

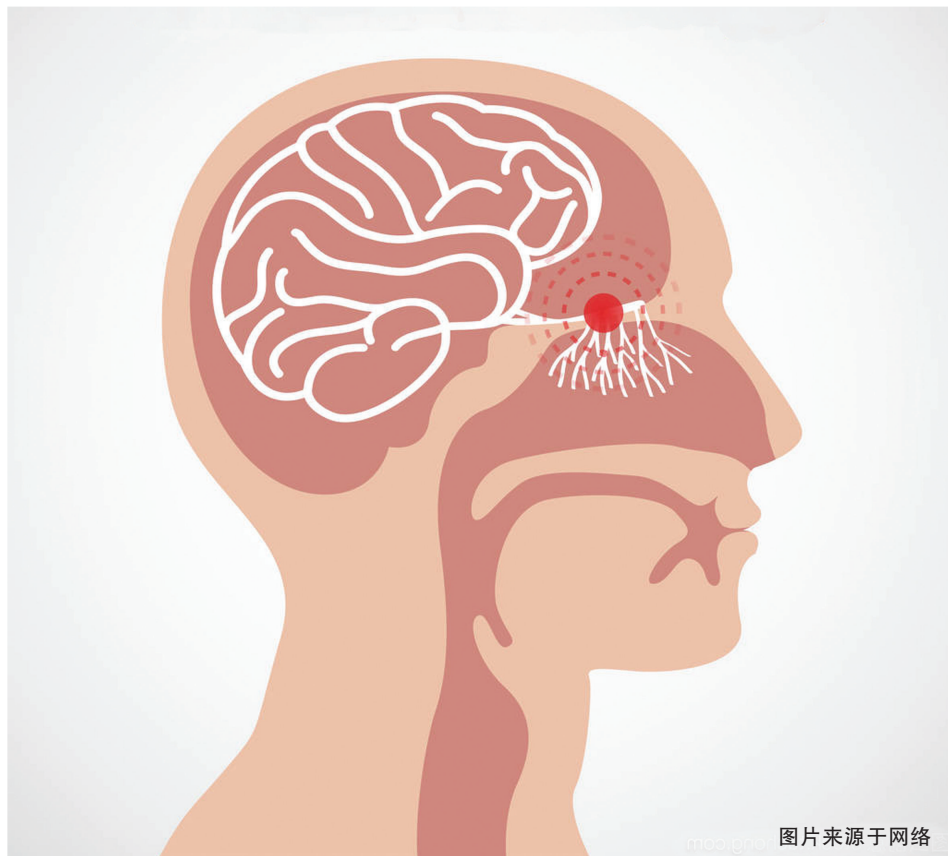
嗅觉失灵多与帕金森病有关

如果您连香蕉的气味都闻不出来建议去做专业测试

诊室故事

65岁的张大爷最近有了烦恼,他的鼻子突然失灵了。闻不见气味的他一开始还以为得了鼻炎,然而治了几个月也不见好转。老伴带着张大爷辗转就医,最终诊断是因为帕金森病。

鼻子不灵了,还可能和帕金森病有关?这到底是怎么回事呢?



图片来源于网络

鼻子与记忆密切相关

在人类全部感官中,嗅觉是最敏感的,也是同记忆和情感联系最密切的感官。

科学证明,每个人的鼻子可以记忆一万种味道,而嗅觉记忆的准确度比视觉要高一倍。人的情绪有75%是由嗅觉产生的。每天,我

们都生活在味道当中,体会着味道对情感、记忆、情绪以及行为所产生的重大影响。

同时,嗅觉也是我们安全的守护者之一,在发生火灾、煤气泄漏等情况时,往往是鼻子最先发现异常。

八成患者嗅觉受损害

在帕金森的患者中,高达80%到90%的人都伴有嗅觉功能的损害。

早在半个世纪前医生们就发现,帕金森患者嗅觉阈值,就是能闻到味道的浓度要大于正常人。

而存在嗅觉减退的老年人在未来4年发展为帕金森的几率大概在2%至10%,确诊为帕金森病的患者嗅觉减退现象更为明显,并且帕金森病患者的嗅觉减退比其他疾病比如多发性硬化、运动神经元病等更严重。

需要重视的是,很多人并没有认识到嗅觉减退是帕金森的前驱

症状,往往把责任推到鼻炎的身上。

每逢问到患者,“您鼻子闻东西怎样啊?”他们都会说,“我有鼻炎。”可怜的鼻炎无辜地背了许多黑锅。

根据上面的数据,大家就应该知道了,如果发现自己的鼻子不灵了,那需要重视,可能是帕金森病的前驱症状。

当然,不是说出现嗅觉减退,就一定会得帕金森病。帕金森病还有其他的危险因素,我们需要通过不同危险因素的综合的风险值来评估患者发病的几率。

判断嗅觉先闻闻香蕉

那么,如何判断嗅觉有没有问题呢?

根据研究,帕金森病最容易损害的是鼻子对酯类化合物的感知,而香蕉的香味就是来自于酯类化合物,您可通过闻香蕉的味道来初

步判断一下自己的嗅觉。

但是对于嗅觉的精确评估,还需要我们使用专业的嗅觉测试卡进行检测,它会更精确、更简便地检测出您的嗅觉异常。

文/梅珊珊

“一笑就漏尿,咳嗽几下也会漏,走路快了不由自主裤子就湿了,不敢出门,不敢多喝水,更不敢跟社区舞蹈队的伙伴们一起活动”,说起这些年的难言之隐,52岁的李女士非常痛苦,这种漏尿的日子不仅给她带来了焦虑、抑郁的情绪,也严重影响了她的工作和人际交往。

这种笑尿了的现象是病吗?没错,这还真是一种病,我们称之为尿失禁。老年尿失禁即膀胱内的尿不能控制而自行流出。其中最典型的当数压力性尿失禁,当身体做如咳嗽、打喷嚏、颠簸或推举重物等动作时,腹内压急剧升高后发生不随意的尿液流出,此时膀胱没有发生收缩,当膀胱内压升高超过尿道阻力时即发生尿失禁。尿失禁可发生于各年龄组的患者,但中老年患者更为常见。由于老年人尿失禁较多见,致使人们误以为尿失禁是衰老过程中不可避免的自然后果。事实上,老年人尿失禁的原因有很多。

年龄越大风险越大

尿失禁的主要危险因素首先是年龄,高龄是老年尿失禁的独立危险因素,年龄越大,尿失禁风险越大。老年人由于多种疾病的影响,对膀胱胀满感的反应变差,膀胱衰老会影响下尿路的功能。包括膀胱逼尿肌收缩力,膀胱的顺应性和弹性都会随着年龄的增长而慢慢衰退。

女性尿失禁的好发年龄是45至55岁,年龄与尿失禁的相关性可能与随着年龄的增长而出现的盆底松弛、雌激素减少和尿道括约肌退行性变等有关。其他一些老年常见疾病,如慢性肺部疾病、糖尿病等,也可促进尿失禁进展。

其次就是妊娠和生育,生育的次数、初次生育的年龄、生产方式、胎儿大小及妊娠期间尿失禁的发生率均与产后尿失禁的发生有显著相关性。

再次,压力性尿失禁与盆腔脏器脱垂常同时存在,可能与盆腔脏器脱垂患者的盆底支持组织平滑肌纤维变细、排列紊乱、结缔组织纤维化和肌纤维萎缩有关。

此外还存在肥胖、种族和遗传因素、雌激素下降、吸烟、重体力活动等多种危险因素。

四种方式防尿失禁

生活方式的调整尤为重要。这主要包括以下几个方面:

■增加盆底负荷的运动,需要减少和避免,如跑步、跳跃、跳绳、拳击、蹲起、仰卧起坐、蹲马步、提举抬重物、踢腿运动等。

■建立适合自己的健康的饮食和作息习惯,避免便秘。每天饮用6至8杯水。每天清晨起床后,空腹饮水一杯,有利于促进排便。

■养成良好的如厕习惯,不要经常憋尿,



图片来源于网络

微创治疗解决问题

在一些中老年女性中,尿失禁、子宫脱垂、阴道脱垂等盆底疾病已经成为中老年女性的健康杀手,严重影响着她们的身体健康,造成生活和心理双重危害。对于症状严重,盆底肌锻炼无效的患者,也不用过于焦虑,还可以选择微创手术。这种新型的手术不用开刀,创伤小,无出血,住院时间仅1至2天,很多患者术后尿失禁症状即刻消失。

文/王建龙

感觉尿满,应该及时排便,而不是等到实在憋不住了才去厕所。对于憋不住尿和大便的女性来说,不应该一有点尿意或便意便冲向厕所,在那时应该站着或者坐下来尽量收紧盆底,憋住,稍等放松后,再如厕。

■加强盆底肌的功能锻炼,使用“凯格尔运动”来帮到你。通过收缩肛门、阴道、尿道周围的肌肉,每天10分钟,能够达到增强盆底肌肉的功能。但要注意掌握正确的方法,避免收缩双腿、双臂以及腹肌,方法错误可能会事倍功半。