

坚持药物治疗 + 每天运动锻炼

# 帕金森患者大步行走如常人

“

4月10日,国药东风总医院神经内科举行了“帕友”抗帕分享会。在一群老年帕金森患者中间,有一位年轻的女性患者,她分享了自己的抗帕经历,还为“帕友”们表演了太极。乐观开朗的她患病两年多,每天坚持运动,正常生活上班,越活越带劲。

■记者 张贞林

”

## 脖子僵硬,当颈椎病治半年

记者了解到,这位女患者姓方,刚过40岁,在一家企业上班。方女士回忆,2016年6月,她发现身体出现异常,“脖子僵硬,不听使唤,以为是颈椎出了问题。”

方女士在工厂负责工艺质量检测,每天很忙,平时偶尔也有颈椎僵硬的症状,但揉一揉就缓解了。“没想到这次这么严重,到附近医院看了下,说是颈椎问题。”方女士回忆,她在医院接受了康复治疗。

可是,在康复过程中,方女士发现病情在加重,左边的胳膊行动有些迟缓,但她没有引起重视。“大概做颈椎康复半年后,有一天,我发现左边胳膊僵直,不听使唤,连东西都拿不了。”

一天,方女士与父亲视频通话。父亲发现女儿的异常与当年妻子的情况类似,但他没有明说,只是催促女儿赶紧去到医院找神经内科医生看。

那一年,方女士才38岁,病情严重到走路身体出现倾斜。“睡不好,每天最多睡5个小时,一天昏昏沉沉的,没精神。”方女士回忆,她是工厂的文艺骨干,擅长写写画画,可是有病后,字也写不好了。

在丈夫的陪伴下,方女士来到国药东风总医院神经内科就诊,医生初步诊断是帕金森病。“我一听,当时就哭了。因为我想起了母亲,她就是因为受不了帕金森病的折磨而离开了我们。”方女士回忆,当时的心情非常糟,“但一到家,我就释然了,要与这个病作斗争。”

## 四处求医,与帕金森病作斗争

2017年4月,武汉协和医院帕金森病治疗专家熊念教授到十堰义诊。方女士找到熊教授,经检查确诊方女士患上帕金森病,建议药物治疗。

方女士是家里的顶梁柱,也是厂里的骨干,她想找到更好的办法治

病,家里人也是这样想的。方女士听医生说,坚持运动可以延缓病情。有一天早上,丈夫陪她去散步,见路边有一群老人在练太极。于是,她开始学习太极。

在药物治疗和运动锻炼后,方女士感觉胳膊僵硬的程度有所缓解。为了求得更好的治疗,当年暑假,她到上海华山医院找王坚博士看病。王博士给出的建议还是药物治疗加运动锻炼。

没发病前,在同事眼里,方女士风风火火,性格直爽,喜欢喝酒。“那天,我问王博士,得了这个病还能喝酒吗?王博士说,白酒不能喝,啤酒可以喝半瓶,要多吃海鲜,多运动,这样可以延缓病情。”

从上海回来后,方女士更加积极地治疗,与帕金森病作斗争,用一个月时间把酒戒了。“现在想一想,与病魔作斗争,需要勇气,需要毅力。”

## 坚持每天锻炼,人越活越带劲

方女士虽然患了帕金森病,但她没有放弃,照常上班。“我换了一个比较轻松的岗位,我不想待在家里。”方女士说,她每天坚持运动。

“医生告诉我,运动是最廉价的,且是很有效地延缓帕金森病症加重的方法,比如走路、打太极拳、跳舞、唱歌等有氧运动。”方女士说,坚持运动可以维持并刺激控制运动的脑功能,锻炼人脑控制运动的系统,可有效延缓帕金森病的发病进程。

方女士每天早上6:30坐车到四方山广场打太极拳,晚上去游泳、跳肚皮舞、进行核心力量训练。“游泳少一些,主要是跳肚皮舞、平板支撑、俯卧撑等。”方女士发现,只要一运动,她身体发僵的症状就缓解了。

现在,方女士走在大街上,跟普通人一样,看不出她身体有啥异样。方女士也经常和“帕友”们分享自己的抗帕经历。“我加了好几个群,经常和大家交流抗帕心得。”方女士觉得,自己越活越带劲。

国药东风总医院

# 用心治疗让“帕友”重拾生活自信

4月10日下午,国药东风总医院神经内科举办了“关爱帕金森患者 神经内科与你同行”健康讲座,医护人员与患者、家属面对面交流,共同探讨和交流帕金森疾病的预防和治疗,分享积极治疗、乐观面对生活的心得。

■文、图/记者 张贞林  
通讯员 樊帅

## “帕友”会上,患者分享抗帕经历

活动现场,国药东风总医院神经内科副主任医师周青珍、主治医师赵丹、护士王瑾分别为患者及家属作了题为《帕金森病的药物治疗》、《帕金森病的康复锻炼》、《帕金森患者的家庭护理》的解说。王琴护士现场教“帕友”们做了一套抗帕金森疾病保健操。

医生、护士的讲解与演示,使“帕友”及家属们对于帕金森病有



在国药东风总医院举办的健康讲座上,医护人员与患者、家属面对面交流。

了更深的认识,对帕金森病的康复锻炼方法、家庭护理技巧有了更多了解。

讲座上,多才多艺的“帕友”带来了太极拳表演、歌曲演唱、乐器演奏等节目,活跃了现场气氛,使大家的身心得以放松。在这样轻松和谐的氛围下,“帕友”们坦诚相待,各自分享了自己与帕金森的故事。

“帕友”们互诉心声、相互鼓励,有不懂的地方医生、护士及时予以解答。医生、护士、患者坐在一起,既像是亲近的一家人,又像是坚实的战友,共同对抗无情的帕金森病魔。

## 用心治疗,“帕友”重拾生活自信

活动现场,不少“帕友”分享了自己的抗帕经历。有近10年帕金森病史的曾大姐回忆起自己得病之初的情形,感慨万千。“那是2010年,我发现自己写毛笔字的时候,不自主地手抖,走路无力,就赶紧去医院看病。”

在国药东风总医院神经内科确诊帕金森病后,曾大姐开始服药治疗。“通过观察我的步态等一系列检查,医

生确诊我是帕金森病。我开始吃药治疗,一直坚持了6年,现在我的病情非常稳定。”

“发现症状及时就诊,确诊病情摆好心态,根据病情坚持服药。”曾大姐告诉记者,这是她6年来病情没有继续发展的原因。在介绍的过程中,记者看到,曾大姐的手又开始不自觉地抖动。

曾大姐说:“现在的病情还算好的,去年两只手一起抖,还会出现抽筋和僵硬的情况,走起路来两条腿也不听使唤,对生活质量影响很大。”

“回家后,你一定要坚持记录病程日记,以便我们掌握你药效的规律,更好提高生活质量。”周青珍关切地嘱咐曾大姐,并为她开好治疗药物。

在“帕友”们的分享中,都提到了国药东风总医院神经内科医生对他们无微不至的关心,让他们重拾了生活的自信。

如何确诊帕金森病?国药东风总医院神经内科采取量表评估、影像学、美多巴负荷试验等一系列方式,对患者进行多学科综合诊断,帮助患者找到病因,抓住疾病治疗的黄金时间。作为中国帕金森联盟成员单位,国药东风总医院神经内科拥有专业治疗团队,致力于帕金森病患者的诊断、治疗、康复与幸福。