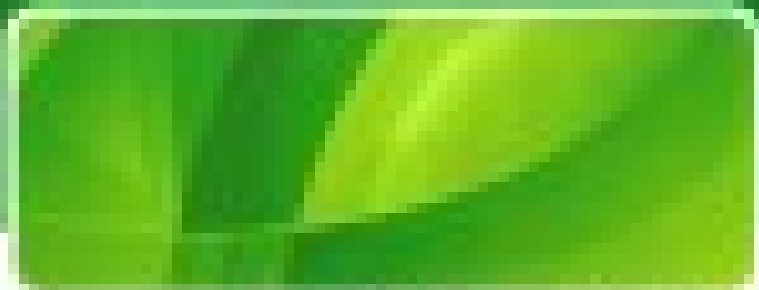




中华人民共和国卫生部



卫生部 中国残联



帕金森病患者 社区和家庭康复训练 指导手册

卫生部 中国残联 编



中国残联 中国残联



社区和居家康复指导丛书

总主编 王 刚



帕金森病患者 社区和居家康复训练 指导手册

主 编

王潞萍 (长治医学院附属和平医院康复科)

郭丽云 (长治医学院附属和平医院康复科)

编 者

成丽娜 (长治医学院附属和平医院康复科)

绘 图

黄发利 (华中科技大学医院康复科)



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书是社区和居家康复指导丛书之一。

本书全面介绍了帕金森病的基本知识、临床特点、治疗、家庭管理、运动治疗以及面肌训练、舌肌训练、呼吸训练,帮助吞咽困难的病人进食,如何进行语言训练,日常生活能力的训练,帕金森病病人的康复预后及帕金森病的预防等内容。本书采用了大量生活用语,图文并茂,简单易懂。

本书适合帕金森病病人及家属、社区康复指导员、康复治疗师和临床医生使用。

图书在版编目(CIP)数据

帕金森病病人社区和居家康复训练指导手册/王潞萍 郭丽云 主编. —武汉: 华中科技大学出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5609-8377-6

I. 帕… II. ①王… ②郭… III. 震颤性麻痹-综合征-康复训练-手册
IV. R742.509-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 216422 号

帕金森病病人社区和居家康复训练指导手册 王潞萍 郭丽云 主编

策划编辑: 董欣欣

封面设计: 范翠璇

责任编辑: 周琳

责任校对: 张琳

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)81321915

排版: 华中科技大学惠友文印中心

印刷: 华中科技大学印刷厂

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 3.25

字数: 43 千字

版次: 2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 10.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

► 总 序

第二次世界大战后,国际上逐渐形成了较完整的康复概念,现代康复疗法也逐渐系统化,出现了美国的高科技型、西欧的高福利型、日本集高科技与高福利为一体的三种康复模式。这些康复模式,虽可以在一定程度上解决较复杂的残疾问题,但费用高、周转率低、覆盖面小,更为不利的是,残疾人长期被限制在康复机构里,不能参加正常的家庭生活与社会活动,严重阻碍了残疾人重返社会。

自 20 世纪 80 年代起,我国现代康复医学作为一门独立学科得到了全面、快速的发展。但我国康复医学学科的建设和发展,还不能满足社会的需求,社区康复或康复网络的建设更是严重滞后。对于功能障碍者来说,病人和家属的参与,是康复过程中一个重要的环节,大部分病人需要接受较长的康复治疗,综合医院的康复不可能完成病人的全面康复过程。

国务院办公厅在《关于加快推进残疾人社会保障体系和服务体系建设指导意见的通知》(国办发〔2010〕19 号)中提出:完善社会化康复服务网络,逐步实现残疾人人人享有康复服务。以专业康复

机构为骨干、社区为基础、家庭为依托……全面开展康复医疗、功能训练、辅助器具适配、心理辅导、康复转介、残疾预防、知识普及和咨询等康复服务。

2000年以来,我国出台的一系列文件,对社区康复的发展在政策上、总体目标、工作内容、体系建设等方面都给予了明确的发展思路和定位。社区医疗和社区康复是今后一段时间,我国医疗卫生改革重点发展的方向。为此,完善社区康复体系,培养一批合格的社区康复指导人员以及指导家属的积极参与,在病人的康复过程中就显得尤为重要。

华中科技大学出版社顺势而为,组织出版这套社区和居家康复训练指导丛书,为社区康复指导人员、康复治疗专业的学生以及参与康复训练的家属提供了操作性强的参考读物。在组织编写这套书的过程中,得到了湖北省残疾人联合会、鄂州职业大学、北京德尔康尼骨科医院、全国康复专家的积极响应和参与,使我们在较短的时间内,完成了编写任务,在此表示衷心的感谢。

希望此套丛书,能为我国的社区康复发展起到积极的推动作用,能为需要接受康复治疗的病人以及病人家属提供帮助,能对病人的全面康复有所裨益。

最后要说明的是,参与整套丛书编写的人员较多,且由于编写时间有限,难免有错漏之处,敬请广大读者谅解,并祈望提出宝贵的意见。

王 刚

2012年5月

▶ 前 言

帕金森病是老年人的常见病和多发病。据统计,60岁以上人群中此病患病率为1%,随着年龄增长发病率增高。帕金森病的致残率较高,据报道,发病1~5年后,致残率为25%,发病5~9年后致残率达66%,发病10~14年后超过80%的病人完全丧失生活自理能力,给病人家庭带来沉重负担。

帕金森病病人很容易将帕金森病的一些早期症状混同为身体机能的正常衰老,结果延误了治疗时机。如果我们能够做到早期发现、早期用药、早期康复治疗帕金森病,可以在一定程度上延缓此病的发展,改善病人的生活质量。

由于帕金森病是一个缓慢进展、长期存在的慢性变性疾病,为了推动该疾病社区和居家康复的开展,本书以相关疾病的临床基本知识为基础,以实用可行的康复训练技术为主线,全面介绍了帕金森

病病人社区和居家康复训练基本技术,以供社区康复指导员和家属运用。

愿此书在指导病人社区和居家康复中能发挥积极的作用,提高帕金森病病人的生活质量,减轻家庭和社会的负担。

编 者

2012 年 9 月

目 录

一、帕金森病的基本知识	(1)
(一) 什么是帕金森病?	(1)
(二) 帕金森病的发病原因是什么?	(2)
(三) 在我国帕金森病的发病现状是什么?	(3)
二、帕金森病的临床特点	(4)
(一) 帕金森病病人最早出现哪些症状?	(4)
(二) 帕金森病有哪些临床表现?	(5)
(三) 帕金森综合征按病因如何分类?	(7)
(四) 帕金森病病人应该做哪些检查?	(7)
(五) 如何诊断帕金森病?	(8)
(六) 帕金森病按病情严重程度分几个等级?	(8)
(七) 哪些原因可引起继发性帕金森综合征?	(9)
(八) 帕金森叠加综合征是怎么回事?	(10)
(九) 帕金森病病人的震颤有什么特点?	(11)
(十) 帕金森病病人为什么表现为“面具脸”?	(11)

- (十一) 老年人手不自主颤抖就要考虑
帕金森病吗? (12)
- (十二) 帕金森病病人为什么会出现智力
和记忆力减退? (13)
- (十三) 为什么帕金森病病人会有尿频、
尿急、排尿不畅的症状? (13)
- (十四) 老年人腰腿痛与帕金森病有关系吗? (14)
- (十五) 帕金森病会有哪些并发症? (14)

三、帕金森病的治疗 (16)

- (一) 帕金森病的治疗目标是什么? (16)
- (二) 帕金森病有哪些治疗方法? (17)
- (三) 帕金森病能治好吗? (19)
- (四) 帕金森病康复治疗有效吗? (20)
- (五) 帕金森病的康复治疗目标是什么? (20)
- (六) 帕金森病有哪些康复治疗方法? (21)
- (七) 帕金森病病人吃药应该注意哪些问题? (22)
- (八) 什么是帕金森病药物治疗的“蜜月期”? (23)
- (九) 帕金森病可以手术治疗吗? (23)
- (十) 吃中药可以治疗帕金森病吗? (24)
- (十一) 针灸可以治疗帕金森病吗? (25)
- (十二) 干细胞移植治疗帕金森病有效吗? (25)

四、帕金森病病人的家庭管理..... (27)

(一) 帕金森病病人饮食方面应该注意什么? (27)

(二) 帕金森病病人家庭环境应该注意什么? (28)

(三) 帕金森病病人可以进行哪些
锻炼和运动? (29)

(四) 帕金森病会引起性功能障碍吗? (30)

(五) 帕金森病病人的性生活应注意哪些问题? ... (31)

(六) 早期帕金森病病人康复训练
应该注意哪些问题? (31)

(七) 如何照顾晚期帕金森病病人? (32)

(八) 如何管理伴有抑郁的帕金森病病人? (33)

五、帕金森病病人的运动治疗..... (34)

(一) 帕金森病病人为什么要进行运动治疗? (34)

(二) 进行运动治疗有哪些原则? (35)

(三) 运动治疗包括哪些训练? (35)

(四) 为什么要进行松弛训练? (36)

(五) 仰卧位下怎样进行松弛训练? (36)

(六) 侧卧位下怎样进行松弛训练? (39)

(七) 松弛训练应该注意哪些问题? (41)

(八) 帕金森病病人的哪些部位容易
发生活动受限和变形? (41)

(九) 怎样进行伸展活动改善关节活动度?	(42)
(十) 伸展活动有哪些注意事项?	(45)
(十一) 为什么要进行交互运动练习?	(46)
(十二) 怎样进行交互运动练习?	(46)
(十三) 帕金森病病人为什么容易摔倒?	(49)
(十四) 怎样进行平衡训练?	(49)
(十五) 怎样进行步行训练?	(52)

六、帕金森病病人的面肌、舌肌训练及

呼吸训练	(58)
------------	------

(一) 为什么要进行面肌、舌肌训练?	(58)
(二) 怎样进行面肌、舌肌训练?	(59)
(三) 怎样进行头颈部肌肉放松训练?	(60)
(四) 怎样进行呼吸训练?	(61)

七、帮助吞咽困难的病人进食

(一) 如何判断病人有无吞咽困难?	(63)
(二) 如何判断病人吞咽困难的严重程度?	(64)
(三) 吞咽困难的病人应该采取何种体位进食? ...	(66)
(四) 吞咽困难的病人怎样选择食物?	(66)
(五) 吞咽困难的病人怎样选择餐具?	(68)
(六) 怎样促进吞咽困难的病人吞咽?	(68)
(七) 怎样进行舌肌训练?	(70)

(八) 怎样进行咽部刺激?	(70)
(九) 怎样进行味觉刺激?	(71)
(十) 怎样进行唇、舌、颌部的训练?	(71)
(十一) 如何进行屏气发声运动练习?	(72)
(十二) 为何要进行空吞咽练习?	(73)
八、如何进行语言训练	(74)
(一) 怎样改善病人的语音低?	(74)
(二) 怎样进行音词练习?	(75)
(三) 重度言语交流障碍的病人该怎么办?	(75)
九、日常生活活动能力的训练	(77)
(一) 病人穿脱衣服、裤子、鞋应该注意什么?	(77)
(二) 怎样进行进食练习?	(78)
(三) 家人怎样辅助病人翻身?	(79)
(四) 病人自己怎么翻身?	(80)
(五) 病人最好坐什么样的椅子?	(81)
(六) 帕金森病病人家用辅助用具有哪些?	(82)
(七) 进行哪些家居改造更适合 帕金森病病人居住?	(82)
(八) 病人外出需要注意哪些问题?	(83)
(九) 如何改善帕金森病病人的记忆力?	(84)

十、帕金森病病人的康复预后	(85)
(一) 帕金森病病人的康复预后如何?	(85)
(二) 哪些因素影响帕金森病病人康复的成效? ...	(86)
十一、帕金森病的预防	(87)
(一) 帕金森病有哪些预防措施?	(87)
(二) 帕金森病有哪些危险因素?	(88)
(三) 哪些症状是老年人患帕金森病的 危险信号?	(88)
(四) 哪些药物使用后可能出现帕金森综合征? ...	(89)
(五) 是不是只有老年人才得帕金森病?	(90)
(六) 帕金森病传染吗?	(90)

一、帕金森病的基本知识

►(一) 什么是帕金森病? ◀

帕金森病又称震颤麻痹症,是一种中老年人常见的神经系统变性疾病,临床表现为静止时肢体不自主地震颤、肌肉僵直、运动迟缓以及姿势平衡障碍等,晚期会导致病人生活不能自理。此病是在 1817 年由英国医生詹姆士·帕金森首先描述的,因此后来就将这种病以这位

医生的名字命名。

►(二) 帕金森病的发病原因是什么? ◀

到目前为止,原发性帕金森病的病因仍不完全清楚,一般认为主要与年龄老化、遗传和环境等因素有关,这些因素引起中脑部位黑质神经元发生变性死亡。帕金森病的病变部位在大脑的中脑部位。该处有一群神经细胞,称为黑质神经元,它们合成一种称为“多巴胺”的神经递质,其神经纤维投射到大脑的其他区域,如纹状体,对大脑的运动功能进行调控。当这些黑质神经元变性死亡达到80%以上时,大脑内的神经递质多巴胺便会减少以致不能维持、调节神经系统的正常功能,便出现帕金森病的症状。

▶(三) 在我国帕金森病的发病现状是什么? ◀

据统计,我国 60 岁以上人群患病率为 1%,随年龄增长发病率增高。男性略多于女性。随着我国老年人数的增加,目前帕金森病病人人数已经高达 200 万,也有极少数在儿童期或青春期发病的病人。

二、帕金森病的临床特点

►(一) 帕金森病病人最早出现哪些症状? ◀

帕金森病病人早期症状主要有震颤、肌肉僵直、动作缓慢三大症状。患病早期,多数病人都是以震颤为首发症状,通常是从一侧手开始,手不自主震颤,像“搓丸样”动作。肌肉僵直:初期病人会感到某一肢体运动不灵活,有僵硬感、酸沉感,引起运动迟缓。动作缓慢:早