

hi84137983 / March 27, 2012 12:08AM

[帕金森綜合症的家庭康復和注意事項](#)

一、家庭康復

● 堅持鍛煉和日常活動

人體在不活動的狀態下，肌肉強直將會使肌肉和肌腱縮短。因此在治療期間一定要保持身體活動。多散步，每天要有一定的運動，如拉划船器、玩球，以運動自己的雙手或雙臂。踩腳踏運動器，做伸背活動，每天練習，以拉直彎曲的脊柱及放鬆雙肩。

● 堅持工作 因為整天坐在家中反而會限制自己的活動而加速肌強直、僵硬的產生。

● 節食

過量的體重會使患者身體活動更困難，因此應節食。由於維生素B6拮抗左旋多巴的療效，因此治療則間應每天限制攝入維生素B6。

● 預防過熱

震顫增加了身體活動和產熱，使患者對熱天特別敏感，所以熱天應停留在室內，戶外活動要盡址選擇在清晨或傍晚，當天氣濕熱時要穿著寬鬆，老年人尤其應注意預防中暑。

二、家庭注意事項：

帕金森綜合症的患者由於肌肉僵硬、運動障礙，在日常生活中帶來諸多不便，需要家人給予更多的關懷和照顧。

● 穿著：選擇容易穿脫的拉鏈衣服及開襟在前、不必套頭的衣服。拉鏈與鈕扣可用尼龍粘鏈代替。盡量穿不用繫鞋帶的鞋子，不要用橡膠或生膠底的鞋子，因為鞋子抓地時，可能會使患者向前傾倒。

● 洗浴：在浴盆內或淋浴池板上鋪上一層止滑的東西如橡膠墊，並可在浴盆內放置一把矮凳，以便讓患者坐著淋浴。長握把的海綿、洗浴用的手套等有助於患者洗浴。刮鬍子使用電動刮鬍刀，使用紙杯或塑料杯刷牙。

● 進餐：因為患者肌肉不協調，不要催患者快吃快喝。喝冷飲可選用有彈性的塑料吸管，喝熱飲用有寬把手、且質輕的杯子。在患者的碗或盤子下放一塊橡皮墊以防滑動。

● 預防感染：

由於本病患者容易患支氣管炎或肺炎，因此，在出現咳嗽或發燒時要馬上處理，免得嚴重感染隨之而至。

● 預防便秘：

鼓勵患者增加身體活動，飲足夠的水，在每天飲食中增加纖維性物質如蔬菜等，必要時或迫不得已時才用通便藥物。

<http://bbs.jiexieyin.org/index.asp> 戒淫論壇

---