

打好抗“帕”持久战 家人齐心 其利断金



关心病人 也关心家属

“只有接受并全面地了解，才能和最亲的人站到同一条‘战壕’，战胜帕金森病。”一位陪伴丈夫抗“帕”10年的阿姨说。帕金森病的治疗效果与患者的精神情绪息息相关，家人首先要为患者创造良好亲情氛围，减轻心理压力，鼓励患者正确地面对帕金森病。

随着病程深入，部分患者可能会出现妄想、幻视、幻听等精神类症状，有的患者总能“看见”天花板上漏沙子，有的感觉家里有很多陌生人走来走去，有的时常“听见”打枪和流水的声音……当帕金森病患者出现严重的精神类症状时，患者家属就会面临更加巨大的照顾和精神压力，往往疲于照顾，痛苦不堪。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医

院)神经内科副主任医师章晓英表示，帕金森病的精神类症状病因不尽相同。药物副作用、药量使用不当或病程自然发展都有可能导致患者出现认知障碍或者精神症状。当家属发现患者出现较为严重的认知障碍或精神症状时，应第一时间送医，根据病人实际情况调整治疗方案。

章晓英说，在治疗过程中，认准一家专业正规的医疗机构，对患者病情做全面评估，开展全病程管理，制定个性化诊疗方案，都能有效避免或延缓出现认知障碍或精神类症状，减轻家庭负担。

章晓英提醒，在漫长的抗“帕”过程中，患者家属也要时常关注自身心理健康，建议定期开展户外活动，寻求专业心理疏导。

本报记者

林乐雨



护理与用药 做好必修课

日常护理与用药是照料帕金森病患者的必修课，是打赢“抗帕持久战”的关键。

“家属要根据疾病发展的不同时期制定不同的护理策略。”章晓英说。在帕金森病早期，震颤是大多数患者的主要表现，此时，应该鼓励患者坚持适当锻炼，培养养花、下棋、散步、打太极拳等兴趣爱好，注意保持身体和各关节的活动强度与最大活动范围。当疾病发展到中期，患者会出现某些功能障碍或起坐感到困难，此时要在医生建议下开展有计划、有目的的锻炼。疾病晚期，患者

出现显著的运动障碍而卧床不起时，可以帮助患者选择舒适体位，按摩四肢肌肉，活动关节。

不少患者家属在照料病人时，会不自觉地根据患者状态自行调整药量。章晓英特别提醒，任何调药计划需要提前与主管医生沟通。由于帕金森病伴有认知障碍，服药时，家属应该把握用药时间和药量，避免忘服或错服。患者调整给药方案期间，要时刻观察用药时的不良反应，如服药期间五官、腹部、呼吸系统出现不良反应，应及时联系主管医生。

“帕友”饮食 分享三条实用建议

本报记者 林乐雨

患者被诊断为帕金森病时，医生总会提醒，要注意饮食健康。家有“帕友”，该如何调整饮食结构？章晓英给出三条实用建议。

多饮咖啡和茶 控制牛奶摄入

多项研究表明，饮用咖啡和茶能降低帕金森病的罹患风险，在一定程度上可以预防和改善帕金森病运动症状和非运动症状。帕友们如果在服用心血管药物、支气管扩张药物、喹诺酮类抗生素和抗抑郁等药物，需注意其与咖啡因间的相互作用。此外，由于咖啡和茶可能带来失眠、心悸等不良反应，建议老年人根据自身实际，适量饮用。

研究表明，经常摄入奶制品与中等程度的帕金森病风险升高相关，尤其是低脂和脱脂奶制品与帕金森病风险相关性更为明显。帕金森病患者应该避免过多摄入奶制品，以一日一杯为宜。

增加谷物、水分和高纤维

谷物中含有丰富的碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和B族维生素等，不但能够为身体提供足够热量，还不影响帕金森病常用药左旋多巴的药效。建议帕金森病患者每日坚持摄入300-500克谷类。

便秘是帕金森病患者常见的并发症，防治便秘，最重要的手段就是提高水分和膳食纤维摄入量。帕金森病患者每天应坚持饮用8-10杯水，保证1500-2000毫升摄入量。章晓英提醒，患者要注意减少睡前水分的摄入，防止夜间尿频而影响睡眠质量。谷类食品富含高纤维，浆果、豆类等也是高纤维食物。

减少高蛋白、脂肪和油脂

不同于其他疾病，大量肉奶蛋等高蛋白食物并不适合帕金森病患者。帕友们每天可摄入大约50克肉类，可选择蛋、鱼、虾、瘦肉类，如猪肉、牛肉、禽肉等。高蛋白食物宜在晚餐供给，这样对左旋多巴的吸收干扰最小。

帕友的脂肪摄入应以不饱和脂肪酸为主，日常烹饪可选用植物油，如茶籽油、花生油、豆油、橄榄油、葵花籽油等。每日摄入适量即可，摄入过多的同时未摄入足够的抗氧化剂，可诱发脂质过氧化作用，可能会加快帕金森病的进展。忌食肥肉、荤油和动物内脏。



数百万帕金森病确诊患者背后牵动着无数家庭，他们是“齐心抗帕”不可缺少的力量。由于目前的药物和手术治疗无法根治这一疾病，抗“帕”必定是一场持久战。在这场战斗中，患者家属究竟怎么做才能帮助患者减轻痛苦，提高他们的生活质量？

