

# 谈谈帕金森病的预防与治疗

——访大同新和医院神经内科副主任医师贾尚英

本报记者 武珍珍



帕金森病已经成为威胁老年人健康的“隐形杀手”。据世界卫生组织统计，全球约有400万帕金森病患者，我国约有200万，占全球的一半。

大同新和医院神经内科副主任医师贾尚英介绍，对于普通人来说，疾病加重是一件很可怕的事，而当帕金森病加重时，其可怕程度更是无法想象。病情的加重，不仅意味着症状的加重，还意味着治疗难度的增加，患者可能需要更多的药物和更复杂的治疗方案来控制症状。同时，患者还需要面对更多的并发症和后遗症，如感染、骨折、营养不良等。

帕金森病不仅严重影响患者的生活质量，还给家庭和社会带来沉重的负担。

## 帕金森病的病因有哪些

贾尚英介绍，帕金森病，又称为“震颤麻痹”，是一种常见的老年神经系统退行性疾病，具有特征性运动症状，包括静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍等，还会伴有非运动症状，包括便秘、嗅觉障碍、睡眠障碍、自主神经功能障碍等。

帕金森病的确切原因尚不明确，但研究表明，遗传、环境、年龄等因素可能与帕金森病的发生有关。

遗传因素：部分帕金森病患者有家族史，研究发现，某些基因突变可能导致帕金森病的发生。

环境因素：长期接触农药、杀虫剂、重金属等有毒物质，可能增加患帕金森病的风险。

年龄因素：帕金森病多发生于中老年人，随着年龄的增长，患病率逐渐升高。

其他因素：脑外伤、脑卒中、颅内感染等，也可能增加患帕金森病的风险。

## 帕金森病的症状因人而异

贾尚英介绍，帕金森病的症状因人而异，典型症状包括静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势步态异常。

静止性震颤：患者在安静状态下，手指、手腕、脚踝等部位出现不自主的细微颤抖，活动时颤抖减轻或消失。

运动迟缓：患者动作缓慢，表现为起步困难、行走缓慢、写字变小等。

肌强直：患者肌肉僵硬，面部表情减少，呈“面具脸”。

姿势步态异常：患者站立时身体前倾，行走时上肢摆动减少，步态不稳，容易跌倒。

此外，帕金森病患者还可能伴有非运动症状，如睡眠障碍、抑郁、便秘等。

## 如何治疗帕金森病

贾尚英介绍，目前帕金森病的治疗主要包括药物治疗、手术治疗和康复治疗。

药物治疗：通过补充多巴胺、抑制乙酰胆碱等途径，缓解患者的症状。

手术治疗：对于药物治疗效果不佳的患者，可以考虑进行脑深部刺激术(DBS)等手术治疗方法。

康复治疗：包括物理治疗、康复训练等，帮助患者改善运动功能、提高生活质量。

## 帕金森病患者如何稳定病情

贾尚英说，坚韧不拔的毅力、积极的心态以及科学的治疗，可以帮助患者稳定病情，重新获得舒适和快乐的生活。

1. 毅力与积极心态。帕金森病是一种慢性神经系统疾病，特征为肌肉僵硬、震颤和运动缓慢。然而，正是患者们那坚韧不拔的毅力，使他们能够抵抗疾病的侵袭。无论是日常生活中的简单动作，还是复杂的运动训练，他们都要付出更多的努力才能完成。正是这种毅力，让他们逐渐掌握了自己身体的变化规律，并且通过锻炼和训练不断改善症状。

除了毅力，积极的心态也是帕金森病患者稳定病情的关键。不抱怨自己的疾病，而是积极面对，寻找改善症状的方法和策略。积极的心态不仅有助于减轻精神压力，还能提高身体的免疫力，促进康复。

2. 管住嘴、迈开腿。贾尚英提醒，对于帕金森病患者来说，控制饮食量和饮食质

量是非常重要的。患者应该尽量避免高脂肪、高盐和高糖的食物，多摄取蔬菜、水果和全谷类食物。

除了控制饮食，适当的运动也是帕金森病患者稳定病情的重要环节。帕金森病患者可以选择一些适合自己的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等。这些运动不仅可以增加身体的活动量，还可以提高心肺功能和肌肉协调性，从而减轻帕金森病的症状。

3. 持续学习和保持好奇心。对于帕金森病患者来说，持续学习和保持好奇心非常重要。保持好奇心也可以帮助我们保持积极的心态。通过阅读、参加康复训练和与其他患者交流，我们可以不断拓宽视野，了解其他人的经验和故事，从而找到更多应对帕金森病的方法和技巧。

最后，我们还需要意识到治疗在帕金森病康复过程中的重要性，积极治疗、延缓疾病进展，并提高生活质量。

## 如何预防帕金森病

贾尚英提醒，任何疾病预防大于治疗，预防帕金森病，在平时生活中要注意——

避免接触有毒物质：减少与农药、杀虫剂等有毒物质的接触。

养成良好的生活习惯：规律作息，适量锻炼，保持身体健康。

预防脑部疾病：积极治疗高血压、糖尿病等慢性疾病，预防脑卒中等疾病。

基因检测：对于有家族史的个体，可以进行基因检测，提前了解患病风险。

总之，帕金森病是一种严重的神经系统疾病，我们应该早发现、早治疗。同时，保持良好的生活习惯，积极预防帕金森病的发生。

## 这些牙齿护理误区需要特别注意

关于牙齿的护理有很多误区，看你中招了没有？

误区一：刷牙经常出血是刷牙太用力？很多人感觉牙龈十分脆弱动不动就出血，因此刷牙不敢刷该处。事实上，健康的牙龈在刷牙时是不会出血的，牙龈出血是牙周炎的早期症状，时间久了可能导致牙龈萎缩、牙齿松动甚至脱落。

误区二：使用牙线会让牙缝变大？其实，牙线很薄且形状为扁形，用正确的方法使用牙线是不会使牙缝增

宽变大的。当牙齿得不到有效的清洁，日积月累下来得了牙周炎，才会使得牙缝变大。

误区三：小朋友乳牙有蛀牙，迟早会换牙，不需要理会？其实小朋友到12至13岁才会完成换牙的全部程序，蛀牙不仅会导致牙疼，影响孩子咀嚼，乳牙过早脱落还可能导致恒牙萌出异常。所以小朋友乳牙有蛀牙，一定要及时治疗。

误区四：只要坚持刷牙，就没必要去医院洗牙了。刷牙并不能完全代替洗牙，饮食在牙面上留下痕迹，经细菌

作用形成牙菌斑，单靠每天早晚刷牙是很难清除干净的，久而久之就形成了牙结石。而牙结石只有洗牙才能去除，定期每三个月去医院洗牙一次很有必要。

误区五：牙齿缺失是小事，等掉完了换全口假牙？一些老人觉得缺几颗牙齿很正常，但这样下去的害处很多，长期缺牙不止影响美观，还会影响牙齿的咀嚼功能，甚至导致邻牙倾斜，正确的做法是牙齿缺失要及时修复。

新的一年，好牙好口福，请关注口腔健康，并定期检查。



**书荣齿科**  
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

## 做过心脏手术 喝水别“一鼓作气”

刚刚接受过心脏手术的病人都会感觉非常渴。这主要是因为人体受到大的创伤或是经历过体外循环，体内发生复杂的变化，使人感觉口渴。但是术后早期过多饮水有害无益。

为什么大部分做过心脏手术的患者术后早期不能过多饮水？喝水时有哪些方面需要注意？

### 心脏手术后过早喝水会加重心脏负担

心脏术后不建议喝水有两个原因：避免增加心脏负担。手术本身对心脏就是一种打击，特别是经历过体外循环或术前合并心功能不全的患者，如果这个时

候再多喝水，水经肠道进入人体血液循环系统成为血液的一部分，导致血容量增加，更加重心脏负担。

避免肺功能受影响。术后早期，患者多合并低蛋白血症，如果入水量大于出水量，多余水分就会渗入组织间隙，导致肺水肿。病人会出现呼吸困难，咳出类似口水样的透明泡沫，严重者则为粉红色的泡沫痰，危及生命。

心脏手术结束后，医生会根据监测指标，控制病人饮水量，甚至在病人觉得非常渴的情况下，还严格控制饮水。患者需要准备一个透明且带刻度的杯子，帮助计算饮水量。

那么术后多长时间才可以正常喝水？答案是：没有统一的时间。只有当心脏功能恢复正常时，才可以正常饮水。

如果患者手术前心脏功能没有受到影响，出院复查时心脏的功能也是正常的，那么出院后，可以不用严格控制饮水，保持微微有点渴为宜。

术后三个月复查，如果心脏功能正常，可以正常饮水，不要短时间内大量饮水，遵循少量多次的原则。

### 心脏手术后喝水注意“五不宜”

心脏手术后的患者喝水要记清“五不宜”：不宜过猛。心脏病患者喝水太猛，会使

心脏负荷过大，出现呼吸困难、心悸等症状，甚至危及生命。喝水时千万不能一鼓作气全喝掉，要一口一口慢慢喝。

不宜过多。心脏病患者服药喝水以每次100毫升~150毫升为宜，小口喝下，每天可多次喝水。

不宜过烫。建议平时喝30℃~40℃的温开水。吃饭时也一样，刚出锅的羹汤别马上就喝。

不宜过勤。心脏病患者应采取少量、多次、匀速的间断补水方法，即每隔2小时~3小时适当饮水，每次100毫升左右，比如睡前、半夜醒来和晨醒这3个时段，可以喝水100毫升。

不宜过凉。心脏病患者最好别吃刚从冰箱里拿出来的饮料和食物，否则会增加心率、加大心脏耗氧量，有诱发心律失常、心绞痛的危险。

据《大河健康报》