

帕金森病早期症状

鼻子不灵 经常失眠

广东省人民医院 王丽娟 王丽敏

4月11日是“世界帕金森病日”。在很多人看来,帕金森病就是出现手足颤抖、肢体僵硬、动作缓慢等运动症状。其实它还有很多不为人熟知的非运动症状,鼻子不灵、睡不好觉甚至突然发音不清也是帕金森患者常见症状,并且会在发病早期表现出来,如果能及早发现并治疗,能有效延缓疾病的进展。

虽然中药在缓解帕金森症状方面不如西药起效快,但在改善症状、延缓病情发展、推迟使用西药时间、降低西药副作用等方面,均有明显的作用。中西医结合治疗可起到良好的协同作用——增效减毒,尤其在帕金森病早期和改善帕金森病非运动症状方面,中医特色疗法有着明显的优势。

中医治帕金森病 熄风养血有说道

广东省中医院帕金森病专科 维晓东

颤,或久病阴损及阳,阳虚失统,筋纵而摇。

“分病论治”帕金森病

分期论治。一般认为帕金森病分期三期治疗比较合理。早期有帕金森病的临床表现,但是日常生活可以自理,治疗以滋阴养血或熄风为主,可以纯中药治疗。到了中期以后,日常生活需要帮助,考虑到久病入络的情况,要补养气血、活血熄风。晚期生活完全不能自理,考虑到阴损及阳,就要中西医结合治疗,需用阴阳双补、熄风活血的药物。

随着疾病的进展,帕金森病后期容易出现多种并发症,有时用到涤痰通络、降火解痉之法。但对于帕金森病本身的症状,还是以滋养气血熄风的药物为主。

分型论治。帕金森病按运动症状主要分为两个类型:一个僵直少动型,一个震颤型。震颤为主的认为是肝风内动,多数为血虚风动,所以要养血熄风;僵直少动的认为是精血亏虚,筋失濡养,所以养血柔筋为主。

分类论治。现代医学将帕金森病症状分为两大类,一类是运动症状,一类是非运动症状。中药治疗非运动症状有优势,能够解决便秘、尿失禁、体位性低血压、抑郁、焦虑、麻木、疼痛等问题。

1 鼻子经常闻不出味道,是帕金森的症状吗?

很多疾病都有可能引起嗅觉的敏感性下降,无法仅凭嗅觉障碍就得出结论。但如果同时伴有手足颤抖,感觉身体有僵硬感,动作缓慢等状况时,应到正规医院进行嗅觉监测。此外,如果有帕金森家族史的情况,也建议去医院进行排查。

2 睡觉经常说梦话,失眠,是帕金森的表现吗?

帕金森病人有时晚上发开口梦,常常在床上手舞足蹈,甚至误伤旁边一起睡觉的人。常见的睡眠障碍还包括失眠,睡眠呼吸暂停和不安腿综合征等表现。但是,也无法单凭

3 抑郁症和帕金森病的抑郁障碍有什么不同?

帕金森病的抑郁障碍和抑郁症并无本质上的区别,两者都有兴趣减少、情绪低落、少语少动等表现。但是二者在抑郁程度上有不同,帕金森病的抑郁障碍程度较轻,很少有病人因为抑郁障碍而去自杀。抑郁症的人善于掩饰,常

5 只有老年人才会患帕金森病吗?

据最新流行病学调查显示,目前中国帕金森患者主要为老年人,主要发病的年龄区间为50~70岁,其中40岁左右人群发病率在总发病

4 帕金森病的语言障碍和老年痴呆、脑梗塞表现一样吗?

常有帕金森病的老年患者,每次到医院就诊时嘴里总是含着毛巾,一放开口水就会流出来。流涎是帕金森患者常见表现,另外还存在语速减慢、语音含糊及沙哑、重音异常、口语表达流畅性下降等现象。老年痴呆一般不会对患者的语速造成太大的影响,脑梗塞患者一般语速正常,语音较清晰,只是很难理解患者所表达的意义。

据调查,约81%~89%的帕金森病患者存在着不同程度的语言功能障碍。人际沟通是社会生活必不可少的一方面,具有语言功能障碍的患者生活质量必定会受到很大的影响。目前,医院常用语言行为干预治疗的方法来帮助他们改善语言功能,如语言功能训练、发声阻力训练、声流发音训练等等。但是,这些方法只能起到缓解症状的作用,有效治疗帕金森病语言障碍的方法还有待进一步研究。

Tips 什么是帕金森病?

帕金森病(Parkinson's disease, PD)是一种老年人常见的神经系统变性疾病,突出的病理改变是中脑黑质多巴胺(DA)能神经元的变性死亡,由此而引起纹状体DA含量显著性减少的疾病。遗传因素、环境因素、年龄老化、氧化应激等均可能参与PD多巴胺能神经元的变性死亡过程。临床表现主要包括静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势步态障碍,同时患者可伴有抑郁、便秘和睡眠障碍等非运动症状。药物治疗是帕金森病最主要的治疗手段,手术治疗是药物治疗的一种有效补充。康复治疗、心理治疗及良好的护理也能在一定程度上改善症状。目前应用的治疗方法虽然只能改善症状,不能阻止病情的进展,也无法治愈疾病,但有效的治疗能显著提高患者的生活质量。帕金森病患者的预期寿命与普通人群无显著差异。

中医怎样认识帕金森病

年老肝肾精血渐衰。到了中老年阶段,人体肝肾精血逐渐亏虚,精血不足,不能濡养肢体筋脉肌肉,导致身体拘急、动作迟缓。阴虚阳亢动风,或久病阴损及阳,阳虚失统,也会出现筋纵而摇,即肢体包括头部乃至全身的摇动颤抖表现。

情绪变化和帕金森病的发病有关。肝主情志,情志不遂则郁怒伤肝,肝郁化火,耗伤肝肾精血,筋失濡养,筋急而拘,阴亏阳亢风动而颤。帕金森病人合并抑郁症的比例非常高,为30%~50%,这个与中医认为的情志不遂会导致帕金森病相符。

房事过度,耗伤肝肾精血。肝肾同源,肾精靠肝血充养,肝血由肾精化生。房事过多易损伤肾精,继而导致肝血不足,肝肾皆不足,筋脉失于濡养,会出现动作缓慢僵硬;肝肾不足又可阳亢化风,出现颤抖等症状。总之,中医学认为性生活过多与帕金森病有直接关系。

先天禀赋不足,精血亏虚。精血亏虚不能濡养肢体筋脉肌肉,导致身体拘紧,动作迟缓。此外,还会出现阳气郁逆化风,风动而

杏林春满

三招教您解“春困”

佛山市中医院

张盛强 叶惠欣

古诗有云:“春眠不觉晓”。春天时节,人常常困倦欲睡,易觉疲乏,提不起精神来,就连课堂或者办公室里都有不少“特困户”的身影。尤其是办公室埋头苦干的工作人员,每天长时间使用电脑,疲劳感大增,很容易加入“春困”行列,令工作效率大打折扣。那么,除了伸伸懒腰,用冷水洗脸等常用方法外,还有更有效的方法对抗“春困”吗?

第一招:穴位按摩

头部穴位按摩对舒缓大脑疲劳有比较好的效果。疲乏时,大家可以选择以下两个穴位进行按摩。太阳穴。适当按摩太阳穴可以缓解头痛、疲乏。用双手拇指或者食指放在两侧太阳穴上,轻柔旋转15~30次左右,力度以自觉酸胀和舒适为宜。

第二招:经络按摩

天天有家长带着便秘的孩子来就诊,轻者大便前干硬,2~3日排便一次,重者大便干结如羊屎状或大便粗大类似成人,6~7日(甚至时间更长)排便一次。还有一些孩子虽然排出的大便形态正常,但是排便困难、排便时间和两次排便间隔时间延长。有一些孩子因此而发生食欲下降、肛裂、便血、痔疮,苦不堪言。

长时间的电脑工作,眼睛也会“受不了”,容易疲乏。当眼睛又干又涩,看东西模糊时,很多人会选择冲一杯清肝明目菊花枸杞茶饮用。不过建议大家,在菊花枸杞茶之中加入决明子,效果更好。

中医认为,决明子味苦甘咸,性微寒,可以入人体的肝经、肾经和大肠经,有清肝明目、润肠通便、降血脂的功效。因此,对于便秘、高血脂、高血压的人也比较适合。办公室白领由于长时间使用电脑,眼部容易疲劳,平时泡菊花枸杞茶时加入决明子,这样,花茶所起到的清肝明目效果会更加好。每次选用菊花5~10朵,炒决明子10~15克,枸杞8~10粒冲水即可。

孩子便秘的应对方法

深圳市中医院 胥丹桂

情志调节。学习压力大,生活不规律,心情不好,长期抑郁,肝气郁结,导致肠道气机不畅而便秘。有些小孩子,因为曾经便秘,心理惧怕排便时疼痛,而对排便产生心理障碍,使问题变得严重。所以,这一类的孩子,要帮助他们减轻压力,改善心情,生活有规律,就能改善便秘。

婴儿期按时添加辅食。

中成药。不建议长期使用泻药。泻药容易损伤脾胃,而且大黄、番泻叶、芦荟、决明子、生何首乌等泻药中含蒽醌类成分,长期使用会对人体产生很大副作用。但是,当情况紧急时,在医生指导下,保和丸、大山楂丸:适用于食

积便秘,大便干结,腹胀胀满,口臭,舌红,苔黄厚,健脾口服液,补中益气口服液;适用于气虚便秘,症见大便软,甚至为糊状,排便时间、间隔时间延长,面色苍白无华;逍遥颗粒、木香槟榔丸:适用于肝气郁结,气机郁滞便秘。

腹部按摩。能够调节肠胃功能,是解决便秘首选的外治方法。方法:空腹、仰卧,先用滑石粉或者爽身粉或者痱子粉外敷腹部,然后用手掌顺时针按摩腹部,婴幼儿50~100次,3岁以上的孩子100~200次。每天两次。同时,再按摩孩子的七节骨。方法:孩子趴在床上,取脐骨连线的中点,先涂上粉,然后用双手的拇指交替由上往下按摩至尾骨部(臀沟的上部),要有

卵巢癌是女性常见的恶性肿瘤之一,发病率仅次于宫颈癌和子宫内膜癌而居第三位。由于卵巢癌发病的隐匿性高,早期诊断困难,筛查作用有限及预后差等原因,导致其死亡率较高,患者五年生存率仅为30%,死亡人数居妇科恶性肿瘤的首位。

反复腹胀、腹痛可能是警报

从年龄上来看,不同类型的卵巢癌偏爱以下两类人群:一是年龄在40~60岁的女性及绝经后女性,

病也往往到了晚期。目前卵巢恶性肿瘤的发病原因尚不十分清楚。流行病学研究显示,不育、少育或初产年龄较大(大于35岁)是本病的高危因素。另外是有乳腺、胃肠道恶性肿瘤及近亲属中有患卵巢癌的人群被医学界视为高危人群。5%~10%的卵巢上皮性癌是有家族史或遗传史的,绝大多数为卵巢癌和乳腺癌都和BRCA1和BRCA2基因突变有关。近年来随着辅助生殖技术的开展,经过相关人工促排卵治疗的患者也被视为

素过多时,其早期症状可引起性早熟、月经失调或绝经后阴道出血。如果是卵巢母细胞瘤,则会产生过多雄激素而出现男性化体征。因此,如果一向准确的月经出现不明原因的提前、推迟、经量特别多或少,都要及时咨询医生,特别是月经变得稀薄,似乎有水样液体混杂在经血中,平素白带量多、水样,有臭味儿,患者,则更应引起重视。

高危人群可半年一次磁共振

鉴于卵巢癌的隐匿性等特点,

如何识别卵巢癌早期预警

南方医科大学中西医结合医院 冯忻

在疾病类型上来看,这类女性较多发的是卵巢上皮癌,这是年龄在20岁以前的年轻女性,这类女性较多发的是生殖细胞肿瘤。身体平时健康的女性如出现了反复腹胀、腹痛、胃口变差等消化道症状,且经消化科医生久治不愈时,则一定要引起重视。这也许是卵巢癌使用周围局部组织受到压迫、粘连、牵拉进一步影响肠管,导致肠粘连甚至梗阻的消化系统症状,腹水的刺激所导致的腹胀等腹部不适。

但是,如果出现这些症状,疾

因而预防及筛查就显得尤为重要。预防卵巢癌,饮食方面提倡高蛋白、富含膳食纤维、避免高胆固醇、富含饱和脂肪、避免一年进行一次体检,目前针对卵巢恶性肿瘤的筛查较为理想的是B超检查和血液免疫指标测定。如经以上两项检查发现可疑异常,可进一步进行磁共振、CT、PET等检查。如果是高危人群,不妨半年做一次体检,除去B超检查和血液免疫指标测定,可以常规进行磁共振检查,以便及早发现卵巢的病变,争取早治疗,改善预后。

月经不调或藏大问题

卵巢癌早期部分患者会出现月经不调的情况。普通的月经不调具有一定的阶段性特点,跟个人一段时间内的精神状况、生活饮食习惯等有一定关系,经过一段时间的调理和用药会恢复正常。

多数卵巢癌患者的月经基本无变化,但由于卵巢癌病理类型多变,有些类型的卵巢肿瘤分泌雌激

素过多时,其早期症状可引起性早熟、月经失调或绝经后阴道出血。如果是卵巢母细胞瘤,则会产生过多雄激素而出现男性化体征。因此,如果一向准确的月经出现不明原因的提前、推迟、经量特别多或少,都要及时咨询医生,特别是月经变得稀薄,似乎有水样液体混杂在经血中,平素白带量多、水样,有臭味儿,患者,则更应引起重视。

因而在预防及筛查就显得尤为重要。预防卵巢癌,饮食方面提倡高蛋白、富含膳食纤维、避免高胆固醇、富含饱和脂肪、避免一年进行一次体检,目前针对卵巢恶性肿瘤的筛查较为理想的是B超检查和血液免疫指标测定。如经以上两项检查发现可疑异常,可进一步进行磁共振、CT、PET等检查。如果是高危人群,不妨半年做一次体检,除去B超检查和血液免疫指标测定,可以常规进行磁共振检查,以便及早发现卵巢的病变,争取早治疗,改善预后。

一定的力度,以孩子的皮肤微微泛红为度,次数同上。连续按摩1~2周。注意事项:如果多日不便,腹胀有包块,可能是肠梗阻,就不要按摩,应该去医院急诊。

脐贴。枳壳、当归、肉桂按5:5:1的比例研粉,用面巾纸叠成2×2厘米大小的小药包,贴在肚脐上,3~5天换一次,期间还可以配合电吹风烘热,以促进吸收,连续使用1~2周。

蜂蜜栓。冷锅放适量蜂蜜,用小火煎煮,待水分蒸发变稠,凉至温热,搓成小拇指粗细,剪成2~3厘米长,冷却后放入冰箱。每天定时用1~2粒,塞入肛门,连续使用1~2周。

耳穴。塞入不留行子贴敷于耳部的大肠穴、直肠穴、内分泌穴、肝穴,每天按揉几次,连续使用1~2周。

开塞露。作为一个应急措施可以使用,不推荐长期使用容易,以防止形成依赖。

“六龄齿”龋齿要早治

广东省妇幼保健院 黄群

龋齿,即我们俗称的蛀牙,虫牙,是儿童时期非常常见的一种口腔疾病。它是一种细菌感染造成的牙齿组织溶解、脱矿、崩解,从而造成牙齿硬组织的缺损,形成牙洞。其中,儿童龋齿中发病率最高的为窝沟龋,而“六龄齿”(即第一恒磨牙)就是窝沟龋的好发部位。“六龄齿”是萌出时间最早的恒磨牙,一般在六岁左右就开始萌出了,它承担着最主要的咀嚼功能,再加上其咬合面有许多小窝和沟裂,在充分嚼碎食物的同时,也容易积存食物残渣并形成菌斑,即便刷牙也不能彻底清洁,并且由于窝沟内釉质薄弱,钙磷含量相对较低,因此,“六龄齿”是儿童龋齿中最易发生龋坏的一颗牙齿。

有些家长在发现孩子“六龄齿”龋坏时,往往误以为这是乳牙,以后是会换掉的。但其实,“六龄齿”一旦长出,就是终身不再替换了,患龋后如果得不到及时的治疗,容易导致“六龄齿”的过早缺失,它对儿童的健康主要体现在以下几个方面:

对营养摄入的影响。食物在口腔咀嚼是消化的第一关,只有磨碎才能提高食物的消化率和营养成分的完全吸收,当“六龄齿”龋坏严重时,咀嚼功能降低,食物不易嚼碎,从而影响了儿童营养的摄入。

对面部发育的影响。“六龄齿”对维护面部的形态是非常重要的,一旦遭到严重破坏时,牙齿的咬合便失去了平衡,患儿便习惯性单用对侧

防控指引(五)

广东省公共交通工具 流感防控工作指引

(2015年版)

- 一、非空调车的车窗应尽量打开,保持车内良好通风状态;密闭的空调车要开启换气扇及空调新风装置,以增加空气流通。
二、保持车站、车厢内的卫生整洁,及时打扫卫生和清理垃圾。
三、增加车站、车厢内清洁消毒频次,指派专人进行清洁消毒工作的督导检查,做好清洁消毒工作记录和标识。
四、司机等工作人员要实行健康监测,如出现发热、咳嗽或咽痛等流感症状,做到不带病上班,并及时就医。
五、做好司乘人员工作与轮休安排,确保司乘人员得到足够休息。