

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，做好全病程管理。

帕金森病患者应全程管理

全程管理有必要

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。

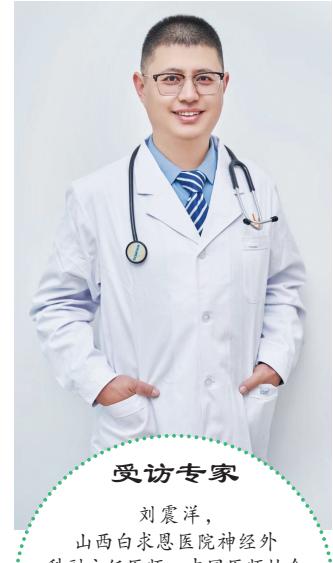
对于帕金森病，刘震洋强调，患者需要做好全程管理。首先是指在时间上，从刚发病，一直到疾病终末期的全周期都要得到医生专业的治疗指导。另一方面是指患者在每一个时间节点需要做的事情，涉及多个方面。比如在刚起病时，需要找三级医院的专科医生帮患者做精确诊断，提出治疗方案；患者回到社区，可由社区医生维护、提供药物；同时，患者的照料者也要给予关爱与支持。此外，患者自身还要对病情有科学的认识，用积极的态度配合治疗。在不同的时间段、不同的维度上，其实每个人全程管理内容不太一样，要根据不同的情况进行个性化的定制，这样才能把老年朋友或者是帕金森病友管理得更好，达到更好的救治效果。

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



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，山西省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。

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病人数的一半，而“青少年帕金森病”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。

①



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……俗谓之刮肠箇。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)

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。

椎间盘突出症需治疗结合。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”“如果不及时治疗，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。