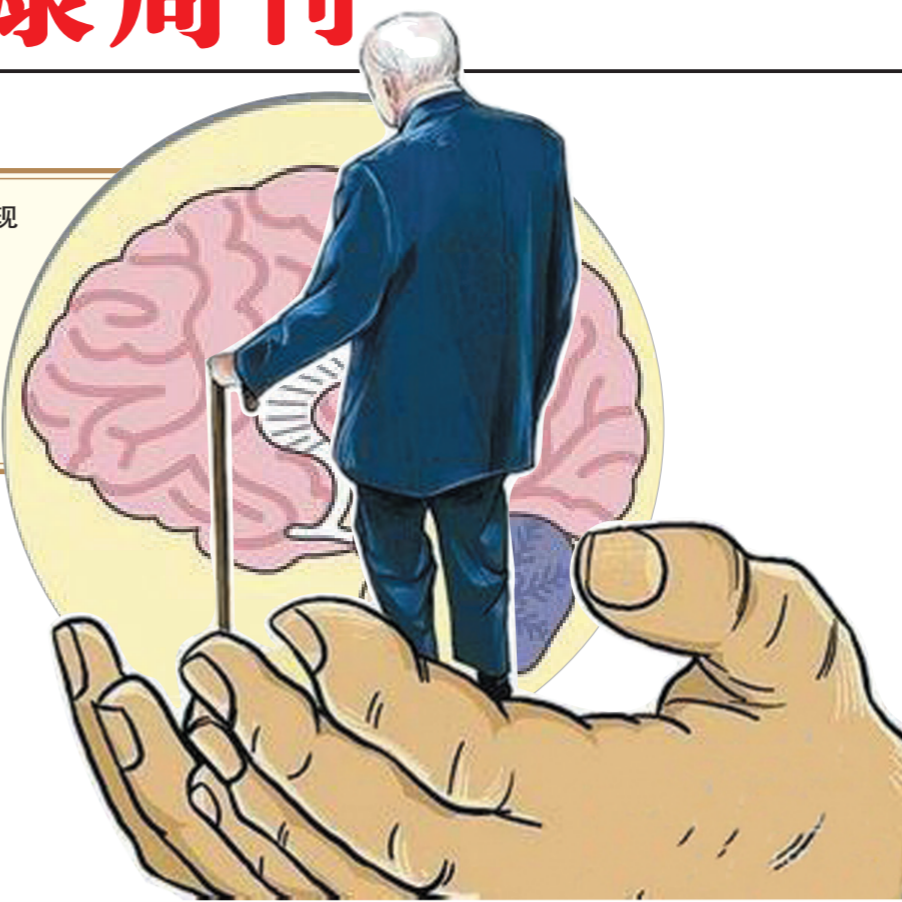


行动迟缓变慢、手抖不能持物、说话含糊糊糊、肢体震颤僵硬……当老年人出现这样的症状时,有人会说那是因为老年人年龄大了的缘故。其实不然,老年人出现了这些症状要警惕帕金森病。如果,伴随这些症状的同时,老年人还有嗅觉减退、便秘、失眠或者在睡梦中大喊大叫等症状,那可能真是帕金森病找上了门。在每年的4月11日“世界帕金森病日”来临之际,记者采访了市五医院神经内科主任张伟,一起带大家了解一下并不陌生的帕金森病。



让老年人的生活 远离帕金森病

本报记者 刘锦秀

帕金森病是继肿瘤、心脑血管疾病之后,危害中老年人健康的“第三杀手”。据统计,全球有大约500多万帕金森病患者,而且发病率有逐年升高的趋势。市五医院神经内科主任张伟说,帕金森病的发病率虽然日益增高,但帕金森病是可防可控的,及时就诊、规范化治疗是对抗帕金森病的关键,对于提升帕金森病患者的生活质量至关重要。

什么是帕金森病

张伟介绍说,帕金森病是一种中老年人常见的神经系统变性疾病,其临床表现有运动症状和非运动症状。运动症状包括“慢—抖—僵”。具体来说,“慢”是指动作变慢,是帕金森病必有症状,表现为患者感觉到刷牙、系纽扣、鞋带等精细动作不灵活,翻身困难,起步慢,走路时手臂摆动减少,写字越来越小,表情减少等。“抖”是指静止性震颤,即静止状态时,患者会出现手或腿的不由自主抖动,紧张时更明显,70%的帕金森病患者以震颤为首发症状,但有些患者仅有肢体僵硬感却没有震颤。“僵”也称肌强直,即当患者处于放松体位时,被动活动四肢及颈部困难,常被误认为是关节炎而就教于骨科。非运动症

状包括,出现嗅觉减退、睡眠障碍、便秘、多汗、性功能障碍、排尿障碍等自主神经症状,抑郁、焦虑、淡漠等精神症状,同时还有认知障碍,肢体麻木、疼痛等感觉障碍等。这些非运动症状可能在运动症状之前的5~10年就已经出现,并且会伴随疾病的整个过程。后期,还有可能出现姿势障碍,患者容易摔倒。

如何确诊帕金森病

张伟说,虽然帕金森病患者的数量很大,但在诊断方面,目前还没有办法通过特异性的影像学检查或是实验室检查来确诊帕金森病。帕金森病的确诊主要是通过神经科医师对患者进行完整、系统的临床病史询问和详细的神经系统体格检查做出诊断,同时做一些有关检查来排除其他需要与之鉴别的疾病。通常帕金森病患者发病初期会出现身体一侧上肢的静止性震颤,逐渐会累及到同侧下肢,然后是对侧上肢,最后发展到对侧下肢,多呈“N”字型的发展规律。同时会伴有肌张力高、行动迟缓、姿势异常等,患者走路时起步缓慢,一旦走起来会以极小的步伐越走越快,刹不住闸,特别是在急转弯时会发生摔倒……

“三架马车”为帕金森病患者治疗护航

“药物治疗是帕金森病患者的第一选择。”张伟说,但是药物与帕金森病的“蜜月期”并不长久,通常服药四五年后,部分患者会出现“运动并发症”。但在并发症早期,医生可以通过调整药物的种类、剂量和服药时间等来解决这些问题。当单纯药物已经不能解决问题时,患者可以考虑到神经外科做脑深部电刺激术(DBS),对于中晚期患者而言,手术与药物相结合可以让患者的用药大为减少,相应的并发症也随之减少,不过手术并不能“一劳永逸”。现有的治疗模式下,最容易被帕金森患者轻视的当属康复治疗。康复治疗师和训练师会针对患者功能障碍的情况,提供个性化的“运动处方”,康复效果好。所以,目前有药物治疗、手术治疗及康复治疗这“三架马车”为帕金森病患者保驾护航。

为什么会患上帕金森病

首先,帕金森病的发病率和患病率均随着年龄的增高而增加,男性多于女性,有一定的遗传性,直系亲属将增加患病风险。此外,接触除草剂和杀虫剂可能会略微增加患帕金森

病的风险。便秘、肠道菌群失调、脑外伤、糖尿病、食用被污染的奶制品等也是患上帕金森病的危险因素。

怎样预防帕金森病

张伟提醒说,大家平时要尽量避免接触对人体神经系统有毒的物质,如农药、油漆及重金属,严格控制高血压、高血糖、高血脂,适当加强体育及脑力劳动来延缓脑神经组织衰老。有研究表明,咖啡、茶、地中海饮食模式(泛指处于地中海沿岸的南欧各国以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格)对帕金森病有预防作用。

帕金森病是一种慢性、进行性、出现全身多个部位表现的神经变性病,严重影响患者生活质量。目前,市五医院已经开设了帕金森病与运动障碍科门诊,并且已为多位受帕金森病困扰的患者解除了运动障碍的痛苦,重新获得了生活自理能力。若发现有动作变慢、身体发僵或手抖等可疑症状的市民,要及时到正规医院神经内科帕金森病专科就诊治疗,早期发现、早期诊断、早期治疗会大大改善患者的生活质量。

花粉过敏者 外出要做好防护

春季气候多变,大风天时不时来袭,再加上“花粉季”,给人们的呼吸系统和眼睛都带来了考验。专家建议对花粉过敏者外出要做好防护。

过敏患者可提前吃抗过敏药

大风天,空气中裹挟的尘埃、病菌等有害物质,进入人体可能诱发呼吸道感染、哮喘等疾病。尤其是患有哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺等慢性呼吸系统疾病的患者更应留在室内,关闭门窗,远离粉尘。如在室外活动,建议佩戴具有防尘、防花粉颗粒作用的口罩。

过敏患者尤其是过敏性鼻炎患者,除了做好常规防护之外,还可以提前服用抗过敏药预防病情发作。

不要戴隐形眼镜

大风天不要戴隐形眼镜。风吹会加速泪液蒸发,造成眼睛干涩、异物感等不适。如果有异物入眼还可能磨损隐形眼镜,进而损害角膜、结膜,建议戴框架眼镜来替代。此外,过敏患者受到大风、花粉等刺激时,除了鼻部症状之外,还可能出现干痒、流泪等眼部过敏症状,这类人群春季外出建议戴护目镜。

武珍珍



保护听力 注意这三个细节

说起“耳背”,我们的第一反应认为这是人上了年纪才会出现的听力问题。比如,跟家里的老人说话的时候,常常得大声他们才能听清楚。但仔细想想,很多年轻人也不是没有过“耳背”的经历。例如长时间大音量地使用耳机后,也会有“听不清对方讲话”的情况;家人朋友发现你最近说话声音变大了,这些其实都是“耳背”的表现。

专家提醒,保护听力健康,是我们每个人都需要关注的事情。保护听力,要注意这三个细节——

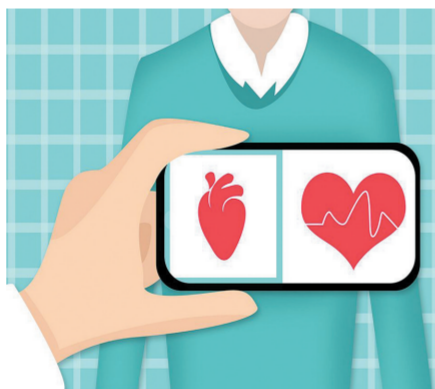
- 1.“60-60-60原则”:即耳机音量分贝须小于60分贝,耳机音量须小于最大音量的60%,连续使用耳机时间须少于60分钟。
- 2.嘈杂环境中不要佩戴耳机:在公交车、地铁等环境中,背景噪声大,这时如果使用耳机,会不自觉地提高耳机音量,而且,也容易带来交通安全隐患。
- 3.耳机的选择:耳机最好选择耳罩式,对外耳道和鼓膜的刺激小。耳机的音量应可自由灵活调控,一旦遇到声响过大等情况时,可及时调整。

武珍珍



耳垂有折痕是冠心病前兆?

专家:冠状动脉造影才是诊断冠心病的准确指标



“耳垂有了折痕就是冠心病前兆”的说法在网上流传甚广。记者了解到,这种耳垂产生的褶皱,医学上称为Frank征,亦称耳垂皱褶征。

那么耳垂有折痕到底是不是冠心病前兆呢?记者就此采访了大同新建康医院心内科副主任张麟。

耳垂有折痕与冠心病无直接关联

张麟表示,在门诊上也经常遇到患

者询问耳垂有折痕是不是和跟冠心病有关,但目前的证据表明,还不能直接拿耳垂有折痕去认定这是冠心病的前兆或者患有冠心病。

首先,有多种原因均可能会导致耳垂折痕,比如年龄因素,老年人皮肤会自然松弛;睡眠习惯因素,晚上睡觉时压到了耳垂;或者是原来比较肥胖的人减肥了,身体快速消瘦等都会引起耳垂折痕。此外,部分确诊冠心病或心梗的患者,耳垂上并没有折痕,故不能因为耳垂有折痕就认为这个人患有冠心病,同时也不能直接去认定耳垂有折痕就是冠心病的前兆。

“目前诊断冠心病最准确的指标是进行冠状动脉造影检查,这个检查可以明确患者血管堵塞的情况。”张麟说,最终需要根据冠状动脉造影来确定病人血管狭窄程度、是不是有冠心病,确诊冠心病后是需要吃药治疗,还是需要放支架,或者需要进行外科搭桥手术治疗。

中老年人出现胸闷、胸痛需警惕冠心病

张麟告诉记者,导致冠心病动脉硬

化的危险因素有很多,如高血压、糖尿病、高血脂、肥胖、心脏病家族史、吸烟、熬夜、缺乏运动、压力过大等,都可以增加得冠心病的概率。如果中老年人存在胸闷、胸痛等症状,要警惕冠心病,建议到医院做相关检查。

他建议平时做一次心电图,在发病时再做一次心电图,将两次心电图检查结果对比,如果有动态的改变,出现ST-T改变,就要考虑冠心病可能有问题,需要进一步检查,如进行冠状动脉造影,来确定有没有冠心病。

张麟提醒,现在人们的生活水平越来越高,动脉硬化这类疾病也出现年轻化的倾向,预防冠心病,需要养成健康的生活方式。高血压、高血脂、高血糖患者,要做到规律服药、定期检测。肥胖的病人则需要科学减重,控制饮食,多运动。吸烟喝酒的人群一定要戒烟戒酒。熬夜比较多的人群,要调整生活习惯,保证充足的睡眠。如果生活、工作压力过大,要学会自我心理调节,缓解压力,可以多到户外运动、多跟家人沟通。

王瑞芳

喝酒助眠不靠谱

由于生活压力的不断增加,很多人都被失眠困扰,于是,有些人会采取酒精或牛奶来帮助睡眠。一杯热牛奶的助眠效果众所周知,但是,酒精助眠是否能起到想象中的功效?

根据国际调查发现,有三人失眠时会依靠酒精来解决问题。实际上,酒精助眠功效非常差,反之,它还会让大脑处于即将苏醒的状态,及时休息也无法修养肌肉,导致第二天仍然感到疲惫。

专业治疗失眠的方法是寻求专业的医疗干预。只要遵循医嘱吃一定量的安眠药进行辅助治疗,能够有效让大脑和躯体都获得休息,保证第二天的生活和工作质量。

关于安眠药,很多人心中都抱有疑问,认为安眠药是危险药物,吃药不当会伤身,甚至危及生命。事实上,如果遵照医生的要求是不会对生命安全造成危害的。安眠药的服用时间和方法常被误解。一般医嘱会说“睡前吃”,但仍有一部分人会在睡前1~2个小时提前吃药,认为早点吃更容易发挥药效。而由于安眠药副作用较强,在吃药的时期里更应当避免喝酒。

良好的生活习惯其实也是保持良好睡眠质量的重要保障,为了促进黑色素的分泌,平时可以多吃一些富含色氨酸的食物,除鲑鱼、大豆、香蕉以外,还可多吃一些容易被大脑吸收的富含碳水化合物的食物。同时,在睡之前最好不要看电视、玩电脑或者玩手机,保持房间适当的温度和湿度,另外在床垫和被褥的选择上也应当注意,选择材质柔和、透气良好的为佳。



大同市第六人民医院 精神心理 卫生知识宣传

要准确识别亚急性甲状腺炎

——访大同现代医院甲状腺专家黄振芬

本报记者 王瑞芳



“感冒”缘何久治不愈

两周前,周女士出现了喉咙痛、发热的症状。刚开始体温在37.5℃左右,她以为是感冒了,便自行买了感冒药服用,但自行服药1周后,症状没有缓解。这时周女士才去社区医院,被诊断为呼吸道感染,输了3天液后,她不仅没有好转,甚至脖子也出现疼痛,体温上升到38.2℃。

后来,周女士来到大同现代医院,该院甲状腺专家黄振芬接诊后,检查发现她的颈部压痛明显,心率达115次/分,结合周女士发热病史,怀疑她是亚急性甲状腺炎,需要住院进一步检查。

入院后辅助检查显示周女士血沉增快,同时查出有甲状腺功能亢进(甲亢)、抗体全阴性、甲状腺摄碘率低,彩超显示甲状腺弥漫性肿大等表现,确诊为亚急性甲状腺炎。通过药物治疗,周女士的体温当天就恢复正常,颈部疼痛也明显好转。

亚急性甲状腺炎易被误诊

亚急性甲状腺炎是常见的痛性甲状腺疾病之一,30岁~50岁为高发年龄。黄振芬介绍,亚急性甲状腺炎并不是自身免疫性疾病,与病毒感染有关。由于其临床表现复杂多

变,非内分泌科医生对此病认识不足,极易被误诊、漏诊。所以,亚急性甲状腺炎患者一定要到专科进行规范化诊治。她提醒,出现以下情况,要考虑可能是亚急性甲状腺炎:

- 1.有怕热、多食等甲亢症状,伴发热、甲状腺局部疼痛。
- 2.有上呼吸道感染,伴发热和咽部、颈部

不适者,尤其是经抗生索治疗无效时。

- 3.颈部有甲状腺肿块,伴疼痛和压痛,在咀嚼和吞咽时加重,伴有发热,且激素治疗有效者。
- 4.中年妇女,有怕冷、少食等甲减症状,既往有发热及甲状腺疼痛病史者。
- 5.有发热、颈部疼痛、甲状腺毒症病史的甲减患者。