

知“帕”不怕 品质生活也能有保障



中国人更易得帕金森病吗？病到什么程度需要去医院？治疗帕金森病要花很多钱吗？得了这个病生活就不能自理了吗？

这些是很多老年朋友关心的问题，我们从权威调查中引用一些数据，并请我省帕金森病相关专家进行解读，来看看有没有你需要的答案。

本
张

年龄越大 患病率越高

杭州市红十字会医院老年病科副主任医师李娟引用一项数据表示，帕金森病全人群患病率约为0.3%，也就是说，平均1000个人中有3个人会得病。但作为一种典型的老年慢性疾病，帕金森病在老年人群中患病率成倍增加，65岁以上老年人群患病率为1%-2%，85岁以上为3%-5%。其中，我国有超过300万的帕金森病患者，约占全世界帕金森病患者总数的50%，2030年可能达到500万左右。

这说明中国人更易得帕金森病吗？根据近年在北京、上海、西安、河南、新疆和台湾地区等进行的调查提示，我国的帕金森病患病率与欧美等发达国家与地区并无明显差异。一项研究显示，我国老年人群帕金森病患病率约为1.7%，与国际患病率水平相近。

有权威分析认为，中国患者人数多，与中国老年人口多密切相关。据预测，整个21世纪上半叶，我国将一直是世界上老年人口最多的国家，因此，帕金森病作为典型的老年疾病，其患病人数在可预见的未来，将在我国保持增长并长期维持在高水平状态。

帕金森病是一种慢性病，病程较长，需要长期治疗，经济负担是不可忽视的问题。一份来自上海的数据显示，帕金森病患者人均经济负担分别占家庭年收入和人均年收入的24.2%和57%；一份来自南京的数据则显示，这一数字为17.9%和48%。

专家建议，一旦家中出现帕金森病人，个人和家庭都需要对治疗费用进行合理规划，做好长期打算。事实上，患者经济承受能力是医生制定治疗方案时的重要考虑因素，李娟说，帕金森病治疗用药讲究个体化、细水长流，除了不同年龄段和症状表现，他们还会根据患者经济承受力等因素选择不同用药方案。

早发现早治疗意识普遍提高

“帕金森病并不可怕，没必要谈‘帕’色变。”温州医科大学附属第一医院神经内科主任医师陈为安对老年朋友说，只要积极面对，帕金森病人也可以过上有质量的生活。

陈为安从事帕金森病临床治疗10多年，从自己的临床经验来看，他认为这些年来，患者对帕金森病的认识有了明显提升。

以前，很多患者在症状已经影响生活的情况下，才会想到就诊。但现在，不少病人发现有些苗头就会来检查，高学历患者的这种意识更明显。比如一位老教师，手还没有开始抖，只是在写字时感觉不灵活，就来找陈为安看病，确诊为早期帕金森病，接受干预治疗后，效果良好。

因为认识的普遍加强，帕金森病人首诊时间提前，为早发现、早治疗争取时间。但农村老年患者的就诊情况还是让人担忧，尤其是空巢、留守、住得偏远、行动不便的老人，有的子女平时不在身边，有的进城看病不方便，要做到早发现、早治疗比较难。

很多患者在被告知得病时会否认，这叫“心理否认期”。有的帕金森病人刚确诊时，第一反应是不承认自己得了这个病，甚至长达数年拒绝治疗。但知“帕”不怕，现在，人们对帕金森病有了更加清晰、准确的认识，更多患者能够尽快走出心理否认期，积极配合治疗。

随着治疗手段的不断进步，帕金森病的治疗效果越来越好，提高了患者的生活质量。同时，很多病人还能从各种途径获取保健知识，进行合理的饮食、运动和康复，对治疗也起到积极作用。

在陈为安和同事们的病人中，有发病20多年的老人，始终只有单侧肢受累，药物治疗效果一直不错；有确诊10多年的老医生，手也不抖，还能做手术。“帕金森病虽然还无法治愈，但却是一种可控的慢性病，只要正确对待、治疗得当，过上正常生活不是梦。”陈为安说。



发现帕金森 可以这样做

1.老年人有手抖、动作迟缓等帕金森病先期征兆时，需要及时送医就诊。男性稍多于女性，有家族史的人容易得这种病。

2.避免或减少接触对人体神经系统有毒的物质。长期接触杀虫剂、除草剂、农药等这些化学物质或锰、铁、铅、铜这些金属的人会显著升高得这种病的危险性。

3.适当加强体育运动及脑力活动。运动方式包括多种，如定期去健身房、散步、慢跑等，每天坚持运动非常重要。

4.帕金森病患者容易便秘，应多喝水、多吃粗纤维食物和西瓜、香蕉等有通便作用的水果。在日常生活中避免精神压力过大、用脑过多。睡眠不好和容易焦虑的人容易得帕金森病。

5.重视老年病(高血压、高血脂、高血糖、脑动脉硬化等)的防治，增强体质，延缓衰老，防止动脉粥样硬化，对预防帕金森病均能起到一定的积极作用。适当饮用咖啡、喝茶、应用维生素E等抗氧化剂。在调整生活方式预防帕金森病发生、发展方面，应注意避免过度。

据新华网

