

帕金森病：日常生活的适应技巧

□ 黄珊

帕金森病是一种常见的神经系统疾病，主要影响中老年人，给患者的日常生活带来诸多挑战。本文旨在帮助大家了解帕金森病及其对生活的影

一、帕金森病

1、病因和症状：帕金森病的确切病因尚不完全清楚，但研究表明，遗传因素和环境因素可能共同作用导致疾病的发生。其主要症状包括震颤、肌肉僵硬、动作迟缓

2、诊断与治疗：帕金森病的诊断主要依靠临床表现和神经影像学检查。虽然目前尚无根治方法，但药物治疗和手术干

在大脑中特定部位植入电极，调节异常的神

二、日常生活的适应技巧

1、运动与锻炼：适当的运动锻炼有助于提高帕金森病患者的运动功能和总体健康水平。适合帕金森病患者的运动包括步行、游泳、太极拳和瑜伽等。这些运动可以增强肌肉力量、改善平衡能力和增加柔韧性。开始锻炼前，最好咨询医生或物理治疗师的建议，以选择最适合自己的运动方式。首先，要制定一个合理的运动计划，并坚持每日进行。可以根据自身情况，设定每周的运动频率和时间长度。适度的运动不仅有助于控制帕金森病症状，还能提升心理健康。其次，可以参加专业的康复训练课程，如物理治疗和职业治疗，可以获得针对性的指导和训练，帮助改善功能障碍，提升自理能力。

2、饮食与营养：保持饮食的均衡，多摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物，如水果、蔬菜、全谷类和坚果。适量摄入蛋白质，但要注意避免高蛋白饮食干扰药物吸收。抗氧化剂有助于减轻帕金森病患者的氧

化应激反应。可以通过摄入富含抗氧化剂的食物，如蓝莓、菠菜和胡萝卜，来增加体内抗氧化剂的水平。充足的水分摄入可以帮助维持体内代谢平衡，预防便秘等常见问题。建议每天饮用足够的水，并尽量避免含咖啡因和酒精的饮品。

3、环境调整与辅助工具：良好的居住环境和适当的辅助工具可以显著提高帕金森病患者的生活质量。①家居环境改造：为了减少跌倒和其他意外的发生，可以对家居环境进行一些简单的改造。例如，安装扶手和防滑垫，移除地面的障碍物，确保走道畅通无阻。此外，可以使用高靠背椅子和带扶手的座椅，帮助患者更轻松地下坐和站起。②使用辅助工具：市面上有许多专门为帕金森病患者设计的辅助工具，如助行器、升降椅和防滑餐具等。这些工具可以帮助患者更安全、独立地完成日常活动，提高自信心和自理能力。③技术辅助：现代科技的发展为帕金森病患者提供了更多的辅助选择。智能家居系统、语音控制设备和健康监测设备等技术手段可以帮助患者更方便地管理日常生

活，提升生活质量。

4、心理支持与社交互动：①寻求心理支持：帕金森病患者常常面临抑郁、焦虑等心理问题。寻求专业的心理咨询和治疗，可以帮助患者应对情绪困扰，保持积极的心态。此外，与家人和朋友的交流和支持也非常关键。②参加社交活动：保持社交活动的参与有助于增强帕金森病患者的社交技能和自信心。可以参加社区活动、兴趣小组或志愿者工作，扩大社交圈子，增强归属感和成就感。③寻找支持团体：加入帕金森病患者的支持团体，可以与其他患者分享经验、交流感受，获得情感支持和实用建议。

总的来说，帕金森病给患者的日常生活带来了许多挑战，但通过科学的管理和合理的调整，可以显著改善生活质量。希望本文提供的技巧能帮助帕金森病患者更好地应对疾病，享受充实的生活。面对帕金森病，我们不仅需要医疗的支持，更需要生活方式的调整和心理的坚韧。愿每一位患者都能找到适合自己的方法，迎接每一天的美好。

(作者单位：广西壮族自治区人民医院)

骨折患者治疗护理上常见的误区

□ 曹泉

骨折是临床上常见的损伤类型之一，正确的治疗和护理有利于骨折的康复。然而，许多患者在骨折的治疗和护理过程中常常会陷入一些误区，导致康复过程延长甚至出现并发症。本文将介绍骨折患者在治疗和护理中常见的误区，旨在帮助患者及其家属提高认识，避免这些问题，从而促进骨折的有效康复。

一、治疗误区

1、自行处理：自行处理骨折是最常见的误区之一。许多患者在骨折初期，往往选择自行处理，比如使用民间偏方或简单的固定措施，认为这样可以避免就医的麻烦。自行处理骨折可能导致骨折位置固定不当，进一步损伤骨骼、肌肉和神经组织没有专业的诊断和处理，骨折的严重程度难以评估，可能会忽略潜在的复杂性损伤，如内出血或合并的软组织损伤。正确的做法是立即寻求专业医疗帮助，进行X光检查和专业诊断，以确定合适的治疗方案。

2、过早活动：许多患者在感觉疼痛减轻后，便迫不及待地开始活动，认为适度的活动有助于康复。过早活动可能导致骨折未完全愈合就受到应力，造成再次骨折或延长愈

合时间。骨折愈合需要一定的时间，过早活动会影响骨骼的稳定性和愈合质量。一般医生会根据骨折的愈合情况，建议适当的时间和方式，患者应严格遵循医嘱，避免盲目活动。

3、不遵医嘱：一些患者在接受治疗后，不严格遵守医生的治疗方案和建议，导致康复不理想。不按时服药或不进行复查，会影响骨折愈合的进程。擅自改变治疗方案，如提前拆除石膏或固定器具，可能导致骨折再次发生或错位。患者应严格按照医生的指导进行治疗，包括按时复查、按量服药、按时进行康复训练等。

二、护理误区

1、忽视疼痛管理：有些患者认为疼痛是正常的，忍一忍就过去了，忽视了疼痛管理的重要性。长期的疼痛不仅影响患者的生活质量，还可能导致慢性疼痛和心理问题。疼痛管理是骨折护理中的重要环节，医生会根据情况开具适当的镇痛药物，患者应按医嘱使用。除了药物，适当的冰敷、抬高患肢等措施也有助于缓解疼痛。

2、缺乏营养支持：骨折患者的营养摄入对骨骼愈合非常关键，但一些患者对此缺乏

认识，饮食不规律或不均衡。骨骼的愈合需要足够的钙、维生素D和蛋白质等营养素。饮食中应增加富含钙和蛋白质的食物，如奶制品、鱼类、瘦肉等，同时适量补充维生素D。必要时可在医生指导下使用营养补充剂，以确保身体所需的营养。

3、忽视康复训练：很多患者在骨折愈合初期忽视了康复训练的重要性，从而导致后期功能恢复不理想。康复训练不仅可以增强骨骼的稳定性，还能提高肌肉力量，改善关节活动度。康复训练应在专业康复师的指导下进行，循序渐进，避免过度训练导致二次损伤。患者应树立长期康复的意识，坚持进行适当的康复训练，以达到最佳的功能恢复效果。

三、其他误区

1、盲目使用补品：一些患者为了加速骨折愈合，会大量使用各种补品，认为这样能迅速补充身体所需。盲目使用补品可能导致营养过剩或营养不均衡，反而不利于康复。补品的选择应以科学为依据，在医生或营养师的指导下使用，避免随意滥用。正常饮食中的均衡营养已经可以满足大部分骨折患者的需求，补品只是辅助，不应依赖。

2、心理疏导不足：骨折患者在治疗和康复过程中常常会出现焦虑、抑郁等心理问题，但许多患者和家属对此重视不够。心理问题会影响患者的康复进程和生活质量，需要及时疏导和干预。家属应关注患者的心理状态，给予足够的支持和关怀，必要时寻求专业心理医生的帮助。保持积极的心态，有助于患者更好地面对治疗和康复过程。

3、忽视预防：骨折的预防常常被忽视，很多患者在康复后没有采取有效的预防措施，导致再次受伤的风险增加。预防骨折需要从生活细节入手，如避免高风险活动、注意防滑等。老年人和骨质疏松患者应定期进行骨密度检查，采取相应的预防措施。适度的体育锻炼和健康的生活方式是预防骨折的重要手段。

总的来说，骨折的治疗和护理是一个系统而复杂的过程，患者和家属需要高度重视，避免常见的误区。正确的治疗和护理方法不仅能促进骨折的有效愈合，还能提高患者的生活质量，防止并发症的发生。希望骨折患者及其家属能够提高认识，科学合理地进行治疗和护理，实现快速康复。

(作者单位：广西玉林市第一人民医院)

孩子缺乏自信的原因及应对策略

□ 景兰

自信心是孩子成长过程中不可或缺的一部分，影响着他们的学习、社交以及未来的职业发展。然而，很多孩子在成长过程中会面临自信心不足的问题。这不仅会影响他们的学业表现，还会对他们的心理健康产生深远影响。本文将介绍孩子缺乏自信的主要原因，并提出一些有效的应对策略，帮助家长和教育工作者更好地支持孩子的成长。

一、孩子缺乏自信的原因

1、家庭环境的影响：①父母的高期望和过度批评：一些父母对孩子抱有过高的期望，往往对孩子的成绩和表现提出苛刻的要求。如果孩子无法达到这些期望，可能会感到自己不够好，导致自信心受挫。尤其是在学术成绩方面，父母的高压会让孩子感到巨大的压力，他们会认为自己的努力总是不够，从而丧失自信。②家庭氛围的紧张：家庭中频繁的争吵、冷战等不和谐的氛围，会让孩子感到不安和无助，进而影响他们的自信心。孩子在这种环境中成长，缺乏安全感，容易产生不信任感，对自己和他人都没有信心。此外，父母之间的紧张关系还会影响孩子的情绪稳定，进一步削弱他们的自信心。

2、学校和同龄人的影响：①同伴的嘲笑和排斥：在学校中，孩子常常因为外貌、成绩或其他原因受到同伴的嘲笑和排斥，这会让他们感到自卑，缺乏自信。特别是在社交圈中，如果孩子经常被忽视或嘲笑，他们会产生严重的自我怀疑，认为自己不被接受，不值得被爱。②教师的评价方式：教师在评价孩子时，如果过于强调成绩和排名，忽视了孩子的努力和进步，可能会让孩子产生自我怀疑。教师的负面评价和不公平对待会让孩子对自己的能力产生质疑，甚至会让他们对学习失去兴趣，从而影响整体的自信心。

3、个体性格和心理因素：①内向性格：一些性格内向的孩子天生比较害羞，不善于表达自己，这使得他们在面对挑战时容易产生自我怀疑。内向的孩子往往不喜欢引起注意，因此在需要表现自己的时候，他们可能会感到紧张和不安，进一步削弱自信。②负面思维习惯：有些孩子习惯性地对自己持否定态度，认为自己无法成功，从而在面对困难时容易放弃。负面思维习惯使孩子总是关注自己的不足之处，而忽略了自己的优点和进步，长此以往，自信心会不断下降。

二、应对孩子缺乏自信的策略

1、营造支持性的家庭环境：①合理设定期望：父母应该根据孩子的实际能力设定合理的期望，避免过度苛求。在孩子取得进步时及时给予肯定和表扬，让他们感受到自己的努力是有价值的。合理的期望能够帮助孩子在努力中找到乐趣，而不会因为达不到目标而失去自信。②创造温馨和谐的家庭氛围：家庭成员之间应当保持良好的沟通，避免频繁争吵，创造一个温馨和谐的家庭环境，让孩子感受到安全感和归属感。和谐的家庭氛围可以让孩子在遇到困难时感受到支持和理解，增强他们的自信心。

2、在学校中建立自信：①教师的积极评价：教师在评价孩子时应注重他们的努力和进步，而不仅仅是成绩。通过正面反馈和鼓励，帮助孩子建立自信。教师可以通过表扬孩子的努力过程，而不是单纯关注结果，来激励孩子不断尝试和进步。②培养良好的同伴关系：家长和教师应引导孩子建立健康的同伴关系，鼓励他们参与集体活动，增强与同龄人的互动，减少因被排斥而产生的自卑感。健康的同伴关系可以让孩子感受到友

情的支持和认同，从而提高自信心。

3、培养积极的心理素质：①培养孩子的自我肯定能力：家长可以通过让孩子回顾自己曾经的成功经历，帮助他们建立自我肯定的能力，让他们相信自己可以应对未来的挑战。自我肯定可以让孩子在面对新的挑战时更加自信，减少对失败的恐惧。②引导孩子积极思考：教育孩子学会积极思考，面对困难时不轻易放弃，而是寻找解决问题的方法。通过正面思维，帮助孩子克服自我怀疑，建立自信。积极的思维方式可以让孩子在遇到困难时更加乐观，愿意尝试新的解决方案，从而增强自信心。

总的来说，孩子缺乏自信是一个多因素综合作用的结果，家庭环境、学校影响以及个体性格和心理因素都在其中扮演着重要角色。为了帮助孩子建立自信，家长和教育者需要从多方面入手，营造支持性的家庭环境，建立积极的学校氛围，并培养孩子的积极心理素质。

(作者单位：内蒙古自治区精神卫生中心(内蒙古自治区第三医院、内蒙古自治区脑科医院))