

专家访谈

4月11日是“世界帕金森病日”。我国是世界上人口最多的国家,依照目前的发病率计算,再过几年,我国帕金森病患者人数可能会占全球患者的一半。帕金森病本身不是致命性疾病,但可能严重影响患者生活质量,并引起各种并发症。为此,记者采访了山西白求恩医院神经外科专家刘震洋,专家表示,帕金森病患者一定要留心自身状况,早查早治,做好全流程管理。

帕金森病患者应全程管理

全程管理有必要

对于帕金森病,刘震洋强调,患者需要做好全程管理。首先是指在时间上,从刚发病,一直到疾病终末期的全周期都要得到医生专业的治疗指导。另一方面是指患者在每一个时间点需要做的事情,涉及多个方面。比如在刚起病时,需要找三级医院的专科医生帮患者去做精确诊断,提出治疗方案;患者回到社区,可由社区医生维护、提供药物;同时,患者的照料者也要给予关爱与支持。此外,患者自身还要对病情有科学的认识,用积极的态度配合治疗。在不同的时间段、不同的维度上,其实每个人全程管理内容不太一样,要根据不同的情况进行个性化的定制,这样才能把老年朋友或者是帕金森病友管理得更好,达到更好的救治效果。

新兴技术也有效

当然,对帕金森病患者来说,也有好消息。随着医疗技术的进步,在疾病进展到一定阶段时,帕金森病患者还可以选择植入脑起搏器等外科治疗手段,对于患者的生活质量有极大的改善。

刘震洋介绍,市民李女士患帕金森病有10年了,如果没有药物控制,她只能坐轮椅,连站都站不稳。去年底,她接受了脑起搏器手术,今年年初,经过设备调试再配合药物治疗,李女士行走坐卧都能自理,还时常去户外跳跳广场舞,生活基本回到了生病前的状态,不仅生活质量好了,精神状态也明显改善。

记者 魏薇 文/摄

行动迟缓要警惕

对于帕金森病,很多人印象中,主要症状就是手抖。其实帕金森病临床表现多种多样,可分为运动症状和非运动症状。尤其是在起病初期,患者多表现为出现单侧病变,即单侧手抖、脚抖、肢体僵硬感,没有明显的运动功能障碍,极易被忽视。帕金森病虽然不影响寿命,但随着病情的不断进展,会出现双侧手抖、肢体僵直,行走费力,系扣子、拿筷子等精细活动时会有明显困难。再严重者,患者行动受限,吃饭穿衣等都需要有人照顾。最严重时,患者丧失基本活动能力,无法站立和行走,只能卧床或坐轮椅,日常生活已完全不能自理。如果没有规范治疗,患者疾病进展容易加快,到后期会出现跌倒、吞咽困难、误吸引起肺炎等情况,甚至可能威胁生命。

刘震洋强调,如果出现单侧抬腿困难或者有行动迟缓的感觉时,一定要及时就医,以免延误治疗,影响疾病的控制效果。

帕金森病不遥远

帕金森病是一种好发于中老年人的神经退行性疾病,属于运动障碍类疾病。高发年龄为55岁以上。如今,帕金森病已经不再是一种老年疾病,其发病年龄开始变低,尤其是中青年帕金森病患者(40岁以下发病者)的数量逐年增加。世界卫生组织专家预测,未来我国帕金森病患者将从2005年的199万人上升到2030年的500万人,几乎占到全球帕金森病患者人数的一半,而“青少年帕金森”患者占总数的10%。帕金森病已成为继心脑血管疾病和肿瘤后,严重威胁我国中老年人健康的“第三杀手”。

目前,世界上对帕金森病的发病原因并不明确,学术界普遍认为与遗传、环境、衰老以及氧化应激等多种因素有关。



受访专家

刘震洋,

山西白求恩医院神经外科副主任医师。中国医师协会神经调控分会会员,中国医药教育学会神经外科分会全国委员,山西医学会抗癫痫协会委员。擅长神经调控、帕金森、癫痫、强迫症、抑郁症。

医生在线

中医讲,五脏应四时,春天属木,肝也是木性,因此,春季是肝气最活跃的季节。肝脏有代谢、分泌和排泄胆汁、解毒等功能,春季如果不适当地调养,肝脏就会出现一系列的问题,所以春季补五脏应以养肝为先。但日常生活中,常有一些不经意的小事,会损伤肝脏。提醒大家,下面这些伤肝的行为要尽量避免。

◆ 饮酒

酒精主要是在肝脏代谢,过量饮酒超过肝脏的代谢解毒能力,就会引起肝功能的损伤,表现为胆红素升高、转氨酶升高,长期以往就会出现肝纤维化、肝硬化,甚至肝癌。

误区警示

随着年龄增长,骨质增生、椎间盘突出、颈椎曲度变直……骨头问题让不少老年人放不下心,感觉“总是治不好”。以下3种“骨头问题”不用太过担心——

◆ 骨质增生——单纯增生,身体的自然现象

骨质增生是不少老人体检报告单上的“老朋友”,听说需要治疗,不然会进一步引起膝关节痛、腰痛、颈痛,于是用上了敷贴、按摩等方法,到头来一检查还是有骨质增生。

真相:骨质增生是每个人生命进程中逐步发生的自然现象,这种生理上的变化并不会直接带来疾病,只有当骨质增生压迫神经,或者对周围软组织产生刺激的时候,才会产生疼痛。

没有症状重在养护。有骨质增生代表着这个部位的使用已经超负荷,在未来的生活中要注重养护,在没有症状的情况下,无需做治疗处理。

出现症状及早就医。如果骨质增生

避免五种伤肝行为

刘妍妍

◆ 长期熬夜

肝脏是排毒、解毒的器官。中医认为肝脏有一定生物钟,主要在晚上11点到凌晨1点,在机体休息的状态下,才能良好地行使其解毒功能,熬夜会让肝脏无法完成对毒素的代谢,导致新鲜气血无法生成,长此以往,肝脏无法养足气血,并且已经受损的肝细胞难以修复反而加剧恶化,对身体会造成巨大伤害,会导致皮肤粗糙、容易疲劳、倦怠、常感口苦咽干、火气大,而且肝脏解毒功能也会因此受损,使得体内毒素在血液中的含量大大增加。

◆ 乱吃药

肝脏俗称生物加工厂,是体内最大的消化器官,任何吃进去的食物、药物等都是要经过肝脏代谢、合成和解毒,

很多人生病时不选择就医,习惯自行服药,多次食用同药效的药物,会使药量超标,而多出的部分只能依靠肝脏进行分解,容易引发肝脏受损,有一个疾病就叫药物性肝损伤。

◆ 易怒

肝主疏泄,当生气、大怒或者情绪不佳时,就会出现肝脏疏泄功能障碍,出现肝气郁结、气机不调等病理变化,故有“怒伤肝”的说法。

◆ 饮食不节

在饮食过程中暴饮暴食,大量摄入高热量的食物,容易让身体的消化压力增大,还会有肥胖的风险,而过度肥胖造成体内脂肪物质堆积,容易让脂肪浸润肝脏,使肝脏病变的可能性增加。

(作者单位:山西省中医院)

这三种“骨头问题”不用担心

建文

同时伴随着局部疼痛,最好尽快到专科就诊,在医生指导下做针对性治疗,一般情况下症状都能有所改善。

◆ 椎间盘突出——一字之差,应对方法不同

椎间盘突出是困扰老人的又一常见情况,尝试贴敷各种膏药,各类扎针治疗,检查发现还是显示椎间盘突出,原本没有任何不适的颈椎、腰椎,也折腾出了毛病。

真相:“椎间盘突出”与“椎间盘突出症”一字之差,调治方法并不同。

椎间盘突出以养护为主。从25岁左右,身体的椎间盘就开始进入自然退变的过程,到了一定年龄,颈腰椎间盘可能或多或少有一些突出。只要突出尚在正常范围内,没有引起不适,不必采取治疗措施,而是要养护,比如少低头、少弯腰、注意防寒保暖等。

椎间盘突出症需治养结合。如果在椎间盘突出的基础上,还有腰腿不舒服的情况,就需要及时就医检查,由专科医生治疗,切勿轻信偏方,以免适得其反。日常生活中同样要做好养护措施,

避免再次诱发或加重病症。

◆ 颈椎变直——不可怕,坚持日常养护

做完颈椎X线片检查,发现“生理曲度变直”,又成了一块压在心上的大石头。“脖子已经没有曲度,很严重”“如果不及治疗,发展成更严重的颈椎病就来不及了”……于是尝试许多方法锻炼颈椎,可能还加重了不适。

真相:单纯的颈椎生理曲度变直并不是病,而是颈椎在长时间的不良应力下产生的一种状态,没有那么可怕。

没有不适日常养护。在没有其他不适,或偶尔颈部酸痛,不影响正常生活的情况下,只需做好颈椎日常养护的四个方面,即挺腰端坐,避免腰部悬空、倚靠椅子、腰枕支撑等错误姿势;一年四季都需注意颈部防寒保暖;结合自身情况练习健体八段功等功法;根据颈椎状态量身配枕。

出现疼痛及时检查。如果出现明显的颈痛、手臂痛等症状,建议在做好日常养护的基础上,及时就医,做进一步的检查和治疗。



温馨提示

降脂降糖的“宽肠菜”

陈燕清

竹笋洁白如玉,肉质肥嫩,味道鲜美,因为富含粗纤维素,可以促进肠道蠕动,有通便作用,所以有“宽肠菜”的美誉。

传统的六大营养素:碳水化合物、脂肪、蛋白质、水、矿物质、维生素,竹笋中富含的膳食纤维,被称为“第七类营养素”。除此之外,竹笋中富含18种氨基酸,还含有多种对人体有益的微量元素:铁、铜、锌、锰等等。

总体来说,竹笋有通便、降血脂、降血糖的作用。

◆ 竹笋的通便作用

中医认为,竹笋味甘、性寒,能化痰理气,清热除烦,通利二便。李时珍认为:竹笋滑利大肠……俗谓之刮肠箠。膳食纤维可以在肠道中吸收水分,软化大便,预防便秘,而通便的结果是粪便中的有害物质与肠道的接触时间减少,有效预防结肠癌的发生,中医自古以来就“欲得长生,肠中常清,欲得不死,肠中无屎”的养生理念,所以“宽肠菜”竹笋适合有便秘习惯的人吃。

◆ 竹笋的降脂作用

竹笋中膳食纤维可以与胆酸结合,并随粪便排出体外,有利于降低体内的胆固醇,也就是有降血脂的作用,现代人的生活方式是多吃少动,肥胖、血脂高的人比比皆是,所以,竹笋也适合血脂高的人群食用。

◆ 竹笋的降糖作用

竹笋中糖和脂肪含量非常少,膳食纤维在胃中可以吸收水分膨胀,体积和质量增大几十倍,给人带来饱腹感,不会过多进食,避免肥胖的发生,而且延长食物在胃中的停留时间,延缓葡萄糖被吸收的速度,避免餐后高血糖出现,对糖尿病患者有一定的辅助治疗作用。春笋下市快,可以用晒干的竹笋泡水后做菜。

(作者单位:山西中医药大学附属医院)