

# 康健园



扫码关注新民  
康健园官方微信

## 优化药物管理 帕友遇“帕”不怕

今年4月11日是第28个“世界帕金森病日”。现有的帕金森病治疗手段虽然能减轻症状,但不能根治疾病。大家要理性看待疾病,不必谈“帕”色变,更不能病急乱投医。



帕金森病,又称“震颤麻痹”,是一种常见于中老年人群的神经系统变性疾病,也是中老年人最常见的锥体外系疾病,多在60岁以后发病,男性稍多于女性。最显著的症状为静止性震颤、运动迟缓和肌强直,中晚期患者出现姿势平衡障碍。发病前后还会伴随一些非运动症状,包括便秘、嗅觉障碍、睡眠障碍、自主神经功能障碍及精神、认知障碍。帕金森病是仅次于阿尔茨海默病的第二大神经退行性疾病,是继心脑血管病和肿瘤后第三大威胁中老年人健康的疾病。

内科治疗帕金森病以药物治疗为首选,以

提高生活质量,有效改善症状为用药目标。药物种类主要包括复方左旋多巴、多巴胺受体激动剂、抗胆碱药物、单胺氧化酶-B抑制剂、儿茶酚-氧位-甲基转移酶抑制剂、抗谷氨酸能药物,其中多巴胺类是目前最常见的治疗药物。帕金森病在早期、中期,药物治疗的效果较好,提倡“早发现早治疗”。患者在用药过程中往往遭遇用药误区,需及时识别并规避:

**误区一:**隔壁病友吃这个药挺有效果的,我可不可以也换成他吃的药?

**释疑:**不可以。每位帕金森病患者的病情、病程、疾病的症状表现都不一样,用药方案

都是医生经过专业的综合判断后给出的个性化治疗。不能人云亦云,“别人家的药”无法作为用药参考,相反可能还会产生一些风险。

**误区二:**服用了小剂量的药物后症状得到有效控制,可以加大剂量吗?那样不就能够更好地改善症状,甚至恢复到发病前了吗?

**释疑:**帕金森病患者每使用一种药物都是从小剂量开始,在可耐受的药物不良反应内缓慢增加,达到理想效果时便以该剂量作为维持剂量。帕金森病患者用药,争取以最小的药物剂量使症状得到基本控制,使患者可以维持正常的生活和工作能力,以求少出或者晚出副作用。不要为了强求疗效而盲目加大药量,这就是我们常说的细水长流,不求全效。

**误区三:**吃了一一段时间的药,现在症状已经控制住了。俗话说“是药三分毒”,可以不用再吃药了吗?

**释疑:**不可以。帕金森病患者需要长期服药维持疗效,控制病情,如果私自停药,有可能导致病情反复或加重。

帕金森病虽不能治愈,但是可以通过规范合理的治疗控制症状,延缓疾病的发展,在有限的生命里让自己生活得更加安逸。帕金森病的治疗是一场马拉松,而非百米冲刺,需要患者有足够的耐心与坚韧不拔的意志,需要家人的关爱,需要社会的支持。让我们携手同行,为帕友拨云见日,重拾信心,迎接朝阳。

王玫(上海市第八人民医院神经内科) 图 IC



生命智慧

断崖式衰老是指超越自己年龄发展阶段,突然而至的衰老。在这背后,通常有来自社会和时代的压力。看过电视剧《狂飙》的读者一定对剧中三十岁出头的安欣一夜白头有印象,当人遭遇重大打击和压力,很可能出现断崖式衰老。现如今,一些年轻人的“衰老”状态正在大幅提前,比如升学、就业、婚姻等压力,如果在短时间内在一个人身上爆发,那么衰老就会不期而遇。

《自然医学》曾经刊登的研究报告显示,衰老并不是匀速发生的,可能存在突然的量变到质变的生理转折点。这便是人们常说的感觉自己“一下子变老了”。面对衰老,女性往往更加敏感。偶尔长根白发,多条浅浅的皱纹,或许并没那么在意。但当这些迹象集成为一个衰老组合套装来到面前,多数人都会有心脏被“嘭当”撞击了一下的感觉。研究人员分析了4263名参与者的血浆样本,观察血液中蛋白质含量变化,发现高达1379种蛋白会随着年龄的变化而变化,而且这些变化是有节点的,分别是34岁“颜值”衰老最明显、60岁“健康”衰老最明显和78岁“行动”衰老最明显。

加速衰老的生活习惯包括饮食重口味、熬夜晚睡、久坐不动、忽视防晒、过度减肥、频繁接触化学物质、精神压力大、嗜好抽烟饮酒等。

衰老不可避免,但是我们可以让衰老的脚步放慢些。长期精心的保养固然不可或缺,但从生活方式上提早做好预防,对延缓衰老将起到最直接的效果。

### 1. 均衡饮食,不挑食、不偏食

多吃水果蔬菜、豆制品等,坚持经常喝牛奶,避免过度减肥。鱼类是被公认的“年轻”食品,其中的蛋白质含量高达25%~30%。而且不饱和脂肪酸很丰富,它们对清理和软化血管、调节血脂以及延缓衰老都有好处,所以,爱美女士应该每周至少吃一次鱼。

### 2. 学会自我调节情绪

现代医学研究认为,人在情绪轻松愉快时,脉搏、血压、胃肠蠕动、新陈代谢都处于平稳协调状态,体内的免疫活性物质分泌增多,抗病能力增强;而不良情绪可导致高血压、冠心病、溃疡病甚至癌症的发生。要善于调节情绪,正确对待心理冲突,情绪失控想要发火时,要懂得劝慰自己,可以通过外出旅游、找朋友聊天来及时宣泄不良情绪。

### 3. 建立科学的生活方式

合理安排生活节奏,做到起居有常、睡眠充足、劳逸结合。培养广泛的兴趣爱好,工作之余养花植树、欣赏音乐、练习书法、绘画、打球等,怡人情志,调和气血,有利于健康。特别要注意在公共场所、家庭内禁烟,减少被动吸烟。

### 4. 健体娱心,保持活力

坚持锻炼、增强体质,是保持旺盛活力的最重要途径。强健的体魄能保持全身各器官系统的功能健康与协调,从而抵御疾病侵袭,延缓机体的衰退。  
羊海琴(上海长征医院手术室)

「断崖式衰老」竟是真的?你可以这样去防



医护到家

咳嗽持续不绝 尽早治疗『百日咳』

“百日咳今年已致13人死亡”登上热搜第一,并引发热烈讨论。今年3月30日国家疾控局官网定期发布的“全国法定传染病疫情概况”显示,2024年第一季度全国报告百日咳32380例,是2023年同期的近23倍。其中,1月死亡人数为5人,2月死亡人数为8人。

百日咳是一种高度传染性呼吸系统疾病,由百日咳鲍特菌引起,经飞沫传播,患者及带菌者是主要传染源。病初很像普通感冒,特征性表现以阵发性、痉挛性咳嗽和鸡鸣样吸气吼声为主。病程可长达2~3个月,故名百日咳。

百日咳长期以来被认为只发生于儿童。近30年来,针对百日咳的流行病学调查发现,青少年和成人已成为百日咳的主要发病人群。无论百日咳自然感染,还是疫苗接种刺激机体产生的免疫力,都不能使个体获得终身免疫保护。接种疫苗产生的百日咳特异性抗体可持续4~12年,自然感染获得的免疫力可持续4~20年。故而,要打破“百日咳就是一个儿科病”的错觉。同时要认识到百日咳在儿童中容易发生重症。新生儿及小于6月龄婴儿,痉咳后容易出现发绀、呼吸暂停、惊厥、心动过缓或心脏停搏。百日咳患儿由于分泌物较多,反复刺激呼吸道,当病情迁延至肺深部引起感染,严重者致呼吸衰竭。痉咳引起患儿脑血管痉挛,导致脑出血、脑缺氧,表现为反复抽搐、呕吐、意识不清、高热、脑病,危及患儿生命。重症百日咳患儿白细胞聚集于肺循环,对肺循环血流形成机械性阻塞,从而导致严重低氧血症及肺动脉高压。

重视呼吸道“百日咳”卷土重来之势,及早认识尽早治疗。目前我国百日咳的疫苗为无细胞百日咳疫苗(百日咳、白喉、破伤风联合疫苗)。其接种年龄为3月龄、4月龄和5月龄各接种1针,为基础免疫;1岁半再接种1针为加强免疫。

史兆雯(上海市普陀区中心医院呼吸与危重症医学科副主任医师) 扫码看短视频



时令保健

## 特应性皮炎进入春季高发期

春天是过敏性皮肤病的高发季节。对于非致命性皮肤病中,疾病负担排名第一的特应性皮炎而言,在气温变化、过敏原、光照等外部环境刺激下,患者更容易进入复发周期,尤其是青少年患者,皮肤较成人薄,更易失水,对这些诱发因素的刺激更加敏感。

特应性皮炎是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,往往给患者带来剧烈瘙痒,严重影响生活质量,并常合并过敏性鼻炎、哮喘等其他特应性疾病。上海交通大学医学院附属新华医院皮肤病中心主任姚志荣教授指出,特应性皮炎的发病机制非常复杂,有遗传、环境及免疫三大特点,出汗、晒太阳或运动后都会加重瘙痒。

特应性皮炎是过敏性疾病之一,可累及全身多个器官和系统,往往贯穿人的一生。上海交通大学医学院附属新华医院皮肤病中心主任医师郭一峰教授介绍,从新生儿期到

发生特应性皮炎,再到随着年龄的增加出现食物过敏、过敏性鼻炎、哮喘等过程,称为“过敏进程”。特应性皮炎被认为是过敏进程的“起点”,有研究表明,早发、严重的特应性皮炎是其他过敏性疾病的危险因素。

春天是特应性皮炎加重的季节,不仅仅是花粉,还包括日光和热等。这个季节以头面部为主要皮损累及部位的患者大大增加,这与环境暴露的关系密切。复旦大学附属华山医院皮肤科李巍教授表示,很多青少年患者合并过敏体质,头面部更是好发部位,严重影响患者的心理健康。然而,过往青少年特应性皮炎患者在头面部皮损改善方面却存在诸多痛点。从目前的研究结果来看,口服靶向药物阿普替尼对这一问题的改善有很大提升,可为青少年中重度患者带来多重获益,改善身心健康及生活质量。  
凌溯

## 手术治疗重症过敏性鼻炎更有效



无影灯下

近年来,过敏性鼻炎的患病率上升趋势明显,已引起全球多领域的广泛关注和高度重视,每年四月的第二个星期六还被确定为“世界爱鼻日”。据统计,全球已有10%~40%,即超过4亿人口患有过敏性鼻炎。过敏性鼻炎的发作严重影响患者的生活质量,并对人们的工作、学习、社交等造成干扰。据文献报道,除直接的医疗相关费用外,过敏性鼻炎造成的间接经济损失已超过哮喘,给社会造成了巨大的负担。

随着鼻内镜技术的发展和成熟,针对过敏性鼻炎的手术治疗方式越来越多,在难以控制的重度持续性过敏性鼻炎的治疗中起到重要的辅助作用。具体来说,①对于经过充分药物治疗后症状仍然难以控制,影响生活质量和工作效率的患者,手术治疗是一个有效的选择。②对于合并慢性鼻窦炎、鼻窦炎的过敏性鼻炎患者,手术治疗可以改善鼻窦引流,减轻炎症反应,缓解鼻塞、头痛等症

状。③患者鼻腔有明显的解剖学变异,例如严重的鼻中隔偏曲、下鼻甲肥大等,导致鼻腔通气不畅,加重鼻塞、打鼾等症状。鼻中隔矫正手术可以改善鼻腔通气情况,减轻过敏性鼻炎的症状。④对于某些职业或环境中,难以完全避免接触过敏原的情况下,手术治疗可以帮助患者减轻因接触过敏原而引起的症状。

过敏性鼻炎手术治疗方式主要有翼管神经切断术、鼻窦开放手术、鼻中隔矫正术和鼻甲切除术。

患者在手术后要注意避免剧烈运动、用力擤鼻等行为,以免影响伤口愈合。术后应定期复诊,监测手术效果,并根据医生的建议进行相应的护理和治疗。合理的生活方式管理对于缓解过敏性鼻炎症状非常重要,包括避免过敏原、保持室内空气清洁、定期清洁鼻腔等。

手术治疗对于某些过敏性鼻炎患者来说是一个有效的选择,患者在选择手术治疗前应积极与医生充分沟通,了解手术的风险和益处,并根据自身情况选择最合适的治疗方案。

王欢(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科主治医师)