



主编 李哲

帕金森病

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐

国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

一线专家倾力打造的权威科普书
科学指导饮食起居，预防保健

患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册

让医学归于大众

裘法祖



二〇〇七
立秋

图书在版编目(CIP)数据

帕金森病/李哲主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2011. 1 (2011. 7 重印)
(非常健康 6+1 丛书)
ISBN 978-7-5345-7703-1

I. ①帕… II. ①李… III. ①震颤性麻痹—综合征—防治 IV. ①R742. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 235276 号

非常健康 6+1

帕金森病

主 编 李 哲

责任编辑 王 云

助理编辑 王 龙

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880mm×1240mm 1/32

印 张 4.625

字 数 80 000

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 7 月第 2 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7703-1

定 价 14.00 元

主 编 李 哲
副主编 杨春清 李 攀

帕金森病

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在 60 多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在 60 余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

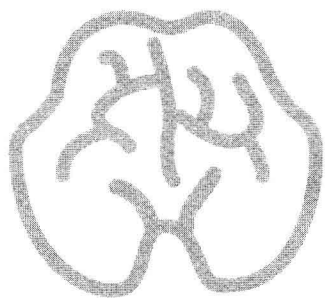
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

1996年亚特兰大奥运会上，人们共同目睹了拳王阿里点燃了奥运会火炬的情景，和其他的火炬手不同的是，他步子缓慢，双手颤抖，昔日的拳王，叱咤风云，怎却在根火炬面前如此呢？事实上，他的身体正在顽强的和一种名叫“帕金森病”的疾病做着斗争，使我们的猛虎拳王行动变得如此艰难。帕金森病就像一只更凶猛的虎，严重危害人们的健康，为了提高帕金森病人的生活质量，增进病人对疾病的了解，延缓帕金森病的进程和解决帕金森病人存在的疑难问题，我们编著了这本书，帮您认识、了解帕金森病。

自 测 题

.....

1. 帕金森病的发病部位在 ()
 - A. 脑
 - B. 肾
 - C. 心
 - D. 肺

2. 帕金森病和帕金森综合征的区别在于 ()
 - A. 帕金森发病部位在肾, 帕金森综合征发病部位在脑
 - B. 帕金森病人对饮食无禁忌, 帕金森综合征病人只能清淡饮食
 - C. 帕金森病人无需家人照顾, 帕金森综合征病人需要家人及朋友的照顾
 - D. 帕金森病是原发的, 也就是找不出来其他病因的; 帕金森综合征是继发的

3. 特发性震颤和帕金森有什么不同 ()
 - A. 特发性震颤的发病部位在肝, 帕金森发病部位在肾

.....

B. 特发性震颤一般是家族性的，是良性的，不会随时间进展，对生活影响不大，主要表现在局部的颤抖。而帕金森以静止性震颤、运动迟缓、姿势反射异常、肌强直为主要特征，可能出现其中一点或几点

C. 特发性震颤病人饮酒就可以治愈

D. 帕金森病人通过饮食就可以治愈

4. 帕金森综合征好发于（ ）

A. 儿童

B. 青少年

C. 婴幼儿

D. 老年人

5. “世界帕金森日”是（ ）

A. 每年1月1日

B. 每年4月13日

C. 2008年4月13日

D. 每年4月11日

.....

6. 下列哪项不是帕金森的临床特征 ()

- A. 震颤
- B. 强直
- C. 运动障碍
- D. 喜饮酒

7. 下列关于帕金森综合征病人在药物治疗方面叙述确切的为 ()

- A. 目前临床上最常用最有效的药物为左旋多巴
- B. 复方利血平也可用于治疗帕金森病
- C. 哺乳期妇女应用金刚烷胺, 一次5毫克, 每日1 ~ 2次, 即可治愈
- D. 老年病人应用苯海索, 用法1 ~ 2毫克, 每日3次, 即可治愈

8. 帕金森病人出现失眠症状, 下列叙述确切的是 ()

- A. 任何人都有失眠现象, 故不予处理

-
- B. 改善饮食，保持好的心态，自然而愈
 - C. 解除病人出现的震颤症状，可摆脱失眠的困扰
 - D. 对于失眠的原因，一种是由于抗帕金森病的药物不够量，使帕金森病的症状控制不好，导致入睡困难；另一种情况是使用药物过量所造成的精神症状。根据具体原因，予以对症治疗

参考答案

1. A 2. D 3. B 4. D 5. D 6. D
7. A 8. D

问题答案有误不用担心，参看下面文章就会知晓。

目 录



一、揭开帕金森的“面纱” / 004

- (一) “帕金森”的由来 / 004
- (二) 何为帕金森日 / 005
- (三) 寻踪觅迹，掌握其习性 / 005
- (四) 寻根溯源，找出“元凶” / 007

二、细细端详，辨别面孔 / 010

- (一) 蹑手蹑脚，悄然而至 / 010
- (二) 面孔狰狞，独具特色 / 010
- (三) 鱼龙混杂，难辨真伪 / 015
- (四) 个体差异大，病情发展有区别 / 017

三、分清敌情，从容应对 / 018

- (一) 正确认识，勇敢面对 / 018
- (二) 拿起武器，冲锋杀敌 / 019

第二部分

P031

日常生活要注意的细节

一、生活安排讲科学 / 034

(一) 战胜疾病有信心 / 034

(二) 疾病早期勤锻炼 / 036

(三) 安全问题挂心上 / 040

二、问题逐个来击破 / 044

(一) 疼痛 / 044

(二) 血压异常的处理 / 045

(三) 动作性震颤的处理 / 046

(四) 失眠的处理 / 046

(五) 抑郁焦虑的处理 / 047

(六) 药物诱发精神症状的处理 / 047

(七) 痴呆的处理 / 048

(八) 流涎的处理 / 049

(九) 吞咽困难的处理 / 050

(十) 便秘的处理 / 050

(十一) 尿路症状的处理 / 052

(十二) 脂溢性皮炎 / 053

(十三) 性功能障碍 / 054

第三部分
家庭温暖，铸就爱心
长城

P055

- 一、家人关爱胜药物 / 058
 - (一) 早期莫大意 / 058
 - (二) 病情进展，安慰鼓励全心爱 / 059
 - (三) 康复训练，益健康 / 062
- 二、爱心厨房，烹饪健康 / 063
 - (一) 改掉不良的饮食习惯 / 063
 - (二) 饮食巧搭配 / 063
- 三、吃药有指导，不良反应尽可少 / 066

P069

第四部分 均衡营养，细心呵护

一、食物多样化 / 072

(一) 摄入各种各样的食物 / 072

(二) 饮食清淡 / 074

(三) 喝水也要讲科学 / 075

(四) 适量饮茶和咖啡 / 077

二、进餐要有好心情 / 079

(一) 餐前心理调节 / 079

(二) 食物科学加工烹调 / 080

(三) 生活要有规律 / 080

三、饮食治疗，因人而异 / 081

四、饮食服药，合理安排 / 083

五、相关问题，逐个击破 / 084