

□本报记者 王亚楠 文/图

4月11日是第27个“世界帕金森病日”，今年的主题是“关注心理健康，全面全程管理”。

平顶山市第二人民医院（以下简称市二院）神经内科四病区主任、主任医师王彦阔表示，帕金森病又称震颤麻痹，是一种常见于中老年的神经系统变性疾病，临床上以静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍为主要特征。

据流行病学统计，我国65岁以上人群发病率约为1.7%。我国是世界上帕金森病患者人数最多的国家，且男性患病概率高于女性。

### 出现这些“信号”需警惕

市民周大娘今年77岁，2019年出现头晕、四肢无力、困乏的症状。“母亲头晕比较严重，总说自己像戴了个‘紧箍’，行走时迈不开步子，有时候在床上翻身都困难。”周大娘的女儿姚女士说。

家人担心周大娘患有脑梗，就陪她到医院检查，确诊为帕金森病后，也积极配合治疗，但效果不明显。2021年经王彦阔诊治后，周大娘的病情得到缓解。

周大娘目前坚持药物治疗，并且定期去医院复诊。姚女士表示，周大娘现在记忆力减退，偶尔会出现头晕的情况，但行走、穿衣、逛街等日常活动都能自理。

在王彦阔的建议下，周大娘现在每天坚持锻炼。为了让周大娘积极面对疾病，姚女士也利用空闲时间带她到户外游玩。“好心情有利于她的病情稳定。”姚女士说。

无独有偶，今年初，叶县邓李乡65岁的许大娘也被确诊为帕金森病。许大娘的丈夫朱大伯说，去年底，许大娘出现手抖、发呆、不爱笑，总是健忘的情况，最后连行走都出现了困难。“我担心她找不到家，担心她摔倒，每天24小时陪着她。”朱大伯说，经过治疗，许大娘的手抖消失了，他经常带着许大娘去赶集、看戏，缓解她的心情。

王彦阔说，当发现家人出现以下症状时，就要引起重视了。

**抖。**患者表现为静止时手、腿、头或嘴不自主地震颤或抖动，紧张时抖动会加剧，入睡后症状会消失。

**僵。**患者肌肉僵硬不自然，头部前倾、躯干俯屈、肘关节屈曲，关节被动运动时阻力增高。

**慢。**患者面部表情僵硬不爱笑，动作缓慢笨拙，走路不怎么摆臂，穿衣系扣不灵活，语速变慢，写字越来越小等。

**倒。**患者的姿势和平衡能力明显下降，起步、转弯时步态障碍明显，步伐变小，感觉在拖着腿走路，有时行走中会出现全身僵住、不能动弹的情况，慌张或前冲时容易摔倒。

王彦阔提醒，帕金森病除了“看得见”的运动症状，还有“看不见”的非运动症状，比如嗅觉减退、睡眠障碍、便秘、多汗、焦虑、抑郁等。



王彦阔在为患者测量血压

专家：帕金森病虽不能根治，但可改善症状  
**知「怕」才能不「怕」**

### 如何治疗帕金森病

王彦阔表示，帕金森病是可以治疗的，虽不能阻止病情发展，且无法治愈，但可以改善症状，而且有效的治疗方法有很多，比如药物治疗、手术治疗、运动疗法、心理疏导及照料护理等。

据世界卫生组织统计，随着人口老龄化的加剧，预计到2030年，我国的帕金森病患者将达到500万。

“对于帕金森病治疗的观点是早诊断、早治疗，坚持规律服药。”王彦阔说，帕金森病一旦发病，随着时间的推移，症状会逐渐加重。

目前的治疗原则有综合治疗、多学科治疗模式、全程管理。“治疗不仅要立足当前，而且要全程管理才能长期获益。”王彦阔说。

### 如何与帕金森病相处

王彦阔解释，帕金森病本身并不会影响寿命或致命，但一旦确诊，患者可能需要花余生的时间与它相处。大家需要做的只有9个字：识别它、治疗它、正视它。

**配合治疗。**患者应注意复诊，按时按量服用药物，且不能自行减停药。

**均衡饮食。**患者要多吃高纤维的食物，多喝水，适当补充蛋白质。

**规范起居。**为了防止摔倒，患者在家中要安装防摔防滑设备，吃饭、喝水

要配有防抖防洒的勺子和水杯等。床垫要软硬适中。

**适度运动。**患者如果能外出活动，尽量多出去与人聊天，避免产生消极情绪，并配合康复锻炼，比如太极拳、散步等。患者外出，务必要有人陪伴，不能独自外出，运动要劳逸结合，不可过量。

**积极面对。**患者和家属都要正确面对疾病。积极乐观的心态是治疗疾病的重要部分。

### 如何预防帕金森病

帕金森病发病有多种因素，目前研究认为是遗传和环境共同作用的结果。大家可以通过改善环境、规律饮食、治疗原发病等方法来预防帕金森病。

王彦阔表示，生活中，要尽可能避免或减少有害因素的暴露。在居住空间内尽量避免使用杀虫剂，保证居住环境干净卫生，多开窗通风。多参加体育锻炼，太极拳、瑜伽、探戈等活动

被证实可以延缓帕金森病的病情进展。

此外，部分患动脉硬化、高血压、脑卒中的老年患者，也会出现帕金森病的症状，需要到医院找专科医生鉴别，明确病因，针对性治疗。

王彦阔提醒，虽然帕金森病无法根治，但得了病不要怕，一定要早发现、早治疗，通过有效的治疗方法改善患者的症状，提高生活和生存质量。

“平顶山学院第二附属医院”“平顶山学院第二临床学院”揭牌

## 平顶山学院与市二院共谱发展新篇章

[B2]



健康视界



平顶山金融圈

“榜样鹰城”2022年度鹰城经济新闻人物揭晓

## 我市多家银行捧回大奖

[B5]

导读 DAODU