

# 唱歌有助于帕金森病患者康复

□记者 李永高 通讯员 王小燕

## 预防心脑血管病是系统工程

今年4月11日是第14个“世界帕金森病日”。有资料显示,我国目前有170多万帕金森病患者,65岁以上老年人的帕金森患病率为1.7%。近日,有神经内科医生建议,在接受正规治疗的同时,有针对性的心理治疗、饮食调理和锻炼等,也可对帕金森病患者的康复起到积极作用。

据市第三人民医院(原铁路医院)神经内科主任、副主任医师罗秀忠介绍,帕金森病是一种中老年人常见的中枢神经系统变性疾病。随着老龄化社会的来临,其患病率在国内正日渐增高。帕金森病症状表现为静止时手、头或嘴不由自主地震颤,肌肉强直、运动缓慢以及姿势平衡障碍等,导致患者生活不能自理。统计显示,该病发病人群中男性人数稍高于女性。

罗秀忠说,帕金森病的具体病因目前尚未确定,一般认为与年龄、遗传因素和环境毒素接触等综合因素有关。现在,也没有可以使变性的神经细胞恢复的根本方法,因此,针对帕金森病,主要是围绕改善症状、减缓病情发展进行对症治疗,有药物治疗和外科手术等方法,此外,针灸等中医治疗



效果也较为明显。

“人们要提高对帕金森病的认识,发现症状要积极治疗。”同时,罗秀忠还提醒大家,心理治疗、饮食、康复锻炼等对患者也能起到辅助治疗的作用。

因为帕金森病患者常患有抑郁症,所以应鼓励患者树立自信心,保持积极乐观的心态。在饮食上,要多吃谷类和蔬菜瓜果,每日喝1杯牛奶或酸奶,不吃肥肉、荤油和动物内脏等。患者也可进行生理上的自助,

完成力所能及的事,多进行锻炼,这样能更好地提高其身体机能。其锻炼主要包括:

放松、呼吸锻炼,每天反复练习5分钟到15分钟;面部动作锻炼,经常做一些面部肌肉的锻炼,如微笑、撇嘴、大笑、鼓腮、吹口哨等动作;头颈部锻炼,头后仰、低头,左右转动和摆动,下颌也要多做前后运动;躯干锻炼,经常进行侧弯、转体运动,并注意腹肌锻炼及腰背肌的锻炼;手部锻炼,用一只手抓住另一只手的手指,向手背方向扳压,能防止关节畸形;步态锻炼,双眼直视前方,身体直立,起步时足尖尽量抬高,足跟先着地足尖再着地,跨步要尽量慢速而大步,胳膊尽量在行走时前后摆动;语言训练,进行唇和上下颌的锻炼,多朗读,多唱歌。另外,还有上下肢及肩部锻炼等。

罗秀忠说,坚持练习唱歌之后,帕金森病患者的说话状态会得到明显改善,而且唱歌可以锻炼肺活量,有利于改善说话底气不足的情况,预防肺炎发生。不过,患者锻炼时最好有健康人在场,这样既能保证患者安全,也可以随时提醒其纠正异常姿势。

大量研究证实,心脑血管病的发生和生活方式关系密切。对个人而言,预防心脑血管病就像完成一项系统工程,需要兼顾方方面面。

第一步是戒烟并拒绝二手烟。实际上,吸烟或者被动吸烟是心脑血管疾病的独立危险因素。

第二步是培养合理的饮食习惯。减少摄入盐、糖、饱和脂肪及反式脂肪等,有益于预防心脑血管病。还应该多吃一些热量较低并且富含维生素、矿物质、纤维素和其他营养素的食品。

第三步是坚持适量运动。坚持运动不但能使能量的摄入和消耗达到平衡,更能增强体力、运动能力,提高心脏和肺的工作效率,改善冠状动脉血流,调节血压和心率,使其趋于平稳。运动还可以减少血小板聚集,增加纤溶性,减少心肌梗死和中风的几率。

最后,保持良好的心态也非常重要。冠心病的发病率和人们生活中的压力有关系,压力可能是影响心脏病和中风的危险因素。

(建忠)

**洛阳网**

**WWW.LYD.COM.CN**

——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618