金森也不再是少数。如今不论是我们的国家，还是全世界都无法避免地陷入人口老龄化社会，像帕金森病这样老年高发的疾病应该引起我们的重视。

帕金森的症状

帕金森在最初病程非常慢，往往很难被人注意到，但是随着症状的不断出现，

就基本可以确诊为帕金森病了。

静止性震颤 震颤的发生是帕金森病早期的表现，早期患者的震颤是不引人注意的，姿势的变动就会消失，但以后发展到从一侧手臂的上端，手部开始呈现像是在数钞票一样的动作，尤其体现在拇指食指中指。随着病情加重，逐渐蔓延到另一侧手臂，然后是下肢，晚期更可能会延伸到头面部。震颤往往在情绪激动紧张时加剧，睡眠的时候又消失蛰伏。

肌肉僵直 帕金森病的患者失去了身躯的柔软性，变得好像铅管一样僵直。病变的早期多自一侧肢体开始。初期感到某一肢运动不灵活，有僵硬感。并逐渐加重，出现运动迟缓，甚至做一些日常生活的动作都有困难。

运动迟缓 就像人们的印象里那样，一些简单的日常动作对于帕金森的患者来说，变成了非常困难的运动。肢体运动受挫，还不是结束，面部肌肉运动的迟缓，

使得他们脸上的表情日渐呆滞，如同带上面具一样。

护理措施

如果我们的至亲爱人被诊断为帕金森病，也不要陷入绝望，及时有效的护理还是可以帮助他们缓解痛苦的。

首先，家人朋友的理解和关心永远是抚平病人痛苦的良药，患者确诊后的巨大心理压力是我们要重视的，当患者出现焦虑紧张、恐惧不安时，护理的人员一定要及时沟通，做好心理疏导的工作，增强患者自己关于治疗的信心，避免消极情绪。

其次，饮食上要了解帕金森病人的情况，针对帕金森患者会出现的吞咽障碍，要选择合适的食物，以容易消化的流食为主，避免辛辣刺激的食物，并保证营养均衡。

再次，康复训练一定要契合患者的病

情，借助康复的仪器，在护理人员的帮助下完成训练。

最后，家庭的支持是患者康复中必不可少的一环，帕金森的患者的常常会产生抑郁和焦虑的情绪，如果没有外力的干涉，很容易会发展成精神疾病，这时候家人的鼓励和支持是对患者康复不可或缺的力量，只有让患者意识到自己的重要性，才能更好的激发患者康复的欲望和动力。



帕金森病治疗的常见方法

▲ 河南省周口市太康县人民医院 周艳娜

70岁的张老爷右侧肢体震颤，且伴行走不便已经持续3年，从右下肢开始，出现节律性抖动，慢慢累及右上肢，震颤症状大多在静止状态下出现的，当精神紧张时，症状加重，行走变得缓慢、笨拙，运动迟缓，走路时存在起步困难的情况，且面部表情过于呆板。随后，张老爷子的肢体震颤现象开始加重，四肢抖动，后入院就诊，经过三个月的治疗以及辅助调理，相比入院前症状得到明显改善，行动能力提高。那么，张老爷得的是什么病？

帕金森病概况

帕金森病是常见的老年人神经退行性疾病，它的主要特征是表现为肢体或者躯体的运动缓慢，伴随着有肢体静止性的震颤，肌肉张力增高。在疾病的中晚期，可能会伴随有跌倒，或者步态异常，患者会有僵、抖、倒等特征。同时，患者还会出现非运动症状，包括患者可能出现嗅觉减退、便秘、焦虑、抑郁，或者晚上做噩梦、大喊大叫，并伴随手、脚摆动，这些症状都提醒着可能患有帕金森。还有一个词是帕金森综合征，概念涵盖一组疾病，这些疾病都有震颤、抖动等症状，但由不同病因导致。传统上所说的帕金森病或原发性帕金森病，指的是病因不明确，对左旋多巴药物治疗有效的较为特殊的帕金森综合征。

帕金森病的危害

老年人患帕金森病的影响比较大，会出现运动迟缓、震颤等症状，不管是哪一种，都会对日常生活产生重大影响。

心理伤害 老年人患有帕金森病后会出现行动不便、肢体震颤等症状，为了避免他人见笑，可能会不愿意出门社交，将自己封闭起来，远离生活圈，长时间下去，不仅症状加重，还会影响心情，甚至引发不同程度的焦虑、抑郁等。

身体伤害 帕金森病患者一般是单侧发

病，慢慢累及对侧的肢体，中晚期后，还会影响吞咽、发声等，出现失眠、翻身困难等情况。情况严重者，还会因肌肉挛缩而卧床不起。

帕金森病的治疗方法

药物治疗 帕金森病采用综合性治疗，目前还比较缺乏有效的治愈性药物，只有一些可以缓解症状、起到生活质量改善作用的一些药物。使用比较多的药物就是多巴能药物，包括复方左旋多巴制剂，如多巴丝肼、息宁等药物。还有部分多巴胺受体的激动剂可以用于治疗，包括普拉克索等，这些多巴胺受体激动剂也是比较常用的一个主打药物。同时，还有COMT抑制剂、抗胆碱能药物等。药物的使用都需要在医生的指导下进行，一般从小剂量开始，慢慢调整药剂。药物治疗除了改善运动症之外，还适用于非运动症状的改善，如改善睡眠的药物治疗、抗抑郁药物的治疗等。

手术治疗 除了药物治疗之外，手术治疗也是帕金森病的一种治疗方式，主要是针对晚期的帕金森病，在药物治疗没有效果的情况下，可以选择手术治疗的方式。例如，患者出现十分严重的运动并发症异动症等这些情况，或者患者出现明显的震颤症状，使用药物依然无法得到控制，这种情况下就可以选择手术治疗。DBS（脑深部电刺激术）是目前使用比较广泛的一种微创手术方法，治疗效果比较有效。

康复锻炼 在日常生活中，帕金森患者进行康复训练十分有必要。患者在专业医生的指导下，根据医生指定的动作进行康复训练，这对于缓解症状、恢复病情十分有帮助。头颈部锻炼是指颈部进行前后、左右、上下转动训练。面部肌肉的动作锻炼是对着镜子做夸张的动作，如大笑、挤眼睛、鼓嘴等。此外，放松和呼吸训练可以锻炼核心控制能力，有效训练核心肌肉群。

老年人疝气护理有妙招

▲ 四川省彭州市中西医结合医院 蓝忠杰

疝气是一种常见的临床疾病，高发于老年男性。当老年患者出现疝气后，无需过度紧张，需尽早规范就医，以免病情进一步发展导致手术难度和手术风险增加。本文介绍一下老年患者疝气后的护理方法。

疝气概况

疝气，俗称“小肠气”，医学上又称“腹外疝”。是由于人体先天或后天出现的缺损、薄弱点、或空隙，导致器官或组织的一部分离开解剖位置进入其他部位。常发生于大腿根部及腹股沟区域。患者可以在肚皮上摸到或看到肿块突出，在平躺、站立、咳嗽、用力时肿块回落。在肿块凸起时，轻轻用手上推可以感觉到轻微的阻力，但阻力会立即消失，并伴有咕噜声。肿块凸起时，患者还会有明显的坠胀感，并伴随扯痛或胀痛。因腹股沟紧邻泌尿生殖系统，患者可能会出现尿频、尿急、夜尿多等问题，如果疝气较大的话还会对患者的性功能造成影响。另外，发生疝气后，老年患者的临床症状还有腹胀腹痛、消化不良、营养不良、便秘严重、抵抗力下降等。

疝气托带不具有治疗功效

由于对疝气的认知不足，一些老年患者会佩戴疝气带、疝气托，期望达到疾病治疗的目的。但由于受年龄影响老年人群的腹横筋膜会不断老化、脆弱，失去自我修补的能力，佩戴疝气托带不仅不能促进腹横筋膜的修补治疗，无法阻止部分组织突破隔离，还可能使局部组织受到更严重的压迫造成萎缩或局部粘连，从而增加手术难度。

治疗方法

手术治疗是目前最好的治疗老年疝气最好的方法，手术治疗分为以下三类。

传统疝修补 如果患者为一般直疝或斜疝，腹股沟管后壁正常、腹横筋膜没有出现明显的缺损适用于加强前壁修补法。如果患

者的腹股沟管比较薄弱、腹横筋膜松弛适用于加强后壁修补法。

无张力疝修补 利用疝补片进行疝修补，有效缓解患者的术后不适症状，对术后疝气复发率的降低更加显著。

腹腔镜腹股沟疝修补 这是目前的首选方法，同样利用疝补片进行疝修补，但对患者创伤更小，恢复更快更好。

日常护理

日常饮食 患者日常注意饮食调理，采取少量多餐方式，避免过饱。日常饮食以营养丰富且容易消化的食物为主，以免增加胃肠负担，减轻对疝气的压力。日常饮食需要煮熟，以温热、软烂为宜，不得使用生、硬、冷的食物。患者注意增加食用纤维含量高的食物，如谷物、无辜、麸皮、新鲜的蔬菜水果等，减少食用容易造成腹内胀气或便秘的食物，如红薯、煮熟的鸡蛋、豆类、花生、碳酸饮料、啤酒等。

生活行为 对疝气进行预防和护理的关键是保证大便通畅，防止便秘。当出现便秘问题时，排便会更加用力，导致腹内压升高。老年人群的腹壁比较弱，腹内压升高可能会造成腹壁损伤，或使疝气向下移动提高病情的控制难度。预防感冒引起的慢性咳嗽性疾病同样重要，老年人群坚持合理的运动锻炼，可以提高身体素质，提高疾病抵抗力，有效预防疝气的发生。此外，老年疝气患者不宜进行剧烈运动，不利于疝气的维护 and 护理。

心理健康 建议患者保持愉悦、乐观的心态，提高疾病治疗信心。家属也要给予更加细致、耐心的护理。

总之，老年人群需要注意日常调理，确保身体健康，并定期进行体检，可以及早发现疝气等疾病，并进行及时治疗。老年患者出现疝气疾病也无需过度担心，及时就医，积极配合医生进行治疗可及早恢复身体健康。