

“迈不开腿”，可能患上帕金森病了

4月11日是第二十七个世界帕金森病日，很多人对于帕金森病的认识，还停留在“手抖”这一症状上，你知道吗，行走障碍也是常见症状之一。

帕金森病是常见的神经退行性疾病，其发病原因是中脑黑质多巴胺能神经元的死亡。行走这一行为，实际上需要神经元之间精密的调控才能完成。当帕金森病患者大脑中多巴胺能神经元死亡数达到一定程度时，控制步态的神经环路就会出

现功能障碍，患者就像腿被“冻”住一样，甚至无法走路。

那么，有什么办法可以改善这一困境呢？

视觉提示

在家中，可在地上粘贴与地板颜色形成明显反差的彩色胶带，类似于斑马线，每条胶带的长度宜为40~60厘米，胶带之间的间隔宜为35~50厘米；地面瓷砖之间的缝隙也可作为参考线。走路时踩着胶带或缝隙

走，可以锻炼患者的腿部肌肉。外出时，可购买激光发射器（能在地面形成一道横向光影），将其拿在手中或固定在拐杖、腰带、助行器、鞋上，使光影投射在前方一定距离处。患者不妨努力尝试跨过或踩上光影，同样能够提升腿部肌肉力量。

听觉提示

随身携带小型节拍器，调节至适宜的节拍，随着节奏走路。播放节奏感强的音乐，跟着音乐的节奏行

走，也会有所帮助。

以上这些行走时的注意事项和技巧，并不是走路时必须采用，患者可结合自身情况，通过摸索和练习，选择适合自己的方法。特定方法应用一段时间后，效果可能会减退，患者可以再摸索其他方法。

此外，打太极拳、练瑜伽或普拉提等可以保持身体柔韧性和灵活性，对改善步态障碍也有益。

上海交通大学医学院附属瑞金医院 神经内科 陈生弟(主任医师)

丰乳细腿的“魔鬼身材”受到很多年轻女性的追捧，殊不知，这样的身材并非都“完美无缺”，往往隐藏着一些疾病隐患。

丰满的乳房增加女性魅力，然而，研究发现，有着丰满乳房的女性罹患糖尿病的风险更大，因为女性乳房中的脂肪组织对激素非常敏感，胸部脂肪多会影响胰岛素的抗阻性，进而导致糖尿病。

建议在室内健身脚踏车上进行30秒的用力蹬踏，连续做6次，每次间隔4分钟，能够有效提升人体对糖尿病控制能力，降低糖尿病的发病可能。

小腿纤细也是不少女性的追求目标，殊不知，小腿细的女性更容易患上中风。研究发现，如果女性小腿的围度少于33厘米，体内会存在更多的粥样动脉硬化斑块，而这是引起中风的一个重要因素。女性可通过饮食调节来降低中风可能，例如每天喝5杯以上的绿茶，可保持血管健康。

「魔鬼身材」真的好吗

王小京

春日养生按「祛湿穴」

春季，气温变化多端，空气湿度也明显增大。此时，祛除湿气，提高抵抗力势在必行。

清明前后正是艾草长得茂盛之时，用艾草泡脚能祛湿散寒，促进身体血液循环，也可搭配生姜同时使用。还可以尝试中国传统古法艾灸，帮助温通经络散寒祛湿。常用的祛湿穴位大多分布在下肢，比如丰隆穴、足三里、承山穴等。

瑞金二路街道 社区卫生服务中心

康复治疗 为特殊患儿保驾护航

近日，金山区亭林镇社区卫生服务中心康复治疗师顾铭远收到了一面锦旗，“尽心尽责为患者，康复医疗显神效”16个烫金大字表达了患者家属对亭林镇社区卫生服务中心“童馨亭”儿童康复基地康复治疗效果的赞誉。

患儿小馨于两年前被诊断为“足月小样儿”，只能完成拉坐、翻身等简单动作，很少说话，甚至对环境

和治 疗师都非常排斥。2021年3月，小馨接受了第一次康复治疗。刚开始治疗时，小馨的粗大运动并不好，1岁多的她还不能自主翻身、借力坐起；在精细运动方面，小馨连最基础的头部自我控制都很困难。“小馨，加油，我们小脚的力量可大了。”作为小馨的康复治疗师，顾铭远经常用充满正能量的话语鼓励着她。

经过持续治疗，小馨的病情有了

非常大的改善。目前，小馨的粗大运动和精细运动仍在稳定地朝着正常发育水平追赶，她的语言能力水平与词汇量也有着极大地进步。

顾铭远表示：“我们根据患者病情来设定目标，总结提炼同一诊断类型小朋友的治疗举措，寻求高效的康复治疗与干预方法，也为家长居家为小朋友进行干预提供更可靠、更安全、更便捷的指导意见。” 金婷

痛风急性发作，如何冷敷？

痛风急性期的紧急处理方法是冷敷，可以减少、减缓肿痛关节局部组织胺的释放，减轻组织对疼痛的敏感性（止痛）；使局部血管收缩、血流减少，减轻肿痛关节微循环及周围组织的渗出和肿胀（消肿）；减少血管内皮细胞的作用和血栓的形成；减少氧自由基的释放等。

冷敷可以选择冷毛巾、自制冰袋（冰水混合物），作用在疼痛或肿胀明显的部位。一般每次20至30分钟，每两小时一次。如果是固体冰袋，建议外面裹一层毛巾或薄衣物，避免冰块与皮肤直接接触而造成冻伤。

值得注意的是，冷敷不利于炎症的吸收和消散，紧急处理后，还是应该尽快就医。 周敏刚

血脂异常 眼睛有警告

你知道吗，血脂异常，不仅血管会存在问题，眼睛也会发出警告。

突然视力模糊 血液中的甘油三酯增多、脂蛋白会从毛细血管漏出且侵犯到黄斑，就会影响视力。

角膜周围有不透明白环 黑眼珠边缘被一圈灰白色、宽约1~2毫米

的圆环或弧形半圆环所包围，时间久了，颜色会不断加深且越来越明显。

睑黄瘤 上睑内侧出现浅黄色的扁平苔藓状病变，俗称“睑黄瘤”。这一类患者都是由于体内的脂肪含量增高，或者代谢异常、结构紊乱，从而导致脂肪组织沉积在眼部。 贝岚

银鱼煎蛋 味美又滋补

据现代营养学分析，银鱼含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种氨基酸、钙、磷、镁以及维B1、B2、尼克酸等成分，能保护心脏，提高人体免疫力，有延缓衰老、美容养颜的功效，同时还能预防大肠癌发生。

推荐一款银鱼煎蛋。银鱼200克，

鸡蛋4个，葱、姜、盐、黄酒、猪油适量。将鸡蛋磕入碗内，加葱末、姜末、黄酒和盐，搅散后再放入洗净沥干的银鱼拌匀；放入猪油，烧至八成热下入鸡蛋，随即将锅微微转动，使蛋液摊成蛋饼煎透出锅即成，适用于身体虚弱、营养不良等虚弱者的调理、补养。 柳承

患者面临失明风险，瑞金医院内分泌科专家开设绿色转诊通道

4月6日下午，瑞金医院北部院区内分泌科执行主任、陈宇红主任医师首次在嘉定区安亭医院，开设专家门诊。其中，1名甲亢突眼患者引起了陈主任的注意。

患者梁先生患有甲亢20多年，伴有Graves眼病20年，这期间一直口服抗甲亢药物，甲亢指标明显改善。但是，梁先生突眼、畏光、流泪、疼痛症状明显，出现了复视、视野缺损、视力下降、视神经萎缩等问题。

经陈主任仔细诊断，梁先生被评估

为活动期、中-重度GO，若再不积极治疗，将面临失明风险，情况不容乐观。

结合患者病情和相关检查，陈主任为他制定了激素冲击方案。考虑到后续还需要眼科MDT（多学科联合会诊），以及可能要开展的眶内减压手术，陈主任随即将患者病史、病情信息到瑞金医院，现场开通绿色转诊通道，以便治疗。

安亭医院内分泌科主任、罗云副主任医师全程在陈主任身旁观摩学习。“陈主任对于甲亢突眼患者的规范诊治

流程让我受益匪浅，希望有机会在陈主任指导下，与眼科展开甲亢突眼的多学科联合治疗，持续提升安亭医院MMC（标准化代谢性疾病管理中心）诊疗能力。”据罗主任介绍，安亭医院MMC（标准化代谢性疾病管理中心）于2021年1月开诊，是对标瑞金医院的规范化管理流程，按照瑞金医院SOP（标准操作流程）标准建设而成的。

此次瑞金医院北部院区内分泌科团队下沉，将从门诊带教、业务培训、科研指导等方面促进提升安亭医院

MMC（标准化代谢性疾病管理中心）整体学科建设水平。

此外，4月7日起，瑞金医院北部院区妇科团队也下沉到安亭医院。自此，瑞金医院专家团队已下沉到安亭医院泌尿外科、内分泌科、妇科3个科室。

作为“瑞金-嘉定”紧密型医联体“一核两翼七中心”健康服务架构中的重要“一翼”，安亭医院依托瑞金优质医疗资源，建立了双向转诊、医疗协作关系等服务，努力打造“嘉定居民家门口的瑞金医院”，造福百姓。 王成

普陀山易德园 海上生态人文纪念园

【海天一园】 【交通便捷】 【人文守候】 【智能传承】

暖春惠民季持续，欲购从速
单穴市场价 3000 元起

树葬 4.68-6.28万
卧碑 8.68-15.98万
竖碑 12.68-21.98万
壁葬 2.68-6.28万

详情请咨询 400-101-9151 13661436152 (黄女士)