

# 预防帕金森 你需要“动”起来



生病了,我们会问“怎么治疗才能好?”如果用这个问题问帕金森病,那么目前得到的仍是一个有些遗憾的回答。作为患者数量快速增长的神经系统疾病之一,帕金森病目前尚无治愈的方法。不过,帕金森病患者和面临其威胁的人群,也有可以与其对抗的办法。每年的4月11日是“世界帕金森病日”,北京市疾控中心慢性病防治所的专家就来给大家介绍一个对抗帕金森病的法宝。

## 运动可改善帕金森病症状

对于帕金森病患者来说,药物治疗和对特定患者的外科手术治疗有助于控制症状、延缓病情,在能力范围内的规律身体活动也有助于运动功能的维持。对于健康人群,坚持运

动也有预防疾病的作用。运动有益健康,对帕金森患者来说更是如此。

帕金森病是严重影响患者运动功能的疾病。除了我们熟知的“手抖”,也就是静止性震颤外,还会出现肌肉关节僵硬、起身或起步困难、脚拖着地走小碎步、身体平衡能力差等问题,导致日常生活变得更加辛苦。而运动可以通过延缓或减少这些运动症状,改善协调性来提供帮助。

慢性病防治所的专家介绍,对于帕金森病患者,如果早期加入运动疗法,可起到延缓疾病发展的作用。而且,运动还可以改善睡眠,稳定情绪,对心理状态有积极的影响,与药物治疗和康复训练相结合,可以提高患者的生活质量。

值得一提的是,一项针对40至

80岁的帕金森病患者运动情况的研究发现,高强度的运动对于减缓新诊断且未开始药物治疗的帕金森病患者的运动症状有积极的作用。

研究人员认为,运动对于帕金森病患者的积极意义是肯定的,有助于改善步态,加强肌肉力量,提高平衡能力,减少跌倒。在条件允许的情况下,高强度的运动可能效果更好,但这并不意味着中等强度的运动没有作用。运动重要的是养成规律的活动习惯,并继续以任何强度进行锻炼。

## 跳舞、打太极可降低患病危险

对于帕金森病的预防,运动也有很重要的作用。慢性病防治所的专家提醒,有帕金森病家族史的人群,更应避免长期接触农药、杀虫剂,或锰、汞这类重金属,最好不要从事电焊、干洗和机械维修等工作。必须接触时,一定要做好防护。

而越来越多的证据表明,运动可能具有神经保护作用,进而起到预防帕金森病的效果。跳舞、打太极拳等,不仅可以延缓衰老,还可以改善姿势稳定性和步行能力,降低患帕金森病的危险。

而且,规律的身体活动也是健康生活方式的重要组成部分,对维持血压、血脂、血糖在正常水

平也非常重要,这对于预防帕金森病也有积极的作用。

## 运动怎么选?因人而异

运动首先要牢记的就是安全。对于帕金森病患者,为了做到长期坚持,应注意选择适合自身活动条件的运动种类,必要时应在运动前咨询专业医生,以免发生运动损伤。

如果症状轻微,能力允许,可以适当增加运动强度,选择例如跑步、骑自行车、打球等运动方式。如果症状加重,可以选择做一些需要付出努力的活动,如快步走20分钟、瑜伽、太极拳等。如果症状严重而复杂,则可以把注意力集中在一些日常有困难的活动上,比如练习从椅子上站起、从床上坐起等。

专家提示,运动有益也不能用力过猛。应该逐步建立运动的频次及时长,运动中不要冒进,在需要时应有照护人员陪伴。此外,也可选择与朋友们一起运动,还可增加社会接触,改善情绪与认知功能。若出门不多,那么应尽量在室内活动,也是很有帮助的。

李洁

## 如何延缓语言功能衰退

研究发现,70~74岁是语言流利表述能力下降的重要转折点,但积极心态和健康生活方式能在一定程度上延缓老人语言流利表述能力下降的速度。

**70岁后语言能力衰退明显** 老人特别是高龄老人说话大多有这几种表现:无实际意义的词语来回重复、缺乏要表达的信息、所说与所想不一致而形成口误、话到嘴边想不起来等。很多情况下,老人并不能意识到和控制这些问题。

观察发现,随着年龄增加,口语不流利的现象频次越来越高,口语流利的表述能力在缓慢下降;65~69岁的老人口语流利的表述能力并没有明显下降;跟65~69岁的老人相比,70~74岁的老人口语不流利的现象频次提升非常明显。这可能是老人语言流利的表述能力下降的一个重要转折点。国外研究也发现,老人到了70岁以后,在语法的复杂性和命题内容方面存在明显老化衰退现象。

老人口语表述能力下降,既是生理机能老化的结果,也与老人的心理状态和生活方式密切相关。调查发现,很多人在70岁之前并不服老,甚至还在延续退休前的工作。但进入70岁以后,大多数人都明显感觉到了身体机能的下降,导致心态也发生一些变化,生活的激情慢慢消退,开始变得“服老”。

**如何减缓语言能力的衰退** 根据生活特征和心理状态,我们把老人分成好动型和好静型、平和型和焦躁型这两组4种类型。

好动型老人都有兴趣爱好,比如跳舞、打拳、旅游等;好静型老人一般没有明显的户外兴趣爱好,大多数时间是看电视。平和型老人对生活比较满意,对人对事不那么激动和愤慨;焦躁型老人对社会、对他人有较强的不满和排斥心理,对生活抱怨比较多。与好静型和焦躁型的老人相比,好动型和平和型的老人口语不流利的现象频次会偏低。

由此可见,生活态度和习惯对老人的语言能力会有一定影响。生理的衰老是无法抗拒的自然规律,但心理状态是可以调控的。

愿老年朋友能以积极健康的心态面对老龄化和老年生活,活出精彩的夕阳晚景。

刘楚群



## 吃桃胶美颜? 这些人应少吃

近年来,不少人喜欢用桃胶来煲汤,认为它有美容功效。对此,广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任医师郑艳华介绍说,桃胶是桃树的树皮分泌出来的红褐色或黄褐色胶状物,现代实验研究发现其富含多糖,没有传闻中神奇的美容效果,但有活血化瘀的作用。她提醒,桃胶食多不易消化,建议一天食用量不超过15克,而且空腹忌服,肠胃消化不良者应少食,孕妇、特别是在孕早期也尽量不吃桃胶。

她推荐以下两种吃法,感兴趣的人群不妨一试:

### 1. 桃胶银耳糖水

食材:桃胶15克,雪梨1个,银耳5~10克,冰糖30克;

做法:将桃胶放入清水中浸泡一夜(12小时以上)至软涨,再以清水反复清洗,掰成大小均匀的块;银耳用清水泡20分钟变软后掰成小朵;雪梨去皮切成了丁;将桃胶、银耳和水放入锅中,大火煮开后改小火继续煮1小时后放入梨丁煮5分钟再加冰糖煮3分钟至彻底融化,放温即可食用。

### 2. 木瓜炖桃胶

食材:木瓜1只,桃胶10克;

做法:桃胶放入清水中浸泡一夜(12小时以上)至软涨,反复清洗去除杂质后掰成小块隔水先蒸30分钟左右;木瓜对半切开,去籽,将隔水蒸过的桃胶倒入木瓜中,撒上少许冰糖蒸20分钟左右即可。

翁淑贤