



# 防治帕金森病常做九种锻炼

■ 唐北沙

**专家简介：**唐北沙，中南大学湘雅医院神经内科教授、主任医师，主攻神经变性疾病（如帕金森病、老年性痴呆、运动神经元病等）和神经遗传病（如脊髓小脑性共济失调、腓骨肌萎缩症、痉挛性截瘫等）的临床研究。



目前，我国有超过 200 万名的帕金森病患者，500 万 65 岁以上人群的患病率为 1.7%。此外，近年来中青年人群的发病率也在上升。预计 2030 年，我国将有近 500 万名帕金森病患者。那么，如何预防帕金森病？日常生活中如何锻炼呢？

## ◆ 什么是帕金森病

帕金森病（PD）是一种中枢神经系统变性疾病，主要由于黑质致密部多巴胺能神经元的缺失导致的一系列运动症状和非运动症状。其中，运动症状为运动迟缓、静止性震颤、肌强直及姿势步态异常；非运动症状包括嗅觉障碍、认知障碍、精神症状、睡眠障碍、自主神经功能障碍、疼痛和疲劳等。

把菜烧糊了但自己却闻不到糊味、睡觉时腿怎么放都不舒服、字越写越小、走路越来越慢、说话声音越来越小、安静时手不受控制地抖个不停等，都可能是帕金森病的早期征兆。

## ◆ 做到“三早”

帕金森病的危险因素主要有老年化、环境

因素和遗传因素，该病本身不是一种致命疾病，一般不影响寿命。但如果患者没有得到及时和合理的治疗，很容易导致身体机能下降，甚至生活不能自理，最后出现各种并发症，如肺炎、泌尿系统感染、骨折等，从而严重影响生活质量。

尽管帕金森病不能完全治愈，但如果早发现，通过合理用药和综合治疗，可有效改善症状，提高患者的生活质量。因此，日常生活中，要做到早发现、早诊断、早治疗。此外，做好以下几点：

1. 适当加强体育运动及脑力活动，不仅有益身心还能延缓脑神经组织衰老。
2. 避免或减少接触对人体神经系统有害的物质，如农药、一氧化碳、锰、汞等。
3. 避免或减少应用诱发震颤麻痹的药物，如氟桂利嗪、抗精神病药物等。
4. 发现老年人有上肢震颤、手抖、动作迟缓等征兆时，应及时就诊，争取早诊断、早治疗。

## ◆ 常做 9 项康复训练

1. 放松和呼吸锻炼。全身放松，深呼吸。
2. 面部动作锻炼。对着镜子，做微笑、大笑、露齿笑、吹口哨、鼓腮等动作。（转下页）