



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年4月12日
星期日

医学
健康
服务
科普

策划：陈玮
美编：徐凌

编辑：于梅君
组版：刘淼



齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 秦聪聪

给亲爱的老小孩 稳稳的幸福

对帕金森病，早发现早治疗才能早获益

每年的4月11日被确定为“世界帕金森病日”，虽然大众对帕金森病的知晓度不低，但作为威胁老年人健康的“沉默杀手”，这种疾病的就诊率和确诊率还是不高。帕金森病虽然无法彻底治愈，但早发现早治疗能有效延长患者生命，改善生活质量。

“僵、慢、抖”
是早期
主要症状

治疗
宜早不宜迟

运动
有助预防

走路老摔倒 竟是帕金森病

过了70岁生日，市民张先生就觉得自己活动越来越不方便了，动作变慢，还接连摔倒了三四次。家人不放心，带他到医院就诊。本以为是脑血管病，结果检查后，诊断为帕金森病。

听到这个结果，张先生家人都有些诧异。他们认为，帕金森最典型的症状是手抖脚抖，而张先生除了有点拿不稳筷子，并没有明显的震颤症状。

山东大学第二医院神经内科主任医师许顺良介绍，帕金森病的运动症状主要有静止性震颤、肌强直、运动迟缓、姿势平衡障碍等。震颤，即大家最为熟悉的“手抖脚抖”，虽然极为常见，但不是所有的帕金森病人都有震颤。

“对老年人来说，要警惕动作迟缓，因为很多人会以为是衰老带来的自然现象，从而被忽视。在帕金森病的诊断中，运动迟缓是非常重要的方面。”许顺良介绍，在帕金森病的不同阶段，患者症状也不相同。而在帕金森患者出现运动症状前的很多年，也可以追踪到一些蛛丝马迹，如嗅觉障碍。

许顺良指出，除了运动症状，帕金森病患者还可能有些精神症状，如抑郁、焦虑、认知障碍、幻觉、淡漠、睡眠障碍等。“有些人睡觉时常大喊大叫，拳打脚踢等，这往往被认为是帕金森病的一个很强提示。”

也有研究指出，经常便秘的人比正常排便的人患帕金森病的几率更高。除了便秘，体位性低血压、多汗、性功能障碍、排尿障碍、流涎等自主神经症状，也属于帕金森病的信号。

“随着疾病发展，运动症状逐渐出现，这时更容易诊断。”许顺良说，非运动症状可能先于运动症状发生，对非运动症状的关注，有助于早期发现帕金森病。



与遗传有关的帕金森病 占患者的5%至10%

许顺良指出，帕金森病是一种神经变性疾病，多见于老年人。当前研究认为，黑质纹状体多巴胺能神经元变性导致的多巴胺缺乏，是引起本病的关键。而多巴胺能神经元和胆碱能神经元失衡，多巴胺神经功能减弱，胆碱能神经功能相对占优势，产生肌张力增高的症状。

如今，帕金森病已经仅次于肿瘤、心脑血管疾病，成为威胁老年人身体健康的“沉默杀手”。不过，由于其起病隐匿，初期症状不典型，很容易被忽视，就诊率和确诊率相对较低。目前我国帕金森病患者已近300万，随着人均寿命的延长和人口老龄化的发展，预计每年将新增病例10万人。

值得注意的是，帕金森病并不局限于老年人。

“现在帕金森病的病因还没有明确。”许顺良坦言，目前，医学还不能明确是何原因导致帕金森病的发生，只知道某些基因改变和生活环境中的毒性因素参与了疾病的发生。

虽然帕金森病是一种进展性疾病，多数人老年后才发病，但有报告显示，受遗传背景、环境污染、脑外伤等因素影响，年轻人也有可能患上帕金森病。

临床中，50岁以下的帕金森病患者不在少数，30来岁年轻患者的身影也不罕见，甚至还有青少年型帕金森病，与遗传有关的帕金森病占帕金森病总人数的5%至10%。

还有些患者得了帕金森病却误以为是腰椎、颈椎问题。“在临床上，我们发现不少患者明明是帕金森病，却以为自己得了腰椎或颈椎间盘突出，跑去骨科看了很久，症状也没缓解，延误了治疗时机。”许顺良说。

规范诊疗 虽不能治愈但可控

“争取早日确诊帕金森病，可以尽可能多地留住可以生活自理的时间。”许顺良告诉记者，虽然目前尚无根治帕金森病的方法，但通过采取内科药物、外科手术及其他辅助康复相结合的综合治疗方法，可以大大减缓帕金森症状，让患者能够独立生活，且保持较好的生活质量。

许顺良强调，对于帕金森病的治疗，既要早发现、早干预，更要注意长期规范治疗，全程管理。帕金森病患者在发病初期就要长远考虑，适当应用对疾病有控制作用、延缓运动并发症的药物，争取用最小剂量达到满意临床效果。同时，个性化定制治疗方案，强调个体化特点，症状与神经保护治疗并重效果更好。

“帕金森病的治疗是一个长期过程，需要医患双方共同努力。”许顺良说，不同患者疾病的发展也可能不同，需要长期复诊，由有经验的医生根据其病情及时调整治疗方案，患者则需要严格遵守医嘱，规范用药，不可自行减药或停药。

许顺良指出，在治疗早期，药物是首选的治疗方法。在家庭生活中，可以鼓励患者自理生活，并根据自己的体力、身体状况，积极进行适度锻炼。

随着病程的延长，若发病5年以上，确诊原发性帕金森病且以震颤为主，曾服用左旋多巴有良好疗效但如今规范药物治疗改善不明显、严重影响生活质量，患者也可以考虑手术治疗，通过脑深部电刺激(DBS)疗法来改善症状，减轻痛苦。

除此以外，要注意改善患者抑郁等非运动症状，可以选用康复运动疗法和心理疏导等，将医院内的治疗延伸到医院外，长期、持续地帮助患者。

它排女性恶性肿瘤首位 如何靠食疗预防

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹丽

全球多个国家中，乳腺癌常居女性癌症发病率的头把交椅。乳腺癌逐渐占据女性恶性肿瘤的首位，严重威胁着女性健康。在导致乳腺癌的高危因素中，饮食具有相当重要的意义，为了预防乳腺癌，需要减少三高食物(高脂、高盐、高热量)的摄入。

对乳腺癌患者来说，在手术、放化疗结束后，即进入了漫长的治疗相对空白区，济南市妇幼保健院乳腺病诊疗中心主任梅

玉建议，应从饮食上合理搭配，达到防癌抗癌的辅助治疗效果。梅玉建议，放疗时，适当进食甘凉滋润的食物，如枇杷、白果、梨、乌梅、莲藕、橄榄等。

化疗时，应子和胃降逆、益气养血的食品，如鲜姜汁、甘蔗汁、鲜果汁、番茄汁、灵芝、黑木耳等。

其次，对乳腺癌患者来说，有些食物最好忌食，如多糖、多盐、过于刺激的食物，熏、烧、烤及腌制食品等。总之，食物的合理搭配，对于手术后的乳腺癌患者来说具有相当重要的意义。

癌症患者饮食指南

第一类是食用菌：银耳、黑木耳、香菇、猴头菇、茯苓等是天然的生物反应调节剂，能增强人体免疫力，增加抵抗力。

第二类是海产品：黄鱼、甲鱼、带鱼、鱿鱼、章鱼、海参、泥鳅、牡蛎、海带及海蒿子等含有丰富的微量元素，有抑癌作用。

第三类是水果：葡萄、猕猴桃、柠檬、草莓、柑橘、无花果等，含有大量维生素及防止致癌物质亚硝基胺合成的物质。

第四类是蔬菜：番茄、胡萝卜、菜花、南瓜、大蒜、洋葱、芦笋、黄瓜、丝瓜和一些绿色蔬菜。

第五类是牛奶制品和各种杂粮：这些食物可以加快代谢并含有大量抗氧化剂，可达到抗癌的目的。



更多抗癌信息，请扫码关注齐鲁晚报·齐鲁壹点抗癌微信平台“癌AI不孤单”

癌AI不孤单