

预防帕金森 需要“动”起来



图片来自网络

运动可改善帕金森病症状

对于帕金森病患者来说,药物治疗和对特定患者的外科手术治疗有助于控制症状、延缓病情,在能力范围内的规律身体活动也有助于运动功能的维持。对于健康人群,坚持运动也有预防疾病的作用。运动有益健康,对帕金森病患者来说更是如此。

帕金森病是严重影响患者运动功能的疾病。除了我们熟知的“手抖”,也就是静止性震颤外,还会出现肌肉关节僵硬、起身或起步困难、脚拖着地走小碎步、身体平衡能力差等问题,导致日常生活变得更加辛苦。而运动可以通过延缓或减少这些运动症状、改善协调性来提供帮助。

慢性病防治所的专家介绍,对于帕金森病患者,如果早期加入运动疗法,可起到延缓疾

病发展的作用。而且,运动还可以改善睡眠,稳定情绪,对心理状态有积极的影响,与药物治疗和康复训练相结合,可以提高患者的生活质量。

值得一提的是,一项针对40至80岁的帕金森病患者运动情况的研究发现,高强度的运动对于减缓新诊断且未开始药物治疗的帕金森病患者的运动症状有积极的作用。

研究人员认为,运动对于帕金森病患者的积极意义是肯定的,有助于改善步态,加强肌肉力量,提高平衡能力,减少跌倒。在条件允许的情况下,高强度的运动可能效果更好,但这并不意味着中等强度的运动没有作用。运动重要的是养成规律的活动习惯,并继续以任何强度进行锻炼。

跳舞、打太极可降低患病危险

对于帕金森病的预防,运动也有很重要的作用。

慢性病防治所的专家提醒,有帕金森病家族史的人群,更应避免长期接触农药、杀虫剂,或锰、汞这类重金属,最好不要从事电焊、干洗和机械维修等工作。必须接触时,一定要做好防护。

而越来越多的证据表明,运动可能具有神

经保护作用,进而起到预防帕金森病的效果。跳舞、打太极拳等,不仅可以延缓衰老,还可以改善姿势稳定性和步行能力,降低患帕金森病的危险。

而且,规律的身体活动也是健康生活方式的重要组成部分,对维持血压、血脂、血糖在正常水平也非常重要,这对于预防帕金森病也有积极的作用。

运动怎么选? 因人而异

运动首先要牢记的就是安全。对于帕金森病患者,为了做到长期坚持,应注意选择适合自身活动条件的运动种类,必要时应在运动前咨询专业医生,以免发生运动损伤。

如果症状轻微,能力允许,可以适当增加运动强度,选择例如跑步、骑自行车、打球等运动方式。如果症状加重,可以选择做一些需要付出努力的活动,如快步走20分钟、瑜伽、太极拳等。如果症状严重而复杂,则可把注意力集中在一些

日常有困难的活动上,比如练习从椅子上站起、从床上坐起等。

专家提示,运动有益也不能用力过猛。应该逐步建立运动的频次及时长,运动中不要冒进,在需要时应有助人员陪伴。此外,也可选择与朋友们一起运动,还可增加社会接触,改善情绪与认知功能。若出门不多,那么应尽量在室内活动,也是很有帮助的。

来源:北京青年报

生病了,我们就会问“怎么治疗才能好?”如果用这个问题问帕金森病,那么,目前得到的仍是一个有些遗憾的回答。

作为患者数量快速增长的神经系统疾病之一,帕金森病目前尚无治愈的方法。不过,帕金森病患者和面临其威胁的人群,也有可以与其对抗的办法。

北京市疾控中心慢性病防治所的专家来给大家介绍一个对抗帕金森病的法宝。

孩子误服药物怎么办?

不是所有情况都能催吐

小孩总是对外界充满好奇,尤其喜欢用嘴去探索,抓到什么就往嘴里放,这也增加了误服药物的风险。近日,广东佛山一女童因误服奶奶的降压药,没有及时正确处理而不幸离世。如果孩子误服药物,在送医前家长应如何正确处理?北京儿童医院顺义妇儿医院儿科主治医师赵佳伟介绍了一些常见药物误服的正确处理方法。

儿童误服药物,如果药物的毒副作用小、剂量小,应立即催吐(6小时内都可以进行)。赵佳伟介绍,催吐可用手指或者筷子压迫舌根部,刺激咽后壁引起呕吐。同时多饮水,稀释药物,加速药物排出,并前往医院进行肝肾功等检查。如果毒副作用大或者服用量多时,在催吐的基础上应立即就医。儿童误服清洁剂、化妆品、农药,都应催吐,并迅速就近就医,避免错过最佳治疗时机。

不是误服所有药物都可直接催吐。赵佳伟表示,儿童误服含碘溶液,可先口服含淀粉类食物,如米汤、馒头、面包、饼干等,加水成糊状,多次服入,再进行催吐并就医。误服强酸、强碱性药物,忌催吐,以免加重食管、胃壁损伤;同时也应避免服用清水稀释,因为烧伤是瞬间的,延迟稀释并无意义,反而因热反应加剧粘膜损伤。“若误服强酸性药物,可先口服极稀的肥皂水、弱碱性液体;若误服强碱性药物,可先口服食醋,然后再服用少量的牛奶、生蛋清、植物油保护消化道黏膜,并尽快前往医院留院观察,进行内镜检查。”

送医前家长应明确孩子服药时间、药物名称、剂量,带上误服药物或者药瓶,如果孩子已呕吐,可携带部分呕吐物。赵佳伟提醒,“预防比治疗的意义更大。家长应把药物或有毒物品放在儿童接触不到的地方。不要哄骗孩子,把药说是糖果;也不要和牛奶、果汁、蜂蜜等混在一起服用,以免让孩子误解把药物当成糖果食用。”

来源:新京报