

4月11日:世界帕金森病日

“帕金森”可早发现早治疗



▲4月5日,中华医学会神经病学分会帕金森病及运动障碍学组等机构在成都发起“拥抱郁金香”项目。该项目计划每年在中国各地开展超过100场患者疾病科普教育,5年内累计培训超过5000人次神经外科专业医师。

2017年4月11日是第21个“世界帕金森病日”。帕金森病已成为继肿瘤、心脑血管病之后中老年人的“第三杀手”。据统计,全球已有超过1000万名帕金森病患者,其中有近300万在中国。根据国内权威机构统计,我国65岁以上老年人帕金森病的发病率为1.7%,约占全球患病人数的三分之一。今年是世界帕金森病发现200周年,也是中国帕金森病诊疗40周年。说起这个病,我国曾有神经内科学的专家用“三多”来形容帕金森病——“聪明人得的多,中国人得的多,病的症状非常多。”然而人们对于帕金森病却知之甚少。

美国拳王阿里在1996年亚特兰大奥运会上颤颤巍巍地举起奥运火炬的一幕,至今仍让人难忘和感动。当时的阿里已身患帕金森病,那一幕也让更多人知道和了解了帕金森病。

从1997年起,4月11日成为“世界帕金森病日”。治疗帕金森病,不仅要靠医院,也需要家人的关怀和社会的关爱。

中国病患超过300万
帕金森病是一种常见的神经功能障碍疾病。其症状表现为静止时手、头或嘴不自主地震颤,肌肉僵硬、运动缓慢以及姿势平衡障碍等,严重者生活不能自理。

研究发现,帕金森病的病变部位在人脑的中脑部位,该处有一群神经细胞叫黑质神经元,它们通过合成一种“多巴胺”的神经递质,对大

脑的运动功能进行调控。当这些黑质神经元变性死亡达80%以上时,就会出现帕金森病的症状。患者在患病初期会感到某一肢体运动不灵活,有僵硬感,并逐渐加重,运动迟缓,甚至做一些日常生活的动作都有困难。

目前,原发帕金森病的病因仍不完全清楚,一般认为与年龄老化、遗传和环境等综合因素有关。而继发性帕金森综合征常常具有外伤、中毒、药物副作用等诱因。

通常来说,帕金森病多发于60岁以上的老年人群,随着人口老龄化加剧,帕金森病患者的数量也越来越多。加上由于环境因素、遗传因素、年龄因素及长期精神压力等,帕金森病也有年轻化的趋势,目前50岁以下的帕金森发病率正逐年增加。其中,“青少年型帕金森病”患者约占病患总人数的10%。

中国对帕金森病的诊断和治疗研究开始于上世纪60年代,目前已达到国际先进水平。

早诊断早治疗最有效
目前,帕金森病还没有根治的方法,但通过药物、手术及其他辅助治疗,可减缓症状,让患者独立生活,且保持较好的生活质量。

专家介绍,在治疗早期,药物是首选的治疗方法,因为药物可以很好地改善病人的症状。在国外,内科医生与外科医生有着紧密的配合,确保帕金森病患者在最佳时机接受合适的治疗。目前,国内很多医院也在积极探索类似模式,为帕金森病人服务。

经过3至5年的药物治疗后,患者的病情会较难控制,这时可选择脑起搏器手术治疗。在病人脑部植入电极,胸部皮下植入脉冲发射器,通过导线把二者连接起来,可以控制帕金森病症状。

据了解,脑起搏器技术在欧美各国已经相当成熟,许多研究报告证明其疗效显著。1998年,中国脑神经外科专家在北京完成了国内首例安装脑起搏器手术,随后,上海、广州、西安等许多大城市的多家医院也相继采用了这一手术治疗方案,中国在外科手术手术治疗帕金森病方面实现了与世界的同步。

尽管治疗方式已经比较成熟,但医学专家表示,在中国,帕金森病还没有得到应有的重视,许多患者都是等到中、晚期才来就诊。

浙江大学医学院附属第二医院神经内科主

任张宝荣说,社会上对帕金森病有许多误解,比如治不好,等病情明显了再就医,锻炼不利于控制病情等,这些观点都是错误的。他表示,虽然帕金森病理论上不能治愈,但并不代表不可治。早诊断、早治疗才是有效方法。

据了解,帕金森病分易感期、高危期和运动症状状态期3个阶段。所谓高危期就是已经患病,但是还没有出现震颤、运动迟缓等症状,此时会出现一些症状,如嗅觉减退、便秘、睡眠障碍、抑郁等。出现以上症状的人群应提高警惕,尽早排查帕金森病。

专家提示,有四类人群需要及早预防帕金森病:一是55—60岁之间的老年人;二是家庭有患帕金森病史者;三是经常接触农药的人,因农药中的杀虫剂、除草剂等含有与MPTP相似的化学结构,而MPTP是一种已被肯定与帕金森病相关的化学物质;四是重金属的接触者,如锰矿工人等。

不能忽视心理治疗
除了常见的表现外,抑郁症是帕金森病最易被忽视的症状。据美国帕金森病基金会的资料显示,帕金森病患者约40%伴有焦虑症状,约三分之一伴有抑郁症状。

据了解,帕金森病患者需要终身服药,在漫长的用药过程中,多数病人会产生心理障碍。主要表现为情绪低落、焦虑、多梦并伴有睡眠障碍。由于植物神经系统受到影响,患者往往还感觉头晕、忽冷忽热、夜尿增多等。心理障碍不能靠吃药来改善,否则会加重帕金森病情,形成恶性循环。

因此,帕金森患者不能忽视心理治疗。家庭的温暖和家人的关怀,也是治疗帕金森病的一剂良药。

浙江省中医院神经内科主任侯群表示,营造祥和的家庭氛围最重要。家人多陪伴交谈,和患者一起学习有关帕金森病的知识,让患者知道自己不是“一个人在战斗”。此外,积极培养患者的兴趣爱好,比如散步、打太极,让患者有一种存在的价值感。

专家提醒,对于帕金森患者而言,心理治疗非常重要,应努力排解负面情绪,不要把自己的身心局限于狭小的范围,要多出门走走,散散步,患者之间可以互相交流、鼓励,对情绪调节和病情控制都有非常好的效果。



家是人们休息、放松的港湾,不管是装饰、家电摆放还是地址选择,一旦出错往往会引发大问题。有关专家总结出与健康相关的10个家装细节,提醒大家注意。

壁纸别选橙红色。红色、橙色等强烈色彩容易让人焦虑,还可能影响心脑血管健康。建

维生素不仅吃下肚子里有用,其实外用也有不错的作用。比如维生素A、维生素E这类脂溶性维生素,就经常是皮肤科医生的最爱。

1. 维生素A外敷:抗皱、去角质、治疗粉刺,还可以缓解“鱼鳞病”。维生素A类药物外用有抗皱、去角质、治疗粉刺的作用,也能减少“鱼鳞病”的鳞屑,使皮肤光滑。此类药物中0.05%的维A酸霜已被美国FDA(食品药

许多患者在吃药时会有这样的疑惑:药品为什么会有各种各样的颜色?这并不单纯是为了好看,对保存和治疗也有很大的作用。

遮光,避免变质。色素或多或少有遮光作用,胶囊中常加入着色剂和遮光剂防止光线透过,使内容物中的成分稳定,对提高光敏感活性成分的稳定性有益。例如喹诺酮类药物丙沙星,吡唑类降压药硝苯地平、尼莫地平如果不避光保存,会引起有效成分遇光分解,降低药效。药片糖衣上的色素也能够起到遮光作用,从而避免药品变质。

着色,区别药品。比如不少患者,尤其是慢性病患者和老年患者,可能需要同时服用多种药物。不同的颜色也有助于患者区分不同药品,避免漏服或误服。

漂亮,吸引儿童。药片、胶囊颜色多种多样,有助于减少儿童服药的畏惧感。比如,某

十个家装细节事关健康

议房间的墙面或壁纸最好选择冷色调,比如浅蓝色,能让居室显得更安静,还能放松心情。

电视距沙发1-3米。研究发现,不管电视有多大,坐的位置最好距离屏幕1-3米。距离太近会增加眼疲劳和头痛的风险。

门不要太多。研究发现,穿过一扇门这样简单的动作可能会影响记忆,导致人忘记刚刚发生的事情。

卧室不要朝向马路。研究发现,35分贝以上的声音(相当于一辆车经过时的声音)就会让人血压升高、神经紧张。与住所远离主干道至少1公里以上的心脏病患者相比,临街住的人死亡风险升高27%。如果房子面朝马路,建议把卧室设计在远离马路的房子背面,窗户边上养点植物。

灯具别太花哨。彩色光源会让人眼花缭乱,干扰大脑中枢神经,使人头晕目眩、失眠等。因此,室内灯具选择应尽量避免旋转灯、闪烁灯以及色彩和样式过于复杂的大功率日光灯,建议选柔和的节能灯。

窗帘不要太薄。卧室窗帘太薄肥胖几率较高。一项动物实验发现,睡眠时暴露在光线下的小鼠比黑暗中的小鼠体重增长快50%,即使两者摄入的卡路里相同。研究人员称这是因为

灯光会扰乱人体生物钟,影响新陈代谢。

少装开放式厨房。开放式厨房看着宽敞、明亮、大气,但这种布局有可能是肥胖与呼吸系统疾病的致病源。一是直面厨房更易激发食欲,导致发胖;二是做饭时容易弄得满屋子油烟,诱发鼻炎、气管炎等疾病。

卫生间要重视通风防潮。很多人买房子时忽视了卫生间有没有窗户的问题。潮湿是卫生间最突出的问题,尤其天花板很容易发霉,有窗户能很好地通风防潮。如果没有窗户,要装一个功率大、性能好的排气扇。装修时,不要把水管包得严严实实,以免潮气散不出去;可以买个下部有百叶窗的门,增加卫生间的通风性。

酒架要装得隐蔽些。研究发现,相比隐蔽起来的酒架,如果我们能清楚地看到某样东西,那么想要消费它的冲动就会多一倍。所以,减少酒摄入量最好的方法就是把家中的酒放得隐蔽一些,若家中准备安装酒架,建议尽量设计得隐蔽一些。

不在室内晾衣服。研究发现,洗衣产品中的香味会产生一种名为挥发性有机物的有害化学物质,可刺激呼吸道和引发感染,诱发咳嗽或加重哮喘。因此,建议将晾衣架设置在阳台,晾晒衣物时开窗通风。

光老化作用。还能改善局部血液供应,促进伤口愈合,可用于治疗冻疮、皲裂等皮肤病。所以现在我们也常用维生素E软膏来进行一些皮肤的护理和修复。不过,对于维生素里的“大众情人”维生素C,虽然能抗氧化,但治疗色素沉着性皮肤病如黄褐斑等疗效不明显,且主要是口服和静脉给药,不宜直接外用。现医学界正在开发疗效更好的维生素C衍生物治疗色素沉着性皮肤病。

最好也别吃了。有些人担心,药品上色使用的色素会对身体有影响。一般情况下,药品中添加的色素分为天然色素和人工合成色素两大类。常用的天然色素有焦糖、叶绿素、胡萝卜素、甜菜红和氧化铁等;合成色素只有经过严格的安全性试验,证明对人体没有明显的毒性作用,才会被批准为药剂上色用料,对身体影响不大。

用药指南

迪庆州医药公司协办

青春期保健知识

由于青春期是一个身心发育的特殊时期,此时的健康对未来的学习、工作和生活具有决定性的意义。因此,女性青春期生理保健主要是注意乳房护理几个方面。

1. 乳房保健。青春乳房的发育标志着少女开始成熟。隆起的乳房也体现了女性成熟体形所特有的曲线美和健康美。并为日后哺乳婴儿准备了条件。出此,乳房的保护与保健是女性青春卫生的主要方面。乳房发育过程中出现的一些现象可能引起少女的困惑和不安,例如是否配戴胸罩,乳房发育不良,乳房过小或过大,两侧乳房不对称,乳房畸形以及乳房肿块等问题。少女不应束胸,处于青春期发育阶段的少女千万不要穿紧身内衣。束胸对少女的发育和健康有很多害处。第一,束胸时心脏、肺脏和大血管受到压迫,从而影响身体内脏器官的正常发育。第二,束胸会影响呼吸功能。正常情况时,胸式呼吸和腹式呼吸两种呼吸动作协调配合进行,才能保证人体正常的气体交换;而束胸影响胸式呼吸,使胸部不能充分扩张,肺组织不能充分舒展,吸入空气量减少,以致影响了全身氧气的供应。第三,束胸压迫乳房,使血液循

环不畅,从而产生乳房下部血液淤滞而引起疼痛、乳房胀而不适,甚至造成乳头内陷,乳房发育不良,影响健美,也造成将来哺乳困难。因此,我们要反复宣传束胸的危害。要鼓励女孩子把乳房发育的情况告诉妈妈,以便及时得到必要的保健指导。

2. 月经期保健。月经期间,因子宫内脱落,形成创面。子宫颈口开放,很容易受细菌感染,必须注意经期卫生:(1)保持清洁,防止感染。保持外阴清洁,每天用温水洗1-3次。(但不可坐浴。大便后一定用纸从前向后擦。月经带、月经纸都要经过消毒。已婚者的经期内要禁止性交,预防感染及出血过多;(2)避免寒冷刺激。经期中不要进行冷水浴、游泳、淋雨、下水田干活、进冷饮冷食等,避免寒冷刺激,即使在夏季,也要注意这一点;(3)劳逸结合,注意休息。经期内要保证充足睡眠,不参加剧烈或震动性强的运动和劳动,做到劳逸结合;(4)保持乐观情绪。情绪对月经有较大影响,经期内要保持情绪稳定、乐观;不要乱吃药和偏方。(5)建立月经卡,记录初潮时间、月经周期、血量、血色等情况。(和菊芬 供稿)

正确的哺乳方式9要点

母乳喂养是妈妈神圣的职责,要做好母乳喂养,需要注意以下几个哺乳方式要点:

1. 妈妈要坐舒服了
全身的肌肉要放松,腰后、肘下、怀中都要垫好枕头。如果坐在椅子上,踩一只脚凳,将膝盖抬高。如果坐在床上,就用枕头垫在膝盖下。不要前倾身体将奶头送进孩子嘴里,而是利用枕头将孩子拥到你胸前。
2. 宝宝要躺舒服了
横躺在你怀里,整个身体对着你的身体,脸对着你的乳房。注意宝宝不应该扭转头和脖子来找奶头,他的头应该枕在你的前臂或者肘窝里,你的前臂托住他的背,你的手托住他的屁股或者腿。
3. 将乳房提供给宝宝
用另外一只手握住乳房,拇指在上方,另外四只手指头捧住下方,形成一个C字。注意手指头要离开乳房一段距离。
4. 鼓励宝宝正确地衔住乳房
用乳头逗引宝宝的下唇,或者,如果宝宝的本能会令宝宝转头向你。再次逗引他的下唇,轻声鼓励宝宝张大嘴。等到宝宝嘴张的最大时,迅速地搂紧他,让他来含住乳房。乳头应该长驱直入他的嘴里,压在他舌头上,乳晕也至少应含入2.5厘米。他的鼻尖应该碰到你的乳房。即使你们贴得很近,他也不会呼吸困难;婴儿的鼻子向上翘,鼻孔冲外,因此他们吃母乳时可以顺畅呼吸。他的下巴也应碰到你的乳房,他的嘴唇应该呈外翻形状。你可能要试几次才成功,如果宝宝不耐烦,暂时停下来,待到宝宝平静下来再试。
5. 含住乳晕
宝宝不仅要含住你的乳头,更重要的是,要

含住大部分的乳晕,你的乳头应该完全越过宝宝的牙床。仅仅吸吮乳头不仅不会使宝宝吃到奶,而且会引起乳头皲裂。正确的姿势有助于宝宝挤压乳晕下的输乳管,以获取大量乳汁。一旦发现宝宝的衔乳方式不对,应该用小手伸进宝宝下唇和乳房之间,断开衔接,重新来。

6. 有效的吮吸方式
注意宝宝应该吸吮你的乳房,而不是他的舌头或下唇。如果发现宝宝的舌下唇窝在嘴里,可以用手轻轻拨弄他的下巴和嘴,将下唇释放出来。宝宝吸吮的,应该是你的乳晕,这样才能有效地刺激乳腺分泌乳汁。

7. 协助宝宝的呼吸
宝宝的舌下唇应该紧贴你的乳房,鼻子轻轻地碰到你的乳房。这样他的呼吸还是很通畅。如果你的乳房阻挡了他的鼻孔,可以试着轻轻按下乳房,协助宝宝呼吸。

8. 母亲要多摄取液体
每次喂奶之前以及中间,最好喝一杯水、果汁或其他有益液体,有助于乳汁的充盈,免得母亲自身脱水。

9. 按需喂奶,多喂、勤喂
在奶下来后的最初一段时期,平均每24小时至少哺乳8次-10次。真正的奶是在宝宝出生2天-5天之内下来,其决定因素包括这是否是第一个孩子、分娩过程带来的疲惫感、宝宝是否很快掌握正确的吮吸技巧、以及他是否频繁而且有效地吮吸。直到奶下来,宝宝吃到的是初乳,富含蛋白质、免疫因子以及其他对新生儿有利的成分。大约一周之内母乳处于过渡时期,10天至14天后母乳就成熟了。(和菊芬 供稿)

计生药具管理

大量使用农药对环境造成的危害

由于农药属于生物活性物质,以科学的态度去客观分析,农药对环境还是有一些影响的,比较突出的是对环境的污染和对生态环境的破坏。

农药施用时的扩散飘移作用,影响邻近环境的安全,或使用杀虫剂或除虫菊酯类农药时,会引起附近环境的污染;农药在环境中必然有化学表现,它可能发生降解和代谢,而有些极为稳定,不发生任何变化,这些均引起残留性问题,这些问题便涉及到农药的化学行为。农药的降解分为生物降解和非生物降解两大类,在生物酶作用下,农药在动植物体内或微生物体内外的降解属于生物降解;农药在环境中受光、热及化学因子作用引起的降解现象,称为非生物降解。农药在环境中的降解方式有多种,主要有氧化作用、还原作用、水解作用、裂解作用等。农药在降解过程中可产生一系列的降解产物,在一般情况下,降解产物的生物活性与毒性逐渐消失。农药使用后残存于生物体、农副产品和环境中的微量农药原体、有毒代谢物、降解物和杂质总称为农药残留。农药残留是施药后的必然现象,但如果超过最大残留限量,对人畜产生不良影响或通过食物链对生态系统中的生物造成毒害,我们称之为农药毒害。

此外,大气中的农药污染主要来自农药厂排出的废气、农药喷洒时的扩散、残留农药的挥发等,农药进入大气后,随气流的运动而扩散,污染范围不断扩大;土壤中农药的主要来源有:农药生产、加工过程中的废液排放;农田农药使用;农药气体沉降以及农药运输过程中的泄漏。它会影响到土壤中的微生物,改变土壤物理性状,使土壤结构板结,导致土壤退化,进而降低作物产量和品质;水体中的农药污染主要来源有:农药生产、加工企业废水的排放及水体施药;施用于农田的农药随雨水或灌溉水向水体的迁移;大气中残留农药和农药使用过程中的飘移沉降及施药工具和器械的清洗等。水体被农药污染后,会使其中的水生生物大量减少,破坏生态平衡;地下水受到农药污染后极难降解,易造成持久性污染,若被当作饮用水源,将会严重影响人类健康;由于农药的大量使用,害虫抗药性增强,一些次要害虫上升为主要害虫。长期使用农药还会使某些生物种类大量减少,最终破坏生态平衡。(和娇 供稿)

如何安全选购茶叶

挑选茶叶,可以从茶叶的外形、色泽、净度、香气、牌子等几个方面来进行选择。

嫩度是决定品质的基本因素,所谓“干看外形,湿看叶底”,就是指嫩度。一般好茶叶的嫩度,容易符合该茶类的外形要求。此外,好茶叶的锋苗好,白毫显露,表示嫩度好,做工也好。如果原料嫩度差,做工再好,茶条也无锋苗和白毫。但是不能仅从茸毛多少来判别嫩度,因各种茶的具体要求不一样,人工做上去的很多。芽叶嫩度以多茸毛做判断依据,只适合于毛峰、毛尖、银针等“茸毛类”茶。这里需要提到的是,最嫩的鲜叶,也得一芽一叶初展,片面采摘芽心的做法是不恰当的。因为芽心是生长不完善的部分,内含成份不全面,特别是叶绿素含量很低。所以不应单纯为了追求嫩度而只用芽心制茶。

其次,条索是各类茶具有的一定外形规格,一般长条形的好茶叶,看松紧、弯直、壮瘦、圆扁、轻重;圆形的好茶叶看颗粒的松紧、匀正、轻重、空实;扁形的好茶叶看平整光滑程度和是否符合规格。一般来说,好茶叶的条索紧、身骨重、圆而挺直,说明原料嫩,做工好,品质优;如果好茶叶的外形松、扁、碎,并有烟、焦味,说明原料老,做工差,品质劣。茶叶色泽与原料嫩度、加工技术有密切关系。各种茶均有一定的色泽要求,但是无论何种茶类,好茶均要求色泽一致,光泽明亮,油润鲜活,如果色泽不一,深浅不同,暗而无光,说明原料老嫩不一,做工差,品质劣。茶叶的色泽还和茶树的产地以及季节有很大关系。(和娇 供稿)