

秋天若发生?

你必须保持一个电话或在地板上磨损报警，与911报警手镯。

这将使你更容易得到帮助，如果您在秋季呈现无法得到更高的地方。如果听证会的帮助范围之内，你应该考虑穿着哨子。另外，还可以让别人检查，对你每天一次，看看您是否需要帮助。

如果你碰巧秋天，当你独自，请按照下列步骤进入站立回：

1. 躺在你的背部。
2. 秋千上你方自己。
3. 用你的双手，进入坐姿。
4. 慢慢地爬行对最近的对象，可以支持你的体重。
5. 把家具的或椅子座位空间它们分开你的手。
6. 把你最好的腿了，所以你的膝盖接近胸部。
7. 推动你的脚，以及你的手进入了一个常设的地位。

如上信息，不应代替你的医疗保健和医生建议。
帕金森教育项目
可复制制作教育用途。
不可更改的本文件内容和作者的信息。

This information should not be used as a substitute for the medical care and advice of your physician
Copyright © 2008
Parkinson's education program
Copying for the educational purposes is encouraged.
It is not permitted to make changes to the written content of this document and author's information.



Abdul Qayyum Rana
医学博士,加拿大皇家内科医师协会会员,神经病专科医生
东多伦多帕金森诊所

2863 Ellesmere Rd, Suite 404
Scarborough, Ontario, Canada
Phone: 416-724-9850
Fax: 416-724-1985

www.parkinsonseducation.org

有关帕金森氏症和预防跌倒的常见问题

东多伦多帕金森疾病门诊
神经科专家A, Q, Rana, 博士 (FRCPC会员)

Dr. Abdul Qayyum Rana. MD. FRCPC
World Parkinson's Education Program

六
中文

6

Fall Prevention
Chinese Classic

帕金森和跌倒有什么关系？

大约有三分之二的帕金森症患者可能会有跌倒的问题。受损的平衡能力，下屈的姿势，僵硬身体，减弱的视力，和肌肉无力的症状，都可能使其容易跌倒。另一个原因可能是服用药物引起，如抗抑郁，安眠和抗高血压等治疗各种其他病症的药物。

跌倒的后果是什么？

跌倒可能会导致身体受伤，如擦伤，割伤，骨折和脑震荡。这些伤害不仅妨碍控制帕金森症状，还削减患者的独立性而导致丧失信心和引起抑郁症。

如何防止在家里跌倒？

为了防止跌倒，重要的是要确保你的家是安全的。你居住的地方应有足够的照明，以让你可以轻松地在夜间行走。你也可以安装夜间灯，在需要时可以引导你到浴室。如果你有任何松散的小地毯，应该把它铺平。你也可以把它移走，取用从一面墙到另一面墙的整块地毯，避免引起地面凹凸不平。当跌倒时地毯可以起到缓冲的作用。如果你有安装木地板，不要打蜡。此外，地板上不应有任何松动的物体而让你绊倒。同样，宠物如猫，狗可能会躺在地上导致跌倒。如果你住在一所独立房子，请确保你的行人道处于良好状态。

你的家具应该很结实，足以承担你的体重，这样当你失去平衡因此它可以支撑你。此外，避免有玻璃面的家具，因为它们可能会很危险。家具不应移动频繁，这样你将熟悉你的环境，在紧急情况下将能够找到地方扶持。你应该考虑在走廊和浴室安装扶手。扶手在楼梯左右两方也非常有用。您可能还需要用油漆来标记楼梯的开始和结束。如果你的房子是多层的，你应该在每层都有一个电话。无线电话也可能非常有帮助。不要锁住浴室的门。使用防滑浴缸，浴缸板凳，淋浴；坐着更衣和脱衣。防滑胶条也非常有效，可以把它放在浴缸或淋浴内。

此外，职业治疗师的“家庭安全评估”，可以就如何使你的家庭保持安全给你进一步的咨询意见。

如何改善病人的平衡能力？

如果你有一个很好的平衡，就可以防止跌倒。你应该确保你的鞋形良好而且舒适。好的鞋应该为你提供良好的支持而且合脚。避免穿高跟鞋。行走时你应该尽量不要做其他的事情。当患有帕金森疾病时，你的自然条件反射会降低，因此，当你尝试一次完成多个任务时就可能失去平衡。

在任何时候都保持一只手空着，这将让你迅速地找到支撑点。此外，避免双手都携带物品。如果你站着，你应该尽量使你的两脚分开并保持于肩宽相等的距离。当双脚并拢时你很容易因失去平衡而跌倒。保持你室外的阶梯清洁，及没有结冰。