|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **帕金森出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、坚持记录帕金森病日记，每天记录服药时间和症状改善时间。  2、每3个月复诊一次，调整治疗方案。 |  |
| **护理** | 一、帕金森内科保守治疗  1、美多巴药物避免与食物中蛋白质同时服用，建议您餐前1小时或餐后1、5小时服用。  2、存在体位性低血压的患者避免醒后立即下床，注意3个1分钟：醒后1分钟在坐起，坐起1分钟在站立，站立1分钟无不适症状在行走，避免因头晕出现跌倒。3、居家光线明亮，沙发不可过软、建议坐有扶手的椅子，避免太高或过低，以膝关节高度为宜，床面避免过高，对于有坠床史的患者建议使用带床档的床铺。家中尽量不要摆放过多杂物，清理过道，避免使用地毯、脚垫等不利于患者行走的物品，可在地面上粘贴标记线帮助患者起步行走。病情允许可进行平和的有氧运动，如八段锦、太极拳等。  4、便秘的患者建议每日进行顺时针腹部按摩、多食用蔬菜及水果、空腹饮用白开水以助润肠通便，必要时使用促排便药物刺激肠蠕动。  5、鼓励患者积极参与社会交往，劳逸结合，保持良好心情，避免疲劳和情绪激动。  二、帕金森外科手术治疗  1、保持伤口清洁干燥，避免碰撞、抓挠伤口，可用75%酒精擦拭伤口周围，1周后可洗澡，注意帽子、枕巾清洁。如有伤口红肿热痛或皮肤下隆起伴波动感，及时就医。  2、脑起搏器植入手术的患者建议您每天充电，保证电量不低于50%，充电过程中注意观察电池电量。不可充电型脑起搏器可通过程控仪观察电池电量，电量耗竭前请联系您的主管医生。日常生活中植入部位远离磁场，行心电图、磁共振成像必要检查前需关机，检查后重新启动即可。如安检时请您出示“患者识别卡”。  3、居家活动时避免摔伤，不要牵拉刺激器植入侧的上肢及颈部，以免电极位置偏移及电极线断裂。  4、便秘的患者建议每日进行顺时针腹部按摩、多食用蔬菜及水果、空腹饮用白开水以助润肠通便，必要时使用促排便药物刺激肠蠕动。  5、鼓励患者积极参与社会交往，劳逸结合，保持良好心情，避免疲劳和情绪激动。 |  |
| **康复** | 1、早期患者  以自我管理和促进积极主动的生活方式为主，鼓励参加体育运动，如健走、太极拳和舞蹈等，适度进行有氧训练(如活动平板等)、抗阻训练以及双重任务训练，改善体能，减少白天静坐，推迟活动受限的发生。  2、中期患者  以进行主动功能训练，维持或提高活动能力和预防跌倒为主，尤其是平衡、步态和上肢功能活动训练；可采用心理提示、外部提示和认知运动策略。训练过程需有人陪护。  3、晚期患者  以维持心肺等重要器官功能为主，同时避免压疮、关节挛缩和静脉血栓等并发症，及时进行床上或轮椅上的体位变换，以及辅助下的主动运动训练。应积极支持锻炼，以尽量避免体能进一步降低；在床或轮椅上保持正确的身体姿势，尽可能离床坐轮椅或椅子。 |  |
| **营养** | 帕金森病是慢性神经系统退行性疾病，不同年龄、性别、病变发展阶段的患者都无法回避饮食营养问题。营养干预作为帕金森病的辅助治疗方法，可以改善营养状况，提高药物疗效，改善患者生活质量。  帕金森病患者的饮食治疗原则：根据病情分期制定个体化饮食治疗方案，均衡营养，保证总热量，适当限制蛋白质摄入。  1、根据病情分期制定饮食方案：帕金森病患者在疾病的不同阶段对营养的需求不同。早期病情较轻，饮食治疗重点是合理饮食，保持适宜体重。进展期患者可选软食或半流食；晚期出现吞咽困难的患者，可经由临床营养师指导后，通过肠内营养制剂来补充每日所需，避免营养不良。  2、均衡营养：碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质及膳食纤维等均应摄入，保证营养。  3、保证总热量：帕金森病患者由于恶心、食欲不振、吞咽困难可造成摄入减少，进而导致体重下降，身体虚弱，抵抗力下降。为保证进食量。必要时可每日少食多餐，适量加餐。  4、碳水化合物摄入应充足：能量主要来源于碳水化合物，摄入量较正常人稍高。避免摄入过多的单糖和双糖。帕金森病早期咀嚼和吞咽功能正常的患者，每日保证摄入足量主食。谷类为主，适当增加粗粮及薯类，如燕麦、小米、玉米、红薯、山药等。咀嚼能力减弱的患者，可根据个人情况，选择细软、易消化的食物作为主食。如吞咽功能受限，可选用面片、粥等作为主食。  5、适当限制蛋白质摄入：蛋白质在体内代谢的产物可影响左旋多巴等药物的疗效，故不可过多，应选择低蛋白饮食。在规定量范围内选取高生物价蛋白，如肉蛋乳豆类食物。可遵循早餐、中餐少，晚餐适当增多，总量不变的原则。为了不影响药效发挥，可在服药1小时后进餐，也可以把蛋白质类食物主要安排在晚餐。  6、脂肪摄入适量。饱和脂肪酸摄入会影响疾病的治疗效果，因此, 应合理搭配饮食，烹调时宜使用植物油，每天25-30g。伴有肥胖、高脂血症、高胆固醇血症的患者应减少食用油的使用量，同时避免食用肥肉、肉皮、动物内脏以及煎、炸的食物。  7、适量补充维生素和微量元素：维生素E、C等抗氧化营养素对帕金森病有保护作用，可适当补充。建议每日保证300-500g蔬菜，100-200g水果。伴有糖尿病的患者要根据营养师意见选择水果。  8、充足水分摄入：每日保证1200ml的水分摄入。充足的水分有利于软化粪便、防止便秘发生。  9、大量饮酒会影响患者平衡功能，加剧帕金森患者颤抖症状，建议患者戒酒。  10、便秘的患者建议多食用蔬菜及水果、空腹饮用白开水以助润肠通便，必要时使用促排便药物刺激肠蠕动。  11、如同时患有糖尿病、高血压、高脂血症，需要根据营养师建议选择饮食。 | 83198762 |