

# 知“帕”不害怕,让生命不再颤抖

## 对抗帕金森病,需要提前预防及时诊治

记者 秦聪聪 济南报道

### 手抖≠帕金森病 动作迟缓是核心症状

李秀华介绍,帕金森病常被认为是一种老年病,大多数患者在诊断时年龄在60岁以上,65岁以上人群的患病率在1.7%。

不过,这并不意味着年轻人就完全不会患这种病,大约有10%的患者在诊断时年龄在50岁以下或者45岁以下,这被称为早发型帕金森病。

研究发现,帕金森病的主要致病原因,是中脑黑质多巴胺神经元的减少,导致多巴胺这个神经递质减少,从而出现运动控制问题。

患者会逐渐出现动作缓慢笨拙、震颤、肌强直、姿势步态障碍等运动症状,也可以出现嗅觉减退、便秘、睡眠障碍、抑郁焦虑、认知功能障碍等非运动症状。

李秀华提醒,“抖”是帕金森病患者的常见症状,医学上称为震颤,排除长时间保持某一个姿势、大体力运动、情绪波动、使用某些药物或刚停用某些药物,以及过量饮酒、吸烟、喝咖啡等因素,如果手指长时间震颤,则可能是病理性震颤。

除了帕金森病,特发性震颤、甲状腺功能亢进、小脑病变等疾病,都可能引起“手抖”,需要通过专业医生明确诊断。

此外,不是所有帕金森病患者都会“抖”,“慢”“僵”等动作迟缓,才是帕金森病的核心症状。

“这些症状起初可能很轻微,随着时间延长逐渐越来越明显,刚开始影响身体的一侧,逐渐累及到对侧。随着病情进展,症状会变得更加明显,会影响日常生活,如走路、写字、吃饭、翻身、说话等。所以,早期识别并及时就医是非常重要的。”李秀华说,由于症状复杂,不少患者早期诊断困难,需定期复诊,及时修正诊断。

另一方面,确诊患者在治疗过程中,可能出现运动波动、异动症、幻觉、冲动控制障碍等多种复杂问题,处理不当的话,还有可能带来严重后果。

## 宝宝持续腹泻?两项检测揪出“真凶”

郭蕊 通讯员 陈晨 济南报道

宝宝的健康状况,一直是家长们关注的焦点,而腹泻作为常见的健康问题之一,常常让家长们忧心忡忡。

腹泻病是一组由多病原、多因素引起的,以大便次数增多和大便性状改变为特点的消化道综合征。宝宝着凉、进食变质或污染的食物,都可能引发腹泻。尤其需要注意的是,部分病毒感染类自限型疾病痊愈后,腹泻症状也可能持续存在,此时宝宝很可能出现继发性乳糖不耐受和肠黏膜屏障受损。



### 早中期以药物治疗为主 脑深部电刺激带来希望

据介绍,诊断帕金森病主要依靠医生对病史的采集、症状的评估和患者体检。一些辅助检查,比如脑部影像学检查,可以帮助医生查看脑的结构,排除其他引起类似症状的病变,如脑中风、中毒、脑炎等;正电子发射断层扫描(PET),可以评估大脑中的多巴胺活动,有助于确认帕金森病的诊断。

目前,帕金森病还没有根治方法,但通过个体化综合治疗和生活方式调整,可以改善症状并保持生活质量。

李秀华介绍,目前帕金森病的治疗方法,主要包括药物治疗、物理疗法、康复治疗、心理治疗和手术治疗等。早期和中期还是依靠药物治疗,增强脑中多巴胺通路的功能,从而减轻症状。

物理治疗和康复治疗,可以帮助改善肌肉功能和协调。心理治疗可以改善病人的情绪,减轻抑郁和焦虑等不良情绪,重建对生活的信心。对于中晚期的部分患者,脑深部电刺激手术也是一个有效的治疗选择。

“医生会在患者脑部特定部位植入电极。这些电极通过电脉冲,刺激脑中的神经核,模拟或替代缺失的多巴胺能信号,帮助

会脱落,导致乳糖无法被正常消化。若宝宝缺乏β-半乳糖酶,饮奶后无法吸收其中营养,这不仅会影响生长发育,还会对钙吸收和大脑发育造成不利影响。

因此,进行GAL活性检测,能判断宝宝是否因乳糖吸收问题导致腹泻。

**肠碱性磷酸酶(IAP)活性检测:肠道屏障的健康标尺**

谈及肠碱性磷酸酶(IAP)活性检测,王晓旋指出,肠碱性磷酸酶是保证肠道免受各种定植菌、病毒等感染,维持肠道炎症

调节运动控制相关的神经信号,从而减轻症状。”李秀华说,这种调节作用不仅限于运动功能,还能在一定程度上改善患者的情绪、睡眠及认知功能。

据介绍,脑深部电刺激术对于中晚期病人,出现一些运动并发症以及药物相关副作用的患者比较适合。此外,也适用于对传统手术治疗(如丘脑毁损术)有禁忌或效果不佳的患者。

手术后,要按照医生指导,进行定期随访和复查,以确保电极稳定性和治疗效果的持续性。

### 中晚期易伴发精神障碍 心理支持不可少

“在治疗患者运动症状的同时,我们也要关注其精神心理方面的问题。”李秀华特别指出,随着病情进展,到中、晚期时,除了运动症状加重,非运动症状愈发明显,其中以精神症状尤为突出,包括焦虑、抑郁、惊恐发作、淡漠、兴趣缺乏、注意力缺失,严重者可出现精神病性症状,如谵妄、幻觉及错觉、妄想、重复行为及冲动控制障碍等。

李秀华提醒,当患者出现精神障碍时,需要给予药物进行对症治疗。作为家属,应做好对患者的看护工作,该类型患者经常出现视幻觉,并且出现视觉空间障碍,容易走失,因此尽量不要让患者单独在家或者外出。

需要注意的是,帕金森病可能导致沟通困难,包括言语不清、手抖和动作缓慢笨拙等,这可能妨碍正常的社交互动。此外,面部表情减少,也可能导致误解和交流障碍。因此,家人和朋友的理解以及支持,对于帮助患者克服这些挑战至关重要。

日常生活中,帕金森病患者需要特别注意减少跌倒和受伤的风险。虽然没有特定的“帕金森病饮食”,但均衡饮食可帮助改善整体健康和症状。富含抗氧化剂的食物,如新鲜蔬菜和水果,可帮助减少身体的氧化压力,对神经细胞有保护作用。

“帕金森病的治疗是一个长期过程,患者和医生之间要保持定期对话,及时调整治疗方案,以应对症状的变化。”李秀华说。

立春时节昼夜温差大,气温忽高忽低,许多人都会遇上鼻塞问题。可以试试以下几个方法来缓解。

### 热毛巾敷鼻根

鼻黏膜在被寒冷干燥的空气刺激时,就容易鼻塞,所以适当提高室内温度和湿度,可以起到缓解鼻塞的作用。合适的室温一般在20℃~25℃,湿度以40%~60%为宜。

如果不方便保持室温,还可以用湿的热毛巾敷在鼻子根部,或是在睡前让浴室充满温热的水蒸气,在其中呆5分钟,也可以起到通鼻的效果。

### 每天按摩鼻旁

按摩是促进鼻部血液循环、恢复鼻黏膜功能、缓解鼻塞的较好手段,有鼻塞的朋友不妨每天做一做,长期坚持效果明显。

具体按摩手法为:点迎香16次,按印堂2~3分钟,揉睛明2~3分钟,搓鼻旁30下,每天一次。

### 生理盐水冲洗鼻腔

如果是鼻腔内分泌物过多导致的鼻塞,洗鼻可以很好地缓解这种情况。不过洗鼻也有几个注意事项:一是不能用自来水或是自己配制的盐水,要到药店购买生理盐水;二是要把水温保持在37℃左右,过冷或过热的水温反而会刺激鼻黏膜。

鼻塞比较严重时,可以每日洗鼻,缓解期一周2~3次即可,如果鼻塞不严重,也可不洗鼻。

### 天冷时做做熏蒸

熏蒸疗法可以通过携带热力的水汽湿润、温暖我们的鼻黏膜,并且清除鼻腔内的致病原,因此也能对睡觉时鼻塞的情况起到缓解、调理的作用。

如果无法接受洗鼻,或是天气比较寒冷时想温暖鼻腔,熏蒸也是一个不错的选择。

如果患者本身患有鼻炎,在炎症刺激下,会引起鼻腔黏膜分泌物增多,引起鼻塞症状。可遵医嘱使用布地奈德鼻喷雾剂、糠酸莫米松鼻喷雾剂等药物治疗。患者平时应注意鼻腔卫生,外出时注意佩戴口罩。

如果患者本身患有鼻窦炎,在炎症反复刺激下,会导致鼻腔黏膜充血、水肿,出现鼻塞症状。可遵医嘱服用阿莫西林胶囊、头孢克肟胶囊等药物治疗。也可使用生理盐水冲洗鼻腔,可以缓解鼻塞症状。

据《健康时报》

## 几个小妙招,帮鼻子通通气