

帕金森如何居家护理？这里有妙招！

▲ 广东省惠州市惠东县人民医院 李艳

帕金森是一种经常发生在中老年人群的中枢神经系统变性疾病，除了需要接受专业化治疗外，科学的护理可以让患者的生活质量提升，降低并发症发生的概率。本篇文章主要对帕金森患者的居家护理方法进行介绍，加深大众对帕金森病以及居家护理知识的了解。

什么是帕金森

帕金森病是指由锥体外系功能障碍对中枢神经引起的一种退行性疾病，主要临床症状为静止性震颤、运动迟缓、肌强直、姿势平衡障碍等。如果患者没有得到及时的治疗，极有可能丧失自理能力。目前，帕金森的病因和发病机制尚未明确，但可能与环境因素、遗传因素以及神经系统老化等因素有关。

帕金森患者如何护理

用药护理 帕金森患者通常需要服药治疗，常见的药物为安坦、泰舒达、左旋多巴等。在生活中，家属需对帕金森患者用药的时间和剂量进行监督和护理，督促帕金森患者定时定量服药。在治疗过程中切忌突然停药，突然停用抗帕金森病药物，可能会出现“撤药恶性综合征候群”，表现为肌肉强直、体温升高、精神变化和血清肌酸磷酸激酶水平升高等，严重时危及生命。

心理护理 由于帕金森患者的病情进



来源/千库网

展速度有所不同，家属对患者的关心也十分重要。为此，家属可在生活中对帕金森患者进行心理护理，多关心、关爱帕金森患者，让患者始终保持愉悦、乐观的心情，积极地面对每一天都生活，树立战胜疾病的信心，早日恢复健康。

安全护理 由于帕金森患者会出现运动迟缓、平衡姿势障碍等症状表现，在生活中还需对帕金森患者进行安全护理。(1) 注意生活设施布置，床的高度不可太低或太高，方便患者坐卧；将床头灯的开关设置在患者顺手可触碰到的地方，便于患者夜间行走。对于中晚期的帕金森患者来说，还可在床上安置可固定的架子，便于患者

借力坐起。(2) 对于出现饮水呛咳、吞咽困难的帕金森患者，需帮助患者将药物和食物磨碎，便于患者吞咽，在食物的选择上尽量以糊状食物为主。(3) 天气寒冷的时候，尽量不要给患者暖水袋，避免患者烫伤，可通过穿戴衣物、袜子等方式，为患者保暖。

饮食护理 饮食护理也是帕金森患者护理中的重点，帕金森患者需以低盐、低脂、低胆固醇、易消化食物为主，饮食中还需具有充足的优质蛋白，常见食物为芝麻、核桃、鱼类等，尽量少吃动物内脏、蛋黄等食物。因为肉类蛋白质中某些氨基酸成分会影响药物的作用，

因此需限制蛋白质的摄入。帕金森患者还需多食用高纤维的蔬菜和水果，如芹菜、韭菜、香蕉等，每日需饮水1000ml，保证大便通畅。避免食用辛辣、刺激性食物，还需戒烟戒酒。

生活指导 在服饰上，为老人提供便于穿脱的鞋子与衣服。鞋子最好不要系鞋带，也尽量不要穿拖鞋；裤子长短要适宜；尽量选择容易穿脱的全棉衣物，便于患者穿脱，也能够更好地吸汗。坐着穿衣更安全。使用坐式马桶或坐便椅，厕所和浴室内安装扶手，开关方便打开。在洗澡的时候，尽量在淋浴间地板上铺设防滑垫，避免患者滑倒。由于帕金森患者容易患支气管炎或肺炎，若患者出现剧烈咳嗽或是发烧，需及时前往医院，预防感染。

康复训练 (1) 步态协调训练：如让患者原地进行反复起立、原地高抬腿踏步、跟着节拍双眼平视行走及下蹲练习等。如果患者有碎步情况，为防滑倒最好穿鞋底摩擦力大的鞋子；如果患者有前冲步的表现，可以使用手杖来维持平衡、控制前冲，并且不要穿坡跟鞋。

(2) 面部训练：为了防止患者出现面具脸，家属要多鼓励患者做面部表情和动作训练，增强患者的面部协调能力，例如让患者对着镜子进行呲牙、撇嘴、鼓腮、吹气、伸舌、微笑、皱眉、闭眼、吹口哨等动作，尽量要求每个动作都做到位，训练和放松要交替进行。

全方位关爱，为孤独症儿童照亮前路

▲ 广东省妇幼保健院 张杰

孤独症，又称自闭症，是一种发生在儿童早期的发育障碍类疾病，其主要特征包括社会交往和沟通障碍、兴趣范围狭窄，以及重复刻板行为。孤独症的发生存在性别差异，男性显著多于女性，患病率男女比例大约为4:1或5:1。尽管世界范围内对孤独症已经高度重视，但目前孤独症的病因尚不明确，给患儿带来认知、语言、社交等多方面影响，因此，我们必须给予孤独症儿童全方位关爱，才能让其前路更为明亮。

根据全球的研究数据，孤独症的患病率在不同国家和地区之间存在差异，但大致每万名儿童中有2~13人患有孤独症。近年来，孤独症的患病率呈现上升趋势。孤独症通常在儿童3岁前出现明显症状，但有时可能在更早或稍晚的年龄被诊断出来，此阶段儿童言语表达功能尚处于发育阶段，很多家长会将孤独症混淆于其他疾病，导致患儿延迟诊断，错过最佳干预时间。

孤独症的危害

孤独症对儿童的危害是多方面的。首先，孤独症患儿的语言与正常儿童的语言在逻辑、内容、形式上互不相容，导致沟通困难。其次，孤独症患儿预测能力差，缺乏想象力和预测行为结果的能力，难以进行建设性游戏，可能因此而损坏物品或做出不雅举止。再次，孤独症可能导致严重的精神伤害，使儿童社会适应能力受损、自我管理能力下

降、精神活动自闭、生活技能获取不足。孤独症如果不获得康复，可能导致终生残疾，影响患者终生的身心健康、社会交往、学习和就业，给家庭和社会带来沉重的负担。

关爱孤独症儿童的措施

关爱孤独症儿童需要一个全面和多维度的方法，以下是一些关键措施。

早期诊断和干预 孤独症儿童的早期诊断对于他们的发展至关重要，孤独症的诊断主要依赖于对儿童行为的观察，包括社交互动、沟通能力以及重复性行为。家长通常是最早注意到儿童发展中可能存在的问题的人，他们的观察和报告对早期诊断至关重要，家长一旦发现儿童异常，需及时到医院进行专业诊断，以便尽早确诊。早期干预主要是根据孤独症儿童的疾病严重程度制定针对性措施，如行为疗法、语言和沟通技能训练、社交技能训练等。早期干预可以帮助孤独症儿童更好地适应社会，提高生活质量。

专业教育支持 提供专门针对孤独症儿童的教育方案，如目前社会上已经存在较多专门针对此类疾病儿童的特殊教育机构，这些机构在开展教育支持的同时，也会辅助开展一些行为疗法和语言治疗等。

家庭支持 家庭环境是孤独症儿童成长的重要场所，因此，营造一个支持和理解的环境对于其成长康复非常重要。家庭

支持包括心理咨询、家庭培训和亲子活动等，专业心理咨询师可以为家庭成员提供心理支持，帮助他们应对压力、焦虑和抑郁等情绪问题；家庭培训可以帮助家庭成员了解孤独症的特点，学习如何与孤独症儿童有效沟通和互动；组织亲子活动可以增进家长与孩子之间的互动，同时也让孩子有机会与其他儿童交流。

医疗与康复支持 医疗支持主要是针对孤独症儿童成长康复期间出现的共病症状，如注意力缺陷、焦虑抑郁等进行治疗；康复支持则包括物理治疗、行为疗法、语言和沟通治疗、心理治疗等。

职业培训和就业机会 孤独症儿童经过科学康复医疗措施后可以获得一定的独立自主生活能力，社会应为孤独症青少年和成年人提供职业培训和就业机会，帮助其实现经济独立和社会参与。

法律和政策支持 推动制定和实施有利于孤独症儿童和成人的法律和政策，保障他们的权利和福利。

需要注意的是，孤独症儿童的成长康复是一个长期过程，不仅需要家长给予充分地认知与关爱，还需要社会、医疗机构等给予特殊的关注与支持，才能让孤独症儿童的前路逐渐明朗。



来源/千库网