

腰背痛竟因帕金森病

提起帕金森病,人们第一反应是“手抖”,不过,“帕”病的诸多早期症状,可并不止于此。嗅觉减退、失眠多梦、便秘、皮炎、消瘦……种种帕金森病引起的非运动症状可能来得比“手抖”要早很多,却往往没有被甄别出来。确诊了帕金森病,又该怎么治?什么情况下适合安装脑起搏器?日常怎么照顾帕金森病患者?记者特意请来南方医科大学珠江医院功能神经外科主任张世忠教授、薛杉副主任医师、神经内科副主任谢惠芳教授共同为病友详解帕金森病的早期发现和综合治疗、康复等知识。



接受了手术,然而问题并没有解决,直至帕金森病的其他症状陆续出现以后,才来到神经内科就诊,发现腰背痛也是早期帕金森病引起的。

张世忠说,临床上这样走了弯路的患者并不少见。因为帕金森病早期症状体现在不同个体差异性极大,而患者往往等到出现了肢体震颤、行动迟缓等经典症状前往神经内科就诊再确诊时,已经是中晚期了。

注意避开三大用药误区

谢惠芳教授提醒,帕金森病是一种慢性疾病,需要神经内科、功能神经外科、康复科等多学科协同的全程管理,终身在医生的指导下进行治疗。和很多其他慢性疾病患者一样,帕友日常用药也容易陷入误区。

首先是害怕用药后症状出现波动,疾病早期拒绝服药治疗。临床证实,发病后1~3年内开始用药的患者,在自理能力、活动能力和生活质量等方面明显优于发病后4~6年才开始用药的患者。早治疗还可通过延缓疾病进展而降低治疗费用。

其次,症状改善后到底能不能停药?谢惠芳强调,帕金森病是神经系统退行性疾病,需要终身服药,擅自减量或停药可能导致症状恶化或严重副作用,且会影响后续治疗疗效。

另外,目前国际上未有完全攻克治愈帕金森病的方法,千万不要盲目相信他人,擅自服用各类偏方、保健品等,以免上当受骗。

近年来,随着医学技术发展和社会

医疗保障的覆盖面日益广泛,很多帕友考虑安装脑起搏器(DBS)来改善病症。那么,什么样的帕友适合安装DBS呢?

张世忠介绍说,一般而言,病程5年以上、确诊原发性帕金森病的患者,如果症状以震颤为主,经规范药物治疗改善不理想,且震颤严重影响生活质量的可以考虑安装DBS,经过评估也可放宽至病程3年以上;在适宜年龄方面,一般不超过75岁~80岁。

医生还会评估患者的药物使用情况,比如用药疗效明显下降或出现了棘手的运动波动或异动症、对药物不能耐受等情况,考虑安装DBS。

另外,不少人认为安装了DBS就可以“一劳永逸”,张世忠强调,DBS只是综合治疗手段中的一种,安装了DBS之后,患者依然是要坚持在医生的指导下动态调整用药的,而DBS的各项参数也需要定期复诊调整。

日常饮食注意“四多一少”

饮食管理是帕金森病的辅助治疗方法之一,目的在于维持患者较好的营养和身体状况,并通过调整饮食,使药物治疗达到更好的效果。薛杉建议,帕友日常饮食注意“四多一少”:

谷物多:通常每天吃300~500克的谷类食物,如米、面、杂粮等;从谷类中能得到碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和维生素B等营养,获取身体所需的能量,也不影响左旋多巴的药效。

蔬菜水果多:每天大约吃300克的蔬菜或瓜果,1~2只中等大小的水果,

从中获得维生素A、B、C、多种矿物质和膳食纤维。一些特殊蔬菜如蚕豆等可经常食用。另外,瓜子、杏仁、黑芝麻等富含酪氨酸,可能促进左旋多巴合成,对患者有益。

蛋白质多:奶类含丰富的钙质,对于容易发生骨质疏松和骨折的帕金森病患者来说,每天喝1杯牛奶或酸奶是补充身体钙质的极好方法,吃豆腐、豆腐干等豆制品也可以补充钙。

需要注意的是,由于牛奶中的蛋白质成分可能对左旋多巴药物疗效有一定的影响作用,为了避免影响白天的用药效果,建议喝牛奶安排在晚上睡前。

喝水多:摄入充足的水分对身体的新陈代谢有利,能使身体排出较多的尿量,减少膀胱和尿道细菌感染的机会,能使粪便软化、易排,防止便秘的发生。如果出现口干、口渴、眼干的症状,可以尝试每天比前一天多喝半杯水的方法,逐渐增加饮水量至每天6~8杯。

脂肪少:建议用植物油烹调食物,不吃肥肉、荤油和动物内脏,有助于防止由于饱和脂肪和胆固醇摄入过多给身体带来的不良影响。

帕友如何进行运动和康复锻炼?

康复锻炼是帕友提高生活质量的一个重要干预手段,日常中进行适当的运动也有利控制和减缓病情。薛杉教授建议,帕友日常维持少量多次骨骼肌锻炼,有助于减少骨钙流失,可以从简单运动如散步开始,由简入难,运动也从短时小运动量开始,循序渐进。全身状态较好的帕友可选择太极拳、八段锦、瑜伽等协调性、平衡能力和肌肉力量一体的运动。平时可以优先在力所能及范围内选择自己喜欢的运动,提高锻炼的趣味性,有助提高心肺功能。

薛杉说,很多长期患者会形成弓背、骨盆后倾、屈膝、抬腿困难的体态。其实综合药物、外科治疗之后,患者通过康复锻炼,是可以重新“学会”使用自己的身体、肢体的。平时在家里有个姿势训练的简单方法可以一试:背靠一面墙,努力尝试后脑勺、臀部、脚跟紧贴墙面站立,努力将肩胛骨向墙面贴近,站立不稳的话可以手扶适当高度的扶手,如桌面、椅背等。这个锻炼每次坚持5分钟,可以帮助患者恢复直立的体态,“你会发现直立行走没有想象的那么难”。

据《广州日报》



为什么睡觉时身体会突然“抖一下”?

你有没有过这样的经历?迷迷糊糊快要睡着时,身体突然抽动了一下,甚至还把自己吓醒了……

很多人睡觉时有这样的经历,网上有很多解释,可能是癫痫触发了,有人在长个儿,也有人说是神经系统向你发送了一条弹窗抖动,其实这些说法都不对。

你有没有过这样的经历?迷迷糊糊快要睡着时,身体突然抽动了一下,甚至还把自己吓醒了……

你有没有过这样的经历?迷迷糊糊快要睡着时,身体突然抽动了一下,甚至还把自己吓醒了……

你有没有过这样的经历?迷迷糊糊快要睡着时,身体突然抽动了一下,甚至还把自己吓醒了……

你有没有过这样的经历?迷迷糊糊快要睡着时,身体突然抽动了一下,甚至还把自己吓醒了……

你有没有过这样的经历?迷迷糊糊快要睡着时,身体突然抽动了一下,甚至还把自己吓醒了……

你有没有过这样的经历?迷迷糊糊快要睡着时,身体突然抽动了一下,甚至还把自己吓醒了……

肉神经兴奋性亢进,从而引起痉挛抽搐。这种情况一般出现在发育期的孩子身上,因此家长们可以让孩子多摄入高钙食物,增加户外活动。

如何预防发生临睡肌抽跃症?张民成提醒:首先保证规律作息,保持活力。

生活作息要规律,成年人需要7小时~8小时的睡眠,如果没有办法睡足7个小时,可以午间补充小睡。

其次是限制咖啡因的摄入。过量摄入咖啡因会造成神经敏感、焦虑失调,健康的成人每天摄入咖啡因的量要低于400毫克。

第三,适度伸展拉伸,释放疲惫。临睡前半小时,可以做一些轻柔伸展或舒缓的瑜伽动作,拉伸腓肠肌、足部肌肉,缓解肌肉的紧张,能够减少临睡肌抽跃症的发生。

第四,正确睡姿,舒展身体。尽量避免趴着睡、蜷着睡,这时会使胸腔被直接压迫,心脏、肺部容易出现不适感,当胸闷、呼吸不顺畅时会引发临睡肌抽跃症。

正确的睡姿可以有效减少临睡肌抽跃症的发生,一般情况下,多数人适宜右侧卧位。

因此,睡觉时抖一下,其实是一种正常的生理现象,偶尔抖一下是没必要太担心,如果频繁抖动还伴有头疼头晕,那就要及时去看医生。

(珍珍)

市五医院垂体瘤治疗迎来精准微创手术时代

人们都说“科技改变生活”,那对于垂体瘤患者来说,“神经内镜辅助下经蝶入路微创手术”就正好体现了这句话。

患了垂体瘤人们一般会非常恐慌和害怕,但其实这种脑肿瘤是一种良性的肿瘤,比如泌乳素型垂体瘤、生长激素型垂体瘤和促肾上腺皮质激素型垂体瘤等等;另一类没有分泌功能,也称为无功能性垂体瘤。这其中,大多数的泌乳素型垂体瘤吃药可控制,而吃药效

果不好,或者耐受不了药物副作用、不想长期吃药的泌乳素型垂体瘤患者可以手术切除。除此之外,其他类型的功能性垂体瘤,首选手术治疗。对于无功能性的垂体瘤,如果已经引起了明显的症状,比如头痛、视力下降等,也建议尽快手术。

近日,市五医院神经外科成功完成多例垂体瘤患者实施经鼻蝶入路垂体瘤切除术。据了解,神经内镜技术是近十余年发展起来的一项微创神经外科新技术,只需通过鼻腔小小的空间或头部小切口,就能治疗颅内的疾病,彻底解决了以往开放式手术损伤大、出血多、恢复慢、并发症多等问题。

神经内镜辅助下经鼻蝶入路可算是垂体瘤患者的治疗新选择,垂体瘤手术从最初的“用眼睛看”,到后来进一步改

进到“用显微镜看”,有进步但也免不了有一定的局限性。这就比如人的大脑是一个房间,那么显微镜手术就像隔着一扇窗看得非常明亮的窗户去看房间里的景象,虽然看得很清楚,但是会受到视野、光线等条件的限制,有些角落看不到或者看不分明。手术视角欠佳,难免造成手术不彻底,肿瘤残余复发的情况也很多见。

如今,神经外科手术又进入了一个新阶段——用高清屏幕看的“神经内镜手术”,这相当于直接打开了大脑“房门”,走进了房间,能把房间的每个角落都看清楚。使用神经内镜可以获得比显微镜更近的景象、更宽广的视角,即使是偏远、折角的位置,神经内镜也能清晰显示,这就能让神经外科医生看得更清楚,这也为手术者的临床精准操作

提供一个良好的基础。

神经内镜技术最大程度利用了人体自然的腔隙,其优势不仅仅在于对鼻腔的微创,更在于肿瘤切除过程中的安全和彻底,同时具有手术视野广、近景观察的优点。由于神经内镜的微创效果,使得垂体瘤患者的术后并发症如尿崩、垂体功能低下、术区出血等较显微镜明显减少,住院时间大大缩短,大大减轻了患者的经济负担和痛苦。

目前,市五医院神经医学中心开展的神经内镜辅助下经蝶入路微创手术技术成熟,是大多数需要手术的垂体瘤患者的首选。当然,具体到每一位垂体瘤患者的治疗,还是要因人而异,需要去正规医院找专业医师评估。

(王瑞芳)



孕期如何保持心理健康

孕育生命的过程,是女人最美丽的绽放。然而,在怀孕期间一些孕妇的情绪却有很多波动,而太大的心理问题不及时排解,对孕妇和胎儿都是不利的。如何在孕期保持心理健康,这对于孕妇和胎儿都是一个重要的话题。以下的一些建议,也许可以帮助孕妇解决一些心理困扰,让她们平稳度过这个特殊时期:

接受孕期变化:孕妇需要了解并接受孕期身体和心理的变化,包括身体不适、情绪波动、睡眠问题等。这有助于减轻焦虑和压力,增强孕妇的适应能力。

家庭关怀:孕妇可以寻找家人、朋友或者医疗专业人士的支持,说出孕期的感受、反应和心理压力,这有助于减轻孤独感和心理负担,同时获得必要的支持和建议。

保持积极心态:孕妇可以尝试保持积极的心态,关注胎儿的发育和自己的身体变化,培养对胎儿的喜爱和关注,这有助于增强母爱和心理满足感。

进行放松训练:孕妇可以进行一些放松训练,比如深呼吸、冥想、瑜伽等,以缓解身体和心理的压力。这都有助于减轻焦虑和缓解压力,提高孕妇的乐观心态。

避免过度焦虑:孕妇可以了解孕期知识和产前检查的重要性,避免过度焦虑和担忧。同时,可以尝试转移注意力,如阅读、听音乐、进行兴趣爱好等,以减轻心理负担。

保持规律生活:孕妇需要保持规律的生活作息,包括充足的睡眠、合理的饮食和适当的运动,这有助于提高心理稳定性和适应能力。

寻求专业帮助:如果孕妇出现严重的心理健康问题,如抑郁、焦虑等,应该及时寻求专业医生帮助。医生可以提供必要的专业支持和建议,帮助孕妇应对心理压力和情绪问题。

总之,怀孕期间的心理健康问题直接关系到孕妇及胎儿的身心健康。孕妇可以采取以上措施来应对自我的心理问题,同时在出现自身解决不了的心理难题时,一定要求助专业医师指导。让身心安宁,一切才会顺顺利利。

(市六医院)

预防食管炎 饭后不要立即躺下

食管炎是一种常见的消化系统疾病,主要表现为食管黏膜的炎症。当食管受到胃酸、食物或其他刺激物的不当刺激时,就可能引发炎症。长期的食管炎不仅会影响患者的饮食和生活质量,还可能增加患食管癌的风险。因此,了解并实践食管炎的预防方法至关重要。

合理饮食

均衡营养 保持均衡的饮食结构是预防食管炎的基础。食物应多样化,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。避免偏食或暴饮暴食,确保身体得到全面的营养支持。

清淡易消化 食管炎患者应选择清淡、易消化的食物。减少油腻、辛辣、刺激性食物的摄入,以降低食管黏膜的刺

激程度。同时,细嚼慢咽,减轻食管的消化负担。

增加膳食纤维 多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类等。膳食纤维有助于促进肠道蠕动,减少胃酸在食管内的停留时间,降低食管炎的风险。

适量摄入优质蛋白质 蛋白质是身体修复和更新的重要物质。食管炎患者应适量摄入优质蛋白质,如瘦肉、鱼、蛋、奶等,以促进食管黏膜的修复。

避免过烫食物 高温食物会烫伤食管黏膜,增加患食管炎的风险。因此,食管炎患者应避免食用过烫的食物和饮料,如热汤、热茶等。

减轻食管负担

控制体重 肥胖是胃酸倒流的危险

因素之一。通过合理饮食和适量运动控制体重,有助于减轻腹部压力,降低胃酸倒流的风险。

戒烟限酒 吸烟和饮酒都会刺激胃酸分泌,增加胃酸倒流的可能性。因此,食管炎患者应戒烟限酒,以减轻对食管黏膜的刺激。

避免紧身衣服 紧身衣服会增加腹部压力,促进胃酸倒流。因此,食管炎患者应选择宽松舒适的衣服,避免穿紧身的衣服。

避免进食后立即躺下 进食后躺下会增加胃酸倒流的风险。建议在饭后保持直立或坐姿一段时间,以促进食物消化和减少胃酸倒流。

保持床头抬高 睡觉时将床头抬高10~15厘米,有助于减少夜间胃酸倒流的发生。可以使用特制的床垫或枕头来实现床头抬高。

规律饮食 定时定量地进食有助于维持胃酸的稳定分泌。避免过度饥饿或暴饮暴食,以减轻食管黏膜的负担。

药物治疗 在医生指导下使用抗酸药物、胃黏膜保护剂等药物,有助于减少胃酸分泌和中和胃酸,降低胃酸倒流对食管黏膜的刺激。

据《大河健康报》



大同市第六人民医院
精神心理
卫生知识宣传