

帕金森病患者如何做康复治疗

□ 柳州市潭中人民医院 邓杨春

帕金森病是一种常见的神经系统疾病,通常发生在中老年人身上,但是年轻人中也有发病趋势。帕金森病的症状包括静止性震颤、运动迟缓、肌肉僵直和姿势平衡障碍等,这不仅影响患者的生活质量,还给他们的家庭带来沉重的负担。然而,通过有效的康复治疗,可以改善帕金森病患者的症状,提高他们的生活质量。

物理治疗

通过特定的运动和物理因子,可以改善肌肉力量、灵活性和平衡。按摩、水疗和电刺激等都是常用的物理治疗方法。例如,按摩可以帮助患者缓解肌肉紧张和疼痛,水疗可以通过水的浮力减轻肌肉负担,电刺激可以刺激肌肉收缩和提高肌肉力量。这些方法都需要根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,避免过度疲劳和受伤。

职业治疗

通过训练日常生活活动能力,可以提高患者的独立性和生活质量。常用的方法包括日常

生活能力训练和辅助器具使用等。例如,针对患者洗澡困难的问题,可以通过使用长柄刷子、坐浴盆等辅助器具来提高自理能力。值得注意的是,职业治疗需要根据患者的需求和实际情况进行调整和改进,以达到最佳效果。

言语治疗

通过语音训练和交流技巧训练等方法,可以提高患者的交流效果。例如,针对患者发音不清的问题,可以通过语音训练来改善发音清晰度。同时,还可以教授患者使用交流板等辅助工具,提高与他人的交流效果。需要注意的是,言语治疗需要耐心和长期坚持,同时还需要关注患者的心理状态,增强自信心。

心理辅导与支持

通过心理咨询、团体辅导等

方法,可以减轻患者及家属的心理压力,提高应对能力。例如,针对患者焦虑、抑郁等问题,可以通过心理咨询来帮助患者调整心态和情绪。同时,还可以组织患者及家属参加团体辅导活动,让他们互相交流、互相鼓励和支持。需要注意的是,心理辅导与支持需要尊重患者及家属的隐私和自主权,鼓励他们主动参与治疗过程。

日常生活的调整与改善

通过调整饮食、改善居住环境、使用辅助器具等方法,可以提高患者的生活质量。例如,增加膳食纤维摄入可以改善便秘等,减少脂肪和糖分摄入可以控制体重和血糖水平;增加安全设施可以方便日常生活等。同时,还可以根据需要进行选择合适的辅助器具,如轮椅、助行器等来提高生活质量。需要注意的是日

常生活的调整与改善是一个长期的过程需要患者及家属的耐心和坚持,同时还需要关注患者的身体状况及时调整治疗方案保持与医生的良好沟通非常重要。

社会支持与社区康复

社会支持与社区康复是帕金森病患者康复过程中不可忽视的一环。患者除了需要家人的支持和医护人员的关注外,还需要社会的理解和关爱。

1. 社区康复服务:社区可以提供各种康复服务资源,包括物理治疗、职业治疗、言语治疗等。患者可以与社区康复团队建立联系,获得专业的康复指导和支持。

2. 病友互助:组织病友会或互助小组,让患者有机会分享经验、互相支持和鼓励。通过交流,患者可以更好地理解自己的

状况,并从其他病友的康复经验中获得帮助。

3. 公益组织:许多公益组织致力于帮助帕金森病患者及其家庭。加入这样的组织,患者可以获得更多的信息和资源,同时也可以参与各种公益活动,与其他患者交流互动。

4. 教育和培训:为患者和家属提供关于帕金森病的知识讲座和培训,帮助他们更好地了解疾病和管理症状。此外,还可以提供关于康复治疗技能和护理技巧的培训,以帮助患者自理和照顾自己。

5. 就业支持:对于仍然在工作或希望继续工作的患者,可以提供就业支持和职业咨询。这可以帮助患者找到适合自己的工作或调整工作环境,以满足他们的需求。

6. 精神健康关怀:关注患者的情绪和心理健康,提供心理咨询和支持。许多患者在面对疾病时会出现焦虑、抑郁等情绪问题,及时的关怀和支持可以帮助他们更好地应对这些挑战。

服药前您应该知道的事

□ 广西国际壮医医院 施显怡



生病吃药、对症治疗,这是人在生病的时候首先想到的事情,但是选对了药并不代表吃对了药,吃药前我们还应该知道如何正确吃药。下面将给读者介绍一些吃药前需要了解的重要事项,掌握了这些知识,可以避免陷入用药误区,使药物发挥其最大疗效。

正确理解处方或说明书中的用语

一般医师处方或药品说明书中都会写明药品的服用方法和服用时间,但是不少患者并不能完全理解其中含义。

1. 服药方法:分为口服、直肠给药、舌下给药几种。口服是指药品经口服用,一般用温水送服;吞服也是口服的一种,要求将药品整片或整颗吞服,不得掰断或碾碎;直肠给药是指通过直肠给药,一般塞入肛门2厘米左右;舌下给药是将药品含在舌下。

2. 服药时间:饭前服用,是指进食前30分钟左右服用;饭时服用,是指和食物一起吃下去;饭后服用,是指进食后30分钟左右服用;空腹服用,一般是指进食前30分钟或者进食后2小时左右。

3. 服药次数:每日一次,一般指在每日固定时间内服用药品,比如降压药。高血压是一种慢性疾病,有明显的昼夜节律性特点,白天血压明显高于夜间,因此,一天服用一次的降压药一般多在每日清晨服用。一些降血脂药、抗酸药、钙剂、铁剂、失眠药、驱虫药等,则最好在晚上服用;每日两次一般指每12小时服药一次,如早上7点和晚上7点各服一次;每日三次要求血药浓度稳定的药品,一般每8小时服药一次;其他不作要求的药品则建议晨起、午后、睡前服用;每日四次一般每6小时服用一次。

保持药品剂型的完整性

保持药品剂型完整性,正确服用药品很重要。有些家长在给小孩喂药时,喜欢把胶囊打开服用;一些成年人在用药时也会因为一些原因将药片掰开或嚼碎服用。这样做

可能会影响药品的药效,甚至可能还会产生一定危害。

有些药品可以嚼碎服用或掰开服用,但是有些就不能,譬如普通片、泡腾片、分散片等就可以掰开服用,但是缓释、控释片不可以掰开服用。缓控释制剂制备工艺复杂,是采用先进的缓控释技术制备的剂型,能够使药物在较长时间内缓慢、持续释放或控制药物释放的浓度。如果掰开服用,就会破坏药片的结构,可能会导致药物在短时间内大量释放,产生不良反应;另外也达不到长效治疗的目的,例如常见的硝苯地平控释片、氨茶碱缓释片。

胶囊剂一般不建议掰开服用。胶囊不仅可以掩盖一些药物的不良气味,降低药物对口腔的刺激,而且生物利用度比一般片剂好。胶囊掰开服用,不仅容易撒失内容物,药物剂量难以掌握,还会影响药效,特别是肠溶胶囊,更不能掰开或打开胶囊服用,否则会破坏肠溶作用,使药物在胃中受到破坏,不仅影响药效,甚至会出现一些副作用,如阿司匹林肠溶胶囊。

按疗程服药

药物从服用到吸收需要一定的过程,那么药物起效就需要一定的时间,只有当药物被人体吸收达到一定浓度时才会起到治疗效果。但是在疾病治疗过程中,有些患者不按医嘱服药,喜欢凭借个人感觉随意加减用量。有些人病情稍微好转便不再继续服药;有些人吃了一两次药,觉得没效果,便随意更换其他药物或自行增加药物种类;有些人觉得药物剂量越大,效果越好,就随意加大剂量,或者害怕药物副作用,故意减少用量等。这些不遵从医嘱随意加减用药的行为,都是不正确的。

特别是抗菌药物,如果服用一两次就更换其他药物,不仅达不到治疗目的,还容易让致病菌产生耐药性,后续想根治就更加困难了。降压药、降糖药、降脂药、抗心律失常药等,若没有咨询医师,自行加减药量或者更换药物种类,可能会使病情加重,甚至危害生命。有些药物不能长期服用。譬如感冒发热使用的退烧药布洛芬或者对乙酰氨基酚,要求体温达到38.5℃时才使用,若体温不降,可间隔4~6小时重复给药,24小时内不超过4次。超量且长期服用容易导致肝肾损伤,特别是婴幼儿。

急性心肌梗死 你了解多少

□ 四川省威远县人民医院 李楷

如今,随着社会发展和整体经济水平的快速提升,人们早已摒弃“三点一线”这种稳步前行的生活模式,更多人的生活节奏加快,生活作息也日渐混乱,于是逐渐催生出很多新型的疾病案例,急性心肌梗死的患病率也逐年增长。通常来说,急性心肌梗死在老年人群中占比较多,男性发病率比女性更大。而近年以来,急性心肌梗死有着明显的年轻化趋势。不规律的生活作息和饮食习惯是诱发年轻人心肌梗死的重要原因,再加上其他心血管疾病发作而引起的并发症,急性心肌梗死的发病率逐年递增。发病速度快,猝死率高是急性心肌梗死的最大特点,对人体生命安全有着极大的危害。

急性心肌梗死的诱因

急性心肌梗死是指冠状动脉粥样硬化,血管内壁的斑块在破裂后形成血栓堵塞血管,造成心肌持续性缺血缺氧后坏死。急性心肌梗死的发病症状为胸痛,多有胸闷、绞痛和烧灼感。急性心肌梗死有多种诱发因素,除血脂异常、高血压、糖尿病等疾病因素外,还有其他因素也会诱发心肌梗死。

1. 劳累过度。长时间熬夜工作或进行超负荷的体力工作会造成身体极度疲劳,为心脏带来严重的负担,心肌需氧量供不应求,导致斑块破裂,诱发心肌梗死。

2. 情绪波动。当人体处于激动、紧张、愤怒的情绪时,交感神经受到刺激维持兴奋状态,血压升高,促使斑块破裂。

3. 饮食不节制。饮食是造成急性心肌梗死的重要因素之一。长期食用高热量食物,会使血脂浓度增高,血液黏度增加,促使血压升高,心肌耗氧量上升,加重心脏负担。

4. 气候变化。急性心肌梗死在气温降低时更易发生,由于昼夜温差较大,气温变化加剧,使血管收

缩,血压升高,引发心肌梗死。

5. 经常便秘。便秘引发心肌梗死在老年人身上比较常见,便秘时人体需要通过屏气来进行排便,同时会引起心肌收缩,导致心肌缺血而诱发急性心肌梗死。

6. 长期抽烟。吸烟是造成冠状动脉痉挛的根本原因,长期吸烟导致心肌所需的供血量和供氧量得不到满足。同时使交感神经兴奋,心跳加快,促使斑块破裂。特别是在密闭不透气的空间,急性心肌梗死更容易被诱发。

如何预防急性心肌梗死

为避免急性心肌梗死的猝发,保护自己的身体健康。必须了解相关的预防知识,才能降低心肌梗死发生的概率。那么,有效预防心肌梗死的方法有哪些?

1. 良好的生活习惯。日常生活中,必须遵循科学良好的作息习惯,注意劳逸结合,不要过度劳累,避免熬夜,适当减少工作压力,多参与一些户外活动。

2. 饮食合理。日常饮食方面,少吃高油高盐的食物,多吃蔬菜水果和鱼类,最好以清淡饮食为主。

3. 定时体检。定时到医院参与检查,检查自身的血脂血压是否异常。血压过高容易引起心肌梗死,而血脂过高容易诱发冠心病和心肌梗死。所以必须控制体重,管理自身的血脂、血压、血糖等各项指标。

4. 情绪稳定。心态要保持乐观,稳定个人情绪,避免生气动怒,暴躁不安。

5. 冠心病。冠心病患者需按照医生的建议,按时服药,定时进行检查。急性心肌梗死大多都与生活中的饮食作息习惯息息相关,为保护身体健康,降低急性心肌梗死发病的概率,需要认真了解相关的诱因和预防知识,才能从根本上解决问题,免受急性心肌梗死的痛楚。