



帕金森病该如何治疗

帕金森病是常见的神经退行性疾病之一，多见于中老年人。该病会导致运动迟缓、肌强直、静止性震颤、姿势步态异常等症状，严重影响患者的生活质量。那么帕金森病该如何治疗呢？以下文字希望对患者及家属有所帮助。



帕金森常见治疗措施主要有以下几种：

药物治疗。药物治疗是帕金森病的主要治疗措施。需要提醒的是，药物治疗有确定的剂量调整期，这也使服用药物出现不良反应的概率相对较高。如果服药过程中发现有严重的副作用或过敏症状，应当立即就医。

物理疗法。在药物治疗的基础上，患者还可选择物理疗法，并联合必要的运动功能训练，以减轻症状，帮助患者重建生活自信。常见的物理疗法包括

以下几种：

水中康复。日常可自主进行温水浸浴和淋浴浴治疗，能够对肌肉强直症状起到有效的改善作用。

热疗。选择红外线、短波透热、蜡疗等热疗方法，能够明显缓解肌肉强直症状。

神经肌肉电刺激。针对痉挛肌及拮抗肌，可选用两组电流交替的方式对其加以刺激，实现对痉挛肌的松弛，促进肢体的血液循环，有效恢复肌力与肢体功能。

体功能。

运动疗法。主要有以下几种：

放松和呼吸锻炼。病友们可找一个安静的地点，将灯光调暗后，使身体尽量放松，保持舒适的仰卧姿势，然后闭上眼睛进行缓慢的呼吸。腹部在吸气时鼓起时，想象气体到达了头顶，并试着将全身肌肉放松。持续反复练习5~15分钟。在此期间病友也可选择背靠椅背，放松全身并进行深呼吸。

面部训练。部分帕金森患者有着特殊的面容，也就是常说的面具脸，这主要是由于面部肌肉过度僵硬，使得面部表情较为呆板，因此需要进行面部动作训练。包括：皱眉动作，用力皱眉而后用力展眉，反复训练多次；用力睁闭眼；鼓腮锻炼，用力将腮部鼓起，最后尽量吸入两腮；露出牙齿，然后做出吹气、大笑、噘嘴等动作。

躯干锻炼。包括侧弯运动和转体运动。

侧弯运动。双脚分开与肩同宽，微曲双膝，右上肢尽量向上伸直，掌心朝内，向左侧弯曲，来回训练多次。

转体运动。双脚分开略宽于肩部，将双侧上肢屈肘端于胸前，并向右后进

行转体，动作的完成要有弹性，随后可反方向进行重复练习。

在采取积极正规治疗的同时，帕金森病患者日常还应注意以下几点：

穿宽松的衣服。帕金森病患者容易手抖，动作也相对迟缓，穿衣服较为困难。因此需要选择容易穿脱的衣服，如裤子可尽量选择有松紧带的，鞋子尽量不要有鞋带。此类衣物不仅容易穿着，也能够避免踩着鞋带摔倒。

调节好饮食。日常饮食要以温热食物为主，减少寒凉食物的摄入，同时要食用一些较软的食物。病情较为严重时，可能需要食用流质食物。同时日常饮食也要减少辛辣刺激食物的摄入，以清淡为主，多进食瓜果蔬菜。

注意室内安全。随着病情的发展，部分患者行走可能会受到限制，因此所住房屋内不可过于杂乱，减少家具的摆放，避免出现磕磕碰碰的情况。容易碰到的地方需要适当增加防护垫。此外，在家中也可安装扶手，床不可过高，双脚离地即可。

多鼓励病人。患者在患病以后情绪往往较为低落，此时家属要给予患者必要的心理支持，帮助其增加治疗信心。据《大河健康报》

滚蛋吧！肿瘤君



如何远离癌症

这世界上，真有癌症免疫体吗？为什么有的人，明明年龄很大，却依然不会得癌，有的人，明明很年轻，一发现就是晚期癌症。大同新和医院肿瘤科牛熊主任提醒大家，要想远离癌症，一定要保持良好的免疫力，但如何才能保持呢？没有什么特效的方法，最佳的方式就是养成健康的生活习惯，让自己的身体时刻处于最佳状态。

第一，爱喝水的人，能离癌症更远。水是生命之源，如果喝水很少，身体缺水，免疫力很快会下降，我们感冒的时候，医生建议多喝水，其实就是为了补充水分，提高免疫力。

第二，爱运动的人，能离癌症更远。生命在于运动，每个人喜欢的运动方式不同，走路、健身、游泳、打太极、慢跑等，都是良好的运动方式，选择一种适合自己的，长期坚持。

第三，作息规律，不熬夜的人，能离癌症更远。长期熬夜，很容易降低免疫力，让你更加疲倦，精神更加萎靡，时间长了，免疫力不差才怪。

第四，笑口常开的人，能离癌症更远。笑一笑十年少，开心是一天，不开心也是一天，为什么不开开心心生活呢？良好的情绪会让你的免疫力更好。

第五，远离烟和酒的人，能离癌症更远。长期吸烟和酗酒，很容易降低免疫力。

第六，一日三餐规律的人，能离癌症更远。相反，不吃早餐，经常吃夜宵，会让癌症更近。

第七，爱吃蔬菜和水果，能够远离腌制、熏制、油炸等垃圾食物的人，能离癌症更远。（武珍珍）

市五医院完成一例

高难度胸椎椎管内肿瘤切除术

近日，大同市第五人民医院神经医学中心脊髓脊柱组成功为一名男性患者进行高难度胸椎椎管内肿瘤切除术。

该院神经外科脊柱专科张占全主任医师介绍，患者于4年前无明显诱因出现双下肢麻木，后伴有行走无力及偶有腰部疼痛发作，遂来五医院就诊。经诊断为胸椎管内肿瘤，考虑脊膜瘤或神经鞘瘤，且腰椎间盘突出。神经医学中心脊髓脊柱组讨论后决定，为患者进行显微镜下胸椎椎管内肿瘤切除术，切除椎管内肿瘤，解除脊髓受压。该手术十分复杂，难度大，风险高。面对患者的信任和期待，科室拟定了详细的手术方案，并在麻醉科、手术室团队保驾护航下，成功为患者做了显微镜下胸椎椎管内肿瘤切除术，术后第二天复查术区未

见新鲜出血，患者自觉症状明显好转，未见其他不适。

张占全讲，随着老龄化社会的来临加上人们越来越离不开手机，很多人出现颈肩痛、腰痛，此时有人第一反应是自己得了颈椎病或者腰椎间盘突出，但实际上，在脊柱脊髓疾病中，椎管内肿瘤也是常常引起颈肩痛、腰痛的原因之一。许多人一方面对椎管不太熟悉，另一方面很难想到原来脊髓竟然也会长肿瘤，所以当出现颈肩痛、腰痛、肢体麻木之类的不适时，还糊里糊涂地认为是颈椎病、腰椎病在捣乱。所以，认识和了解椎管内肿瘤十分必要。

椎管内肿瘤，又被称为脊髓肿瘤，是指生长于椎管内的肿瘤，具体来说是在生长于脊髓及与脊髓相近的组织，包括神经根、硬脊膜、血管、脊

髓及脂肪组织等的肿瘤。椎管内肿瘤可以是起源于脊髓及周围组织中的，即为原发性肿瘤，也可以是由其他地方的肿瘤转移到椎管内形成，即为继发性肿瘤。

椎管根据位置的不同，可分为颈椎、胸椎、腰椎、骶尾椎。椎管内肿瘤可发生在上述椎管内的任何部位，其中以胸段最多。椎管内肿瘤临床表现与肿瘤在椎管内生长部位及其大小有密切关系，而产生的症状主要是由于肿瘤对周围的脊髓、神经根的压迫。椎管内肿瘤生长的位置越高，后果就越严重；位置越低，对神经功能和自理能力的影响就越小。如果长在颈椎，很容易引起四肢瘫痪、呼吸困难，甚至高位截瘫。如果肿瘤长在胸椎附近，可能不会影响胳膊的活动，但是双腿还是有可能会瘫痪，胸以下的

器官也容易出现故障。如果长在腰椎或者骶椎附近，上半身几乎没什么影响，却会影响到双腿和大小便等功能。同样，肿瘤越大，对周围的压迫越严重，症状也就越重。

张占全特别强调，任何出现如：躯干或四肢疼痛、麻木、肢体无力或活动困难、大小便障碍的患者一定要敏锐地想到，除了颈椎病、腰椎病或泌尿科疾病的事，也可能是长了椎管内肿瘤或脊髓病变，一定要到专业的医院进行就诊。

常见的诊断方式包括磁共振检查、CT检查、血管造影检查。椎管内肿瘤只要早发现、早诊断，通过专业、正规的治疗，大部分患者都能取得满意的治疗效果，恢复正常的工作与生活。（市五医院）



神奇的“芳香疗法”你了解吗？

人总会有心情不畅的时候，而现代生活较之过去更加忙碌，生活在城市中的人们显得更加匆忙，经常会觉得生活节奏过快，焦虑和忧郁的情绪常常踏步而来。

当我们出现了情绪的障碍（如焦虑、抑郁），或者有了失眠的烦恼或出现了莫名的躯体不适感时，传统的药物治疗，很多人担心会有副作用；而如若选择长期的心理治疗，又会觉得麻烦、不能坚持。那么问题来了，还有什么样的治疗适合呢，能够让我们的身心都恢复正常呢？医生建议不妨试试“芳香疗法”。

什么是“芳香疗法”？芳香疗法是有着悠久历史的治疗技术，整合了生理解剖学、心理学、植物学等多门学科的知识内容，在自然疗法中有举足轻重的地位。

芳香疗法会在综合评估个体的身心情况后，使用从芳香植物中萃取的精油，通过嗅吸、涂抹的方式，使芳香分子以更合适的方式进入到人体中。通过芳香分子与人的互动，经由皮肤和呼吸系统吸收，调节人体中枢神经系统、血液循环、内分泌、皮肤养护等八大系统而激发人体自身的治愈、平衡及再生功能，使身心恢复协调，消除忧郁、焦虑、烦躁、愤怒等情绪和疲劳感，使身心、灵皆俱舒畅，逐步达到身心、灵的平衡。

“芳香疗法”的好处

1.更好的睡眠 对于常见的由于由于压力、情绪问题等因素引发的失眠，除了通过消除电子设备、光线和声音的干扰，营造一个良

好的睡眠环境外，还可以尝试使用镇静精油，往往能起到意想不到的效果。

2.有助于消化系统健康 身体的消化是一个最重要的生物过程。当你有消化不良，出现一些恼人的症状。你可能会感到胃灼热、恶心、便秘疲劳和缺乏活力。香味不仅刺激食欲，它实际上会刺激消化系统触发唾液和消化酶的生产。某些精油对消化道有刺激的作用，有效地缓解便秘，或是有抗痉挛效果。

3.更好的能量源头 我们经常认为芳香疗法是一种放松的工具，但它也有激励和鼓舞人心的效果。某些精油不仅仅有新鲜、干净的和吸引人的气味，它也能起到增加活力和令人振奋的效果。

4.更好的认知能力 某些精油可以提高注意力和专注力，甚至增强意识、刺激记忆、激发和增强一个清晰思考的能力。

5.帮助更好地锻炼 试着在芳香疗法之前和之后做一个锻炼。锻炼之前，使用刺激精油，帮助清理你的肺部并调节你的呼吸，这样可以让你感到精力充沛。锻炼之后，用几滴精油按摩酸痛的内，它将帮助缓解运动后炎症和疼痛。（市六医院）



脸色出现白、青、黑 或提示疾病来袭



望闻问切是中医诊断疾病的方法，其中望指观气色。一个人的气色好坏能在一定程度上反映其健康与否，如果脸上突然出现明显的白色、青色和黑色，很可能提示疾病来袭。

面色可反映脏腑疾病

所谓五色入五脏，肝色青、心色赤、脾色白、脾色黄、肾色黑，白色多与肺病、虚证有关，脸色过白的人往往都有贫血；青色多与肝病、气滞血瘀有关，面色偏青的人要谨防肝病；黑色则多与肾

病有关。

中医认为，鼻者，肺之官也；目者，肝之官也……人体脏腑功能会在头部有所表现，通过对面部五官的观察，可以对身体状态做出大致判断：

肺脏病色看两眉间。两眉间就是常说的印堂，健康的人印堂应为白里透红，“印堂发黑”往往代表疾病较为严重。当然如果特别红也不好，可能有肺热；发白多是血虚或气虚；发青则可能是血瘀。

心脏病色看两眼间。过红或是心火太盛，可能有心烦、失眠甚至神经失

常的问题。

肝脏病色看鼻梁。鼻梁最高的如果发红，可能是肝火偏盛，表现为易怒、眼睛发红等；出现青黑色，可能是肝硬化或肝癌等的表现。

胆、胰病色看鼻梁两旁。肝色右边是胆色，若淡白无华，多有气短乏力、容易惊恐；若发红，通常有发热、恶心、呕吐等。肝色左边是脾色，这里若气色苍白，多是脾虚寒，女性易出现腰腹酸痛；若颜色青黄，可能是脾胃不和，多表现为厌食、泛酸。

脾脏病色看鼻尖。若发红，可能是脾胃有热症，表现为能吃、易饿；若发白，多是气虚；若发青则是气滞血瘀。

胃病色看鼻翼。如果淡白无华，多半会有厌食、饭后腹胀。若颜色淡红、干燥，可能是胃部津液不足，通常会口干唇裂、大便秘结；颜色过红则可能是胃火亢盛，出现口臭和牙龈肿痛。

子宫、前列腺病色看人中。人中若变白，可能是血虚、气虚；变黄多是脾虚；变红多是热证，女性多有宫颈糜烂，男性则是前列腺炎；变青或黑可能是寒证，会有剧痛。

如何调理气色？

据《大河健康报》