

做好帕金森病患者的家庭护理

■ 雷小光（昆明医科大学第一附属医院神经内一科）

帕金森病是一种常见的神经退行性疾病，多发于中老年人群。随着病程发展，患者的生活质量可能受到严重影响。因此，患者及家属应了解如何应对病症并积极参与治疗和康复过程，让患者保持一定的活动量和思考，尽可能地延缓病情进展，保持身心健康。

◆ 为何要保持一定的活动量和思考

帕金森病主要症状有震颤、肌僵直、运动迟缓和姿势平衡障碍四大典型表现，还可能出现非运动症状，如认知障碍、情绪波动、睡眠障碍等。

随着帕金森病进入中晚期，症状可能使患者难以继续参与休闲活动，其中情绪和思维能力的变化可能影响患者在日常生活中的兴趣，疲劳感也可能让患者失去从日常活动中获得乐趣的能力。然而，鼓励患者尽可能地保持体力、脑力和社交活动，是维持患者活力和生活质量的最好方法。

有规律的锻炼和参与日常活动能帮助患者保持身体灵活性，增强心血管循环功能，维持日常生活能力。同时，积极进行思维和记忆训练，通过阅读、聆听、交流等方式，有助于患者保持大脑活力。家人和照顾者可以通过提供适度的帮助和鼓励，让患者更好地应对帕金森病带来的挑战，提高生活质量。

◆ 如何保持运动的持续性

◎与康复科的物理治疗师和作业治疗师合作制定锻炼计划。

◎与康复科的语言治疗师一起设计合适的呼吸和语言训练计划。

◎日常生活中，鼓励患者定时活动手臂和腿部，可分散在一天中的不同时间段或融入日常生活中的穿衣、洗澡等过程。

◎尽可能进行大范围的、夸张的动作，但要注意安全。

◎使用小巧的装备来刺激患者运动，如皮球、气球等。

◎帮助患者在有协助的条件下站立或行走，以维持下肢力量和骨骼健康。

◎鼓励患者在日常活动中伴随音乐进行活动，如跳舞、步行、唱歌、摇摆等。

◎提供适度的帮助，避免给患者提供超过需求的帮助。如果患者能帮忙做一些事情，尽量让他们参与其中。

◎语言练习应多关注常用词汇和语句，特别注意保持音量。

◆ 如何保持思考和记忆

◎鼓励患者阅读和聆听新闻和消息，刺激他们思考。

◎将照片和纪念品摆放在显眼地方，帮助患者启发和分享记忆。

◎即使注意力无法长时间保持，也可以分段听有声书，以保持患者的思维活跃。

◎鼓励家庭成员、朋友、邻居拜访患者，并与他们进行交流，增进社交活动。

◎观看体育比赛、历史节目等，以刺激大脑。

◎尝试下棋、玩游戏，但可适当调整游戏规则，避免让患者产生挫败感。

◎让患者参与一些熟悉的的活动，如叠毛巾、整理信件等。 