

帕金森患者如何改善冻结步态

随着病情的发展,帕金森患者肢体僵硬程度会加重,出现起步困难、冻结步态的情况,主要表现为患者在起步、行走或转弯时感觉自己的脚像被胶水“粘”在地面上一样无法迈步,整个过程持续几秒钟到几分钟。这种情况非常容易增加患者跌倒的风险,严重影响其身体健康和生活质量。所以,患者在平时除了进行药物、手术治疗外,功能锻炼也很重要。

本文介绍4种常用的家庭训练方案,可以帮助帕金森病患者恢复生活质量。

起步训练

有起步困难的患者,在原地站立

时,可以把两足摆成一前一后的姿势,如同处于迈步状态,便于起步;还可以在原地进行2~3次双下肢重心前后转移的练习,借助惯性力量帮助起步。

建议症状严重者在脚前方设置标记物,通过迈至或跨越标记物的方式帮助自己起步。

患者走路时可有意识地把腿抬高,足部落地时注意脚跟先落地,可以改善小碎步和慌张步态。

转身训练

当患者需要完成转身动作时,应避免突然停下脚步并原地转身,可通过增大转弯半径的方式来更好

地保证步行的延续。

当患者处于狭小空间需要原地完成转身时,可以一足为轴,在口令指导下(如“一二一”)进行有节奏性的踏步,完成转身动作。

使用视觉提示

患者可在家中的地板上按固定间隔,贴上彩色宽胶带,行走时每一步都踩在胶带上。若家中的地砖宽度合适,也可以以地砖的间隙作为视觉提示。

患者外出时,可使用能发射水平线的激光鞋、激光腰带、激光手杖或激光助行器等,投射到前方一定距离的激光水平

线,作为移动的视觉提示,帮助解除“冻结”。

使用听觉提示

患者还可以根据自身步频,把节拍器调节至合适的节拍,跟着节拍器的节奏行走;也可播放一些节奏感、韵律感较强的音乐(如《打靶归来》),跟着音乐的节奏行走;还可以借助可穿戴人工智能设备,如便携式传感器和蓝牙耳机,通过音乐和步行的正向反馈,达到改善冻结步态的目的。

上海市第一人民医院嘉定医院 神经内科 王晓平(主任医师)

治疗「先心病」能「再等等」吗?

很多家长认为,自家孩子虽然患有“先心病”,但能吃能喝,并没有明显的不适,完全没有影响到生活,因此不必急着治疗。其实,这是错误的。

对于患有“先心病”的患者来说,生活质量往往体现在手术时机上。虽然有部分“先心病”可能自愈,如室间隔缺损的患儿,自愈率为30%。

如果孩子正在吃奶过程中需要吃一会儿歇一段时间,且出汗较多,活动后会喘等,说明“先心病”已经影响到了孩子的心功能,家长可以据此判断。

因此,在家长知道孩子患有“先心病”的那一刻起,就要请专科医生判断是否可能自愈。对于没有可能自愈的孩子,要判断目前心功能是否受到了影响。如果心功能已经受到了影响,说明不存在自愈的可能了,这时就需要为孩子选择一个合适的手术时机。只有在孩子心功能没有受到太大影响时进行早期手术,才能让孩子拥有良好的生活质量。 陈超

BMI>26.2,大脑可能提前衰老

BMI(体重指数)是国际上公认的衡量成人肥胖程度的一个标准。其计算方式为体重除以身高的平方(国际单位 kg/m²)。在我国,BMI≥24 为超重,BMI≥28 为肥胖。

首都医科大学的一项研究表明,较高的BMI与大脑灰质体积缩小、白质病变体积增加,以及脑部微结构完整性异常存在因果关系。

对于小于45岁的人群,累积BMI>26.2,就大脑体积的变化而言,相当于大脑衰老了12年。

研究者表示,想要保护大脑,日常可以多吃核桃、芝麻、杏仁、亚麻籽等含有丰富的亚油酸、亚麻酸的食物,能够营养大脑的神经,保持大脑的有效运作。

北京协和医院临床营养科 陈伟(主任医师)

古人的“降伏”之道

在“三伏天”,历朝历代的古人为了应对酷暑,形成了丰富多样的饮食习俗。

《汉书·东方朔传》中有“伏日,诏赐从官肉”的记载,这种通过吃肉来滋补身体的方法,在当时也被称为“贴伏膘”。人们认为在炎热的天气里吃肉可以增强体质、抵御暑热,这一举动也体现了古人对节气变化的敏锐洞察和顺应自然的理念。

西周时期,人们就有了在冬

天藏冰,夏天取用的习惯。汉代人会在伏日煮羊肉、饮用美酒来犒劳自己。到了唐代,长安的豪富们甚至会举行“冰宴”,用冰块制作各种冷饮和冰品,享受夏日的清凉。

此外,瓜果也是古人“三伏天”的重要食物,如西瓜、白瓜等时令瓜果,不仅解暑还富含营养。宋代《东京梦华录》描写:“峻宇高楼,浮瓜沉李,流杯曲



图源:千图网

沼,通夕而罢。”描绘了东京(今开封)市民在“三伏天”寻找阴凉之地避暑,于风亭水榭中享受清凉,品尝瓜果,度过漫漫长夏的生动场景。

据 人民网

两招助力“夏日泻”

夏季气温攀升、环境干燥,很容易造成便秘,民间有“有钱难买夏日泻”的说法。其实,简单的两个方法,就能让人体“通畅”。

补水 当排汗增加、体内缺水的时候,身体就要求大肠从食物残渣中榨取更多水分,从而加剧粪便的干硬,导致排便困难。其实,补水就能解决问题,世界卫生组织推荐夏季饮水量为2250~2500毫升。

补觉 大肠在人体睡眠状态下更为兴奋,充足的睡眠可以改善肠道环境,促进粪便的形成和顺畅排泄。

上海市疾病预防控制中心 供稿

凌桥社区卫生服务中心:为社区居民健康保驾护航

随着中医药文化的复兴与发展,凌桥社区卫生服务中心的中医科迎来了快速发展,为居民提供了全面和优质的中医治疗体验。作为社区卫生服务的重要组成部分,凌桥社区卫生服务中心通过优化服务模式和引进先进设备,实现了中医服务质的飞跃。

在盛夏“三伏天”,“冬病夏治”成为许多居民关注的健康话题。艾灸作为传统中医疗法,因其疗效显著广受好评。凌桥社区卫生服务中心顺应需求,为居民提供便捷的艾灸服务。该中心地理位置优越,步行十分钟可达,高效的诊疗流程使中医治疗变得触手可及。

进入中医门诊室,现代化治疗设备一应俱全,包括用于艾灸、针灸、拔罐等的专业仪器。这些设备不仅提升了传统中医的治疗效果,也改善了居民的就医体验。医生王文婷热情地向大家介绍这些设备的用途,居民们对中医治疗也有了全新的认识。

凌桥社区卫生服务中心的中医科近年来不断拓展服务项目,尤其是“三伏贴”治疗已成为其一大特色。该项目自开展以来,经过近十年的实践和改进,效果显著。“三伏贴”主要用于治疗春冬季易发的支气管炎等疾病,是中医“冬病夏治”理念的具体应用。中医科医生们根据患者的具体情况,选用不同的药材配方,使得每一贴的效果都得到了优化。例如,一位居民因冬季膝盖受寒选择了在膝盖穴位敷贴,而另一位因支气管炎选择了在呼吸贴“三伏贴”。医生们不仅技术精湛,还融入了个性化服务,使每位患者都能获得合适的治疗方案。医务人员童莉介绍,



所有敷料均由医师团队亲自调制的中药材制作,确保了治疗的质量和效果。

凌桥社区卫生服务中心中医科不仅拥有两位副主任医师,还有一位医生是海派中医“杨氏针灸”的传承人,医生们在治疗中展现出高超技术和丰富的经验。此外,中心还定期邀请上级医院专家坐诊,并派遣医生到其他医院进修学习,以持续提升医疗水平。

在设备方面,中心不断引入先进的诊疗设备,丰富中医治疗手段。这些设备不仅提升了诊疗精度,也提高了患者舒适度。随着医疗设施的不断更新和完善,居民在家门口即可享受到优质的中医治疗,实现了“便捷就医”的目标。

在镇党委和镇政府的大力支持下,凌桥社区卫生服务中心正在飞速发展。即将搬迁的新院区将为居民提供更舒适的就诊环境,医疗服务的软硬件水平将实现“双提升”。新院区的建设不仅提升了中心的整体医疗水平,也增强了居民的就医体验和幸福感。未来,中心将继续秉承“以人为本”的服务理念,不断提升中医治疗的水平和质量,为社区居民的健康保驾护航。



消除肝炎 积极行动

黄浦区开展2024年“世界肝炎日”主题宣传周活动

7月28日是第14个“世界肝炎日”,今年的宣传主题是“消除肝炎,积极行动”。为提升全民病毒性肝炎防治意识,号召全社会积极行动,最大限度遏制新发感染,有效发现和治疗患者,切实减轻疾病负担,尽早实现“消除病毒性肝炎公共卫生危害”的目标,7月22日至7月30日,黄浦区组织开展了“世界肝炎日”宣传周活动。

7月28日下午,由上海市卫生健康委员会、上海市疾病预防控制中心指导,上海市疾病预防控制中心、黄浦区卫生健康委员会、黄浦区疾病预防控制中心主办,上海市医学会相关专科分会等学协会、上海交通大学医学院附属瑞金医院、黄浦区疾病预防控制中心联合承办的第十届“爱肝公益”专家义诊活动在瑞金医院感染科大楼顺利举办。义诊邀请了包括瑞金医院谢青主任医师、中国人民解放军九〇五医院陈成伟主任医师等在内的20多位业内知名专家以及公卫专家齐聚一堂,为广大市民朋友和肝炎病友提供权威的咨询、诊疗和多项免费检测服务,吸引了近千人次的市民和病友前来检测和问诊。当日,上海市第九人民医院黄



浦分院等多位专家受邀参加了线上咨询活动,通过“上海健康云”平台为肝炎患者提供相关服务。

为进一步深化政民互动,持续推进“透明政府”建设,上海卫生健康(疾控系统)集中开展了以“民心工程、实事项目”“为民办事”为主题的政府开放月活动。为让黄浦市民更好地体验开放月活动,7月28日上午,在黄浦区淮海中路街道社区卫生服务中心举办了“世界肝炎日”现场宣传活动,为市民提供周末的贴心“加餐”服务;7月30日,又在淮海中路街道社区卫生服务中心举办了黄浦区“世界肝炎日”主题宣传活动,活动特别邀请了上海市疾病预防控制中心和各社区卫生服务中心多位公卫专家现场提供咨询服务,并为市民朋友提供乙肝和HIV抗体的快速检测服务,以及各类实用的科普宣传材料。

此外,黄浦区20多家医疗机构还通过播放病毒性肝炎防治宣传视频、张贴宣传海报、发放宣传材料以及在公众微信上刊播科普宣传文章和小视频等形式进行了主题宣传,旨在营造“消除病毒性肝炎公共卫生危害”的良好氛围。

