

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

4-088



乐园日间护理中心

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心



- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理,亲情式融入

招聘 诚邀您加入我们的团队：
司机、办公室人员 RN注册护士,PCA护理人员

办公室: 703-433-8888 传真号: 703-433-1111

地址: 44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

中心特色

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033
吕思慧
240-386-7882
中心电话
240-232-2288

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理
华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

运动能改善帕金森症吗？

帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病,主要影响中枢神经系统,导致运动功能障碍、非运动症状及自主神经功能异常。

运动功能障碍是帕金森症的最主要症状,主要表现在四个方面:

静止性震颤(Resting tremor)
以手指、手腕、下巴最常见,典型表现为“搓丸样”震颤。休息时更频繁出现,活动时减轻甚至消失。

肌强直(Rigidity):
肌肉持续僵硬,表现为“铅管样强直”或“齿轮样强直”。影响关节活动,导致动作僵硬不灵活。

运动迟缓(Bradykinesia):
运动启动困难,第一步迈出艰难。更换动作更换方向很多情况需要外力辅助,有表现为行动缓慢、写字变小(小字症)、说话轻微(低声症)等。典型特征:面具脸(面部表情减少)。

姿势不稳 (Postural instability):
平衡能力下降,易跌倒。晚期更加影响行走能力。

既然是运动功能问题,通过身体锻炼能否改善呢?在前几期,我们与心介绍过肠菌移植以及饮食干预对于帕金森症的积极效果,本期我们来看看运动对帕金森症的影响。

1. 运动能像药物一样改善帕金森症

人们曾一度认为帕金森症需要静养,想当然地认为既然是运动障碍综合征,那么就通过好好休息来维持健康。但近几十年来,越来越多医学和生物学领域研究者发现通过运动改善帕金森症的有益之处,这就是运动处方。

2024年,《Journal of neurology, neurosurgery, and psychiatry》期刊发表了一项非常有影响力的综述,探讨了运动对于帕金森症的一级

预防(阻止健康人群罹患帕金森)、二级预防(降低帕金森症严重程度,或者延缓/阻止疾病发展)和三级预防(减轻疾病症状)的作用。其实目前帕金森症药物治疗所发挥的充其量也是二级预防和三级预防作用。

大部分研究认为帕金森症病人运动是安全的,没有严重不良事件。仅有个别研究报告出现了短暂性疼痛/酸痛、关节炎、头晕、疲倦等,但没有人因此中途退出运动干预(退出率与对照组相当)。

——运动对于健康人群的帕金森症保护作用(一级预防)

追踪时间12年(中位时间),涉及人数超过54万人的荟萃分析显示:

最高水平身体活动的人帕金森症风险降低了21%;

中度至剧烈身体活动的人帕金森症风险降低了29%;

男性中运动对帕金森的预防还表现出剂量反应效应,每周总的中度或剧烈身体活动每增加10个MET小时,帕金森症风险分别降低10%和17%;

女性中没有观察到剂量-反应效应,可能与研究涉及的女性帕金森症患者数量偏少有关。

其他研究也发现,在中年或晚年从事更高层次的中等到剧烈体育活动的人患帕金森症的风险较低。

已有的研究显示,定期/规律地、可能是终生地锻炼能降低帕金森症的风险,或者推迟确诊时间。且这种保护作用作用并不仅仅局限于帕金森症,对于其他神经退行性疾病(比如老年痴呆和多发性硬化)同样有效。特别值得一提的是,目前还没有发现任何一种药物能达到这种效果。

——运动能改善帕金森症(二级和三级预防)

临床研究发现,为期6个月的中高强度有氧运动,每周进行3-4

天,能稳定或改善早期帕金森症运动症状,以高强度(最大心率80%-85%最大心率)进行的运动比中等强度的运动更有效(最大心率的60%-65%)。

与进行伸展运动、平衡练习、呼吸和非渐进性强化的对照组相比,2年的渐进式阻力运动能降低帕金森症评分(提示严重程度降低),提升力量、活动性和认知能力。

神经影像学证据显示,高强度有氧运动可以稳定皮质纹状体感觉运动网络的疾病进展,同时减少整体脑萎缩。

与单纯药物干预相比,药物加运动干预对于帕金森症运动和非运动症状改善更大。

不过运动并不能治愈帕金森,与目前的药物相似,运动对于帕金森症的积极效果在停止运动习惯后很快消失,所以需要长期保持运动习惯才能持续改善疾病。

2. 改善帕金森症的运动类型
有些人可能会好奇,哪些运动能改善帕金森?

对于帕金森症患者的随机对照研究的网络荟萃分析发现,大多数体育锻炼都能对帕金森症产生有益效果。舞蹈和步态/平衡/功能训练对运动症状有中等程度有益影响;耐力训练、水上运动、力量/阻力训练、综合训练和身心训练对运动程度有较小但显著有益影响。

水上运动对生活质量有较大有益作用;身心训练、步态/平衡/功能以及综合训练和舞蹈对生活质量有较小但显著有益作用。

对于随机对照运动干预研究的荟萃分析发现,阻力训练可改善帕金森患者的肌肉力量、运动障碍、活动和平衡、生活质量和抑郁情况。阻力训练的效果并没有显著优于其他训练。

这些研究都提示:对于帕金森症患者,运动最重要,坚持运动就能改善病情或者延缓疾病发展。

选择哪种运动方式是次要的,不管是跳广场舞、打太极、八段锦、有氧运动、阻力/力量训练、游泳、走路、爬山、还是其他运动方式,动起来最关键!

目前国际上许多专家和医学组织(如美国神经病学学会 AAN、欧洲神经病学学会 EAN、世界帕金森联盟 WPA、美国运动医学学会 ACSM)都推荐帕金森症患者进行个性化的运动训练。国际公认的帕金森症运动处方包括有氧运动、力量训练、平衡训练、柔韧性训练等。

具体到个人,可根据患者病程、体力、症状进行调整:

循序渐进:从低强度开始,逐渐增加运动量

安全第一:防止摔倒,运动时可借助辅助工具

长期坚持:运动需长期进行才能发挥最佳效果

多样化训练:交替进行不同类型的运动,避免单一训练方式

食与心温馨总结:对于以震颤、僵硬等运动功能丧失为主要困扰的帕金森症,除了饮食,运动是另一种公认的非药物干预方式。

对于目前还健康的人,规律运动能预防帕金森症发生;对于不幸已经确诊帕金森症的人,规律运动也能改善运动和非运动功能,延缓甚至阻止病情恶化。

如果运动同时配合健康饮食和药物,三管齐下,对帕金森症的改善效果会更好。

不过就像降压药与血压一样,一旦运动停止后,运动对于帕金森症的保护作用也会随即消失。食与心所在实验室研究观察的帕金森症患者中,大部分人或者家庭只接受每天有限的缓慢步行,与国际上建议的各种运动量和种类差距较大。

食与心建议帕金森症患者只要能够积极参与,运动的强度和种类都应适当增加。

