

帕金森病症状多样 脑起搏器助力“重夺身体控制权”

1817年,英国科学家詹姆斯·帕金森发表了《关于震颤麻痹的研究》的论文,第一次详细描述了6例帕金森病患者的症状。1997年开始,欧洲帕金森病联合会将詹姆斯·帕金森的生日——4月11日定为“世界帕金森病日”。

《中国帕金森病治疗指南》(第四版)显示,到2030年,中国帕金森病患者人数将达到500万人,几乎占全球帕金森病患者人数的一半。上海市中医医院神经外科杜秀玉主任医师表示,患上帕金森病并不可怕,只要保持积极的生活态度、科学地治疗疾病,“帕友”的生活质量也可以提高。

症状不止只手抖

78岁的朱先生是一名画家,2018年被确诊患上帕金森病。从外表看,他没有什么异常,但他自己能感觉到,脚步变得很沉重,走路会拖地。以前保持着每天作画4小时,这几年,

因为颤抖的手和愈发沉重的腿,兴趣都减退了不少。朱先生说:“得了帕金森病以后,感觉失去了身体的‘控制权’,很焦虑,时常会因为很小的事情发火。”

杜秀玉主任介绍,帕金森病是一种常见的神经退行性疾病,病因迄今尚不明,但可能与年龄老化、遗传因素、环境毒物、感染等诸多因素有关。

提起帕金森病,许多人会联想到手部颤抖这一症状,事实上,帕金森病的症状有很多,主要有运动症状和非运动症状。

运动症状包括震颤、僵直、动作迟缓三大类。患者手脚持续出现不受控制的震颤,尤其在静止时最为明显。震颤多由一侧的手或腿开始,然后慢慢发展到同一侧身体。同时,手脚肌肉变得僵硬,患者在伸直或弯曲手脚时,会发觉该部位出现较大的阻力,这种僵硬会导致肌肉酸痛或者身体无法伸直。患者还会出现书写困

难、系纽扣比较费劲、面无表情的“面具脸”等症状。

而非运动症状则包括嗅觉减退、睡眠障碍、自主神经功能障碍和精神、认知障碍,眩晕或晕倒等,这些症状极易与其他疾病混淆,因此,一旦发现上述症状应及时到医院就诊,争取早诊断、早治疗。

脑起搏器治疗

目前,帕金森病以综合治疗为主,包括药物、康复和心理治疗等。但是,这些治疗方式并不能阻止病情发展,仅可有效控制病情和改善症状,提高患者生活质量。

杜秀玉主任介绍,目前,脑深部电刺激术(DBS,俗称“脑起搏器”植入术)正在被广泛使用,这是一种通过植入电极刺激特定脑区来治疗帕金森病的方法。

具体来说,就是在患者的大脑特定区域植入电极,这些电极与一个植

入在患者胸部的脉冲发生器相连,这一系统发出电脉冲,刺激脑深部的特定核团,进而缓解运动障碍症状,使患者恢复活动能力。

DBS可以根据病人的病情和需求进行调整,调整电极的刺激强度和位置,使得治疗更加个性化和精准化。同时,DBS治疗相对于其他手术方法风险较小,且可以有效减轻帕金森病症状,提高病人的生活质量。

杜秀玉主任强调,帕金森病的“脑起搏器治疗”并非一劳永逸,患者在后续生活中仍需服药,但药物剂量可明显减少。在日常生活中,家属要特别留意患者的变化,要让患者保持放松乐观的心情,保持充足睡眠,多运动锻炼,如练习八段锦、太极拳等。让患者做一些力所能及的家务活,培养一些爱好,鼓励患者参加社交活动等,这样可以帮助患者更好地康复。

记者 梅一鸣

远离骨质疏松,争当“硬骨头”

骨质疏松是人体自然衰老避免不了的过程,2018年,国家卫健委曾进行骨质疏松症的流行病学调查,在65岁以上人群中,骨质疏松症的患病率达到32%。

人体内的骨骼不断地进行着新陈代谢,一方面吸收骨质,一方面流失骨质,幼年时吸收的量大于流失的量,人们的骨骼就会不断生长,到成年时基本达成平衡,等到中老年后,骨质流失量超过了吸收量,久而久之就会导致该病。

由于每个人的遗传体质和生活环境习惯不同,骨质疏松发生的年龄和轻重也有很大的区别,如果不进行规范治疗,就会发展为重症,此时甚至会演变为连咳嗽、打喷嚏以及睡觉翻身都会发生骨折。

想要远离“骨松”,日常不妨多摄入含钙食品,主要是奶制品及豆制品。多食用含钙、磷高的食品,如鱼、虾、虾皮、牛奶、乳制品、鸡蛋、豆类等。经常晒太阳也能帮助钙质的吸收。此外,建议每天进行30分钟中等强度到大强度的有氧运动,每周5次,如快走、慢跑、打太极拳、做广播体操、跳绳等。

上海新华医院疼痛科主任 马柯

提升受孕几率 监测体温更重要

女性备孕时为了监测排卵,可能会运用很多方法,如排卵试纸、B超监测、抽血检查等。其实,相比较而言,女性体温测量的价值更大。

正常女性月经期体温较低,随着卵泡逐渐发育,排卵后黄体分泌能使体温升高的激素,高温持续14天左右后孕激素分泌下降,体温在下次月经来潮又会降低。掌握这个规律,可用监测基础体温的方法来了解自己何时排卵,进而选择同房的时机,提高怀孕几率。

监测基础体温不仅仅有助于监测排卵,对于不孕症的诊断和治疗也有帮助。引起不孕症的原因很多,其中较常见的一种原因就是多囊卵巢综合征,这种疾病是以不排卵为主要病理特征。患者若监测自己的基础体温,会发现体温在一个固定的数值,此时要引起注意,及时就医。

静安区中心医院产科 邢峰

拔火罐是中医的一大疗法,受到很多人的推崇,但凡身体出现了一些不适就去拔火罐。拔火罐的确有一定的保健作用,不过操作前还需避免一些认识误区。

所有人都适合拔火罐吗?当然不是!其实,拔火罐非常消耗元气,体质过于虚弱者在拔罐后有可能反而更虚弱。年老且患有心脏病者拔罐更应慎重。因为拔罐时皮肤在负压作用下会收紧,这对全身是一种疼痛刺激,

拔火罐虽好,需避免认识误区

在这种应激反应下此类患者可能会引发心脏疾病。

很多人认为哪里不舒服就拔哪里,这样也是错误的认识。比如胸口处不宜拔罐,局部有皮肤烫伤、溃疡、感染、肿瘤的部位也不宜拔罐。孕妇拔罐时应避开腰骶部及腹部,否则极易造成流产。

不少人认为留罐的时间越长,效果会越好,甚至认为拔出水泡才能体现出效果。事实上,拔火罐的时间过长,不仅会损伤表皮,还可能会引发感染,对人体造成更大的伤害。建议留罐10~15分钟左右较合适。

有的人还觉得同一个位置反复拔,才能起效,其实这样也对健康不



利。推荐同一个部位只拔一次,每周拔罐不要超过两次。

上海市健康教育协会 供稿

踏青游玩,当心春困与过敏

春暖花开,外出踏青游玩的人越来越多。旅行前,不妨了解一下如何避免春困与过敏。

外出驾车时,建议出行前保证充足睡眠,行车注意集中注意力,可开窗通风提神。若感觉困倦,应及时在安全场所停车休息,或涂抹风油精等去除困意。

春季过敏原较多,有过敏性鼻炎或哮喘的人应尽量避免在花粉密集的地方逗留,不要在花草丛中奔跑、坐卧,并做好个人防护,如戴口罩、面纱等,回家后立即洗脸、换衣服,尽可能清除过敏原。

此外,尽量少吃光敏性食物,如苋菜、菠菜、马兰头、芹菜等。 亚运

鼻毛变白提示疾病

鼻毛跟头发一样也会逐渐变白,中医认为,除了衰老原因,鼻毛变白还与一些疾病有关。

鼻部疾病 炎症会减弱鼻腔内色素细胞的功能,对鼻毛的正常生长造成影响,从而引起鼻毛变白。

白化病 白化病患者早期就会出现鼻毛与头发变白现象。

营养不良 毛发作为人体皮肤上的附属物品,需要充足的营养才能维持毛发的正常生长,长期缺少B族维生素以及植物油也会导致毛发变白。

鼻毛变白还和衰老、不良生活习惯、药物副作用等因素有关,如果出现这种情况要及时就医检查。

上海中医药大学 宋亮

眼镜与健康

“屏幕时间”过长对睫状肌的影响

睫状肌具有调节晶状体曲度的功能,是眼屈光系统的重要调节装置,能让我们看清远处和近处的物体。

大家可能觉得,在相同条件下看手机和看书对我们眼睛的影响是一样的,这难道不都是在用眼吗?事实上,这两者对我们眼睛的影响还真有些区别。

这主要和我们眼睛对光汇聚点的调节有关。我们日常生活中常见的太阳光和我们屏幕发出的LED光光谱,它们很明显的一个区别就是,太阳光光谱的波峰主要在黄绿光处,而人造

LED光光谱的波峰为波长较短的蓝光。我们的眼睛在习惯了波峰为绿光的太阳光后,去看波峰为蓝光的屏幕光,就会因为两种光的折射幅度不同而使屏幕光的汇聚点落于视网膜前,迫使睫状肌去调节我们的晶状体,降低它的曲度,使汇聚点后移。

如果看屏幕只是比看书多调节了一下睫状肌,那好像也没什么大不了的。但别忘了,我们看手机的时候是在一尺距离左右面对一个巴掌大的屏幕去看清宽几毫米的字符。为了让我们的眼睛看清近距离的这么小的东西,它就必须要增加晶状体的曲度以

增强其折射能力。手机发出的光让我们的睫状肌前拉,降低晶状体曲度,而为了看清屏幕上的小字睫状肌又要后拉,增大其曲度。二者看似矛盾却又同时进行,使我们的睫状肌不断微调,劳累过度。就好比站着和蹲着都是相对轻松的一个姿势,但如果让我们一下子站起来,一下子蹲下去,长此以往肯定是会累的。而当睫状肌不堪重负,收缩能力下降时便容易形成近视。

那么要如何保护眼睛呢?一是要遵循20:20:20原则,每20分钟从屏幕上抬起头来,看着20英尺(约6米)外的东西至少20秒。眺望远方有

茂昌眼镜 特约专栏 地址:南京东路762号 服务热线:63223839

助于放松眼睛的肌肉,从而缓解眼疲劳。二是要在操作电子产品时,应有良好的照明,亮度应均匀柔和,避免光线直接照射屏幕引起反射及眩光。同时屏幕亮度和背景明暗反差不应过大,尤其避免在夜间黑暗的环境下使用电子产品。三是要可以适当放大字体。此外,还要注意电脑的位置,调整屏幕,使其低于眼睛水平15~20度,距离眼睛50~70厘米左右,并确保坐姿端正,避免斜着看屏幕。