

带您一起了解帕金森

◎张蕾

今年4月11日是第28个“世界帕金森病日”，主题是“和谐共生，美好生活”。帕金森病是一种常见于中老年进展性的、神经退行性的运动障碍类疾病，由可以生成多巴胺的脑细胞缺失造成。

病因是什么

导致帕金森的确切病因目前仍不清楚，临床发现是遗传和环境共同作用的结果，如脑部组织退化，使一些神经系统之传导物质分泌减少，令患者控制活动受影响；长期服食重分量的镇静药物，导致多处脑部血管栓塞；多巴胺不足，因为多巴胺关系着人类采取行动时的冲动。

临床表现有哪些

1. 运动症状：常始于一侧上肢，逐渐累及同侧下肢，再波及对侧上肢及下肢。

静止性震颤：常为首发症状，多始于一侧上肢远端，静止位时出现或明显，随意运动时减轻或停止，紧张或激动时加剧。典型表现是拇指与屈曲的食指间呈“搓丸样”动作。

肌强直：被动运动关节时阻力增高，且呈一致性，类似弯曲软铅管的感觉，故称“铅管样强直”；在有静止性震颤的患者中可感到在均匀的阻力中出现断续停顿，如同齿轮在转动一样，称为“齿轮样强直”。

运动迟缓：随意运动减少，动作缓慢、笨拙。

姿势平衡障碍：在疾病早期，表现为走路时患侧上肢摆臂幅度减小或消失，下肢拖曳。随病情进展，步伐逐渐变小变慢。有时迈步后，以极小的步伐越走越快，不能及时止步，称为前冲步态或慌张步态。

2. 非运动症状：也是常见和重要的临床征象，可以发生于运动症状出现之前，甚至多年或之后。

感觉障碍：早期即可出现嗅觉减退，中晚期常有肢体麻木、疼痛。

睡眠障碍：夜间多梦，伴大声喊

叫、肢体舞动。

自主神经功能障碍：临床常见，如便秘、多汗、脂溢性皮炎等。吞咽活动减少可导致流涎。疾病后期也可出现性功能减退、排尿障碍或体位性低血压。

精神障碍：近半数患者伴有抑郁，并常伴有焦虑。15%~30%的患者在疾病晚期发生认知障碍乃至痴呆，以及幻觉，其中视幻觉为多见。

有哪些易患人群

帕金森可发生在任何年龄组，但是老年患者多见，发病年龄为60岁左右，40岁以下起病的青年帕金森病较少见。但近些年来，帕金森病患者呈现年轻化趋势，从青少年到老年的各个年龄段都有可能患病，男性略多于女性。大部分帕金森病患者为散发病例，仅有不到10%的患者有家族史。

现在我国65岁以上人群患病率大约是1.7%，患者近300万。随着老龄化加剧，帕金森病患者的发病率及患病率逐年增加。世卫组织专家预测，到2030年，我国帕金森病患者将达到500万。

帕金森病的治疗

该病的治疗在于缓解患者的症状，控制疾病发展，提高患者的生存质量。应采取综合治疗方法，药物治疗为首选方案，手术治疗作为补充。帕金森的预防措施为劳逸结合，经常运动，注意睡眠，养成健康的生活习惯。

1. 药物治疗。药物能外源性补充多巴胺，或增加多巴胺的神经活性，以及通过保护神经元，预防多巴胺减少等症状。

2. 手术治疗。DBS脑立体定向技术，将脑起搏器植入脑部特定部位，抑制神经元的异常电活动，也能有效改善帕金森病的症状。

3. 康复训练。康复能提升患者的协调和平衡能力，坚持有氧运动不但能保持肌肉力量和神经敏感性，还能预防和缓解便秘、失眠等并发症。

4. 心理疏导。很多帕金森病人会伴发抑郁，亲友的疏导、心理医生的治疗是战胜疾病的重要支持。

5. 细致看护。如居室的光线、床边的护栏、方便穿脱的鞋子、座椅的高度、浴室的防滑垫、水温的设定等细节，都是保证他们生活质量的基础。

6. 预防治疗。防治脑血管硬化，加强锻炼和脑力活动，在清淡饮食的基础上，多吃粗纤维食物和西瓜、香蕉等有通便功效的水果。



改掉晨起后的四个坏习惯

一日之计在于晨。然而，在晨起后的黄金时间，不少人因为一些坏习惯，对健康造成损害。如何改掉坏习惯，收获更多益处？今天为大家一一解析。

坏习惯一：刚睡醒立马下床。

人在睡觉时，大脑皮质处于休眠、抑制状态，各项生理功能维持着低速运转，代谢水平降低、心跳减慢、血压下降……刚睡醒时，这种“睡眠惯性”还会维持一小会儿，如果此时立马下床，容易引起大脑供血不足，可能会引发中风、猝死等意外。起床坚持“333”原则，即刚睡醒时，睁开眼在床上躺30秒，起来后坐30秒，坐到床边等30秒，然后再下床。

坏习惯二：起床后喝淡盐水、蜂蜜水。

有的人早上起床后，喜欢喝蜂蜜水、淡盐水，觉得有助通便、排毒，其实这种做法是错误的。晨起如果喝淡盐水，容易使一天内盐的总摄入量超标，使患骨质疏松症、高血压等疾病的风险增加。而蜂蜜中70%以上的成分都是糖，主要以果糖为主，晨起后直接喝蜂蜜水，容易使人体血糖浓度上升，对健康不利。还有一部分人早起后喝蜂蜜水是为了润肠通便，但实际上蜂蜜润肠通便的效果仅对果糖不耐受人群有效，这类人群摄入果糖后，肠道菌群会失调。

白开水是晨起第一杯水的最佳选择。饮水时要少量多次饮用，不能猛灌，饮水量不超过100毫升。水温最好控制在20℃至40℃，因为过烫的水会增加患食管癌的风险。

坏习惯三：排便不专心，时间过长。

早上起床后的起立反射，有利于促进大肠运动和产生便意，因此，早上起床后是大肠活动较为活跃的时间点，不少人会在此时尝试排便，这样做是对的。

但有的人习惯在排便时玩手机，或者是读书看报，在卫生间里一待就是半小时以上，这种做法是错误的，不仅会使排便变得困难，还有可能患上痔疮。

排便时应集中注意力，不干别的事情，专心排便，建议每次排便时间不超过10分钟。其次，排便时不应过于用力，特别是老年人群，否则可能会出现猝死、脑血管破裂等意外。

坏习惯四：不按时吃早餐。

早餐不仅要吃，更要趁早吃。有研究发现，8时之前吃完早饭、20时之前吃完晚饭，具有预防心血管疾病的作用；9时之后吃早饭、21时之后吃晚饭，则与更高的心血管疾病风险有关。

早餐时间在7~8时为宜。食物里需要包含碳水化合物、蛋白质、卵磷脂、维生素及矿物质。

据 CCTV 生活圈

老年人春季健康从肠胃开始

◎马帮勤 雷晓

春季气候渐暖，万物生机盎然，但与此同时，由于气温冷热交替、变化反复，春季也是消化系统疾病的高发季节。因此，在春季做好消化系统疾病的预防和应对很关键。

春季老年人消化系统常见问题及成因

急性胃肠炎。表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，多与不洁饮食、食物中毒、感染等因素有关。春季气温多变，食物容易滋生细菌，同时，老年人由于身体机能下降，免疫力减弱，更容易受到这些因素的影响。

消化不良。老年人由于牙齿缺失，胃肠蠕动减慢，消化酶分泌减少，容易出现消化不良的症状，如腹胀、食欲不振等。

便秘。春季空气湿度较低，老年人由于活动减少，粗粮、蔬菜、水果及水分摄入不足，容易出现便秘问题。长期便秘不仅影响老年人的生活质量，还可能引发痔疮、肛裂等并发症。

便血。便血是消化系统疾病的

一个常见症状，可能由多种原因引起，如痔疮、肛裂、结肠炎、肠息肉、肿瘤等。春季老年人应特别关注便血情况，及时就医检查，以明确病因并采取相应治疗措施。

春季老年人消化系统管理策略与注意事项

饮食管理。老年人应保持饮食规律，定时定量，避免暴饮暴食。同时，应注意食物的清洁和新鲜，避免食用过期、变质的食物。还有，冰箱不是“食品消毒柜”，吃剩的饭菜放到冰箱里不宜超过3天。而且拿出来再次食用前一定要充分加热。在外面饭店就餐时，要尽量吃熟食，避免吃生冷食物。增加膳食纤维的摄入，如多吃蔬菜、水果和全谷类食物，有助于促进肠道蠕动，预防便秘。对于便血患者，应避免食用辛辣、刺激性食物，以免加重症状。进食时要尽量细嚼慢咽，可以减轻胃肠的负担，减少消化不良的出现。同时要避免高盐及高热饮食。

补充水分。老年人应保持足够的水分摄入，尤其在春季干燥的天气里，更需多喝水。水分可以稀释胃酸，减轻胃酸对胃黏膜的刺激，同时也有助于软化粪便，预防便秘。

适量运动。适当的运动可以促进老年人的胃肠蠕动，改善消化功能。老年人可以选择散步、太极拳等轻度运动，以增强身体素质，提高消化系统功能。

心理调适。老年人应保持心情愉悦，避免过度焦虑和压力。心理紧张、失眠均可能导致胃肠道功能紊乱，加重消化系统问题。

注意保暖。春季气候变化大，老年人应注意保暖，避免胃肠道受到寒冷刺激。要及时增减衣物，防止感冒等疾病的发生。

定期检查。老年人应定期进行消化系统的检查，以便及时发现并治疗潜在的问题。通过粪便常规检查、胃镜、肠镜等手段，可以全面了解老年人的消化系统状况，为预防和治疗疾病提供有力支持。