

正确认识帕金森病

身体一向健壮的张大爷得了一种奇怪的病：人变得越来越“懒”，老犯困，白天常常一坐几个小时一动不动。夜里睡着了却翻来覆去，常说梦话，甚至拳打脚踢，跌下床来。性格也越来越“轴”，整天板着个脸，面无表情，还老抱怨老伴做的饭菜没有味儿，不如以前香了。到医院详细一查，大夫怀疑他得了“帕金森综合征”，没过多久，张大爷出现了明显的行动缓慢、手抖、小碎步、面具脸等症状，被确诊为“帕金森病”，经过规律的药物治疗，张大爷又恢复了以往的谈笑风生。

那么如何早期识别帕金森，市六院神经内科主任段红霞表示，帕金森病是一种中老年人常见的神经系统变性疾病，就像我们年龄大了视力会减退，皮肤会长出皱纹一样，脑内一种叫多巴胺能的神经元也会慢慢衰老、功能减退、脱失，导致一系列的以运动迟缓、震颤、肌强直、姿势步态异常为主的临床症状。我国帕金森病人总数约200万，65岁以上的老年人发病率为1.7%，且随着年龄增长发病率会逐年增加，但由于环境污染、遗传基因、毒素接触等综合因素，越来越多的中年人也深受其扰。

帕金森病的诊断依据临床表现，分为三个阶段：

第一阶段是易感期，主要指

携带有与帕金森病相关的遗传基因的人，或有接触环境毒素史、脑外伤及煤气中毒史的人群。易感期只代表其患帕金森病的风险较高，不代表已患病，许多人可能终生不发病，但很有必要进行定期追踪检查。

第二阶段就是高危期，指那些嗅觉减退、便秘、睡眠障碍以及焦虑抑郁的人群，尽管这些人临床上尚不能确诊为帕金森病，但很可能已处于帕金森病的临床前期，进一步发展将很快出现典

型的帕金森病表现。

第三阶段是运动症状期，患者出现了动作缓慢、震颤、面具脸等一系列临床症状，这个时候就已经是患病阶段了，需要及早到医院就诊，辅以分子生物学、影像学及电生理学多种检查手段，明确诊断，及早给予规范的药物治疗。

帕金森病治疗以整体护理+全程管理为原则，需要患者、医生、家属及社会的通力协作。

本报记者 刘彩霞

本期解答专家



段红霞，主任医师，市六院神经内科主任，现任河南省神经变性病常务委员、河南省医师学会青年委员、河南省癫痫学会青年委员、河南省睡眠障碍学组委员、河南省卒中学会重症学会委员、河南省中西医结合老年病学会委员、河南省神经介入学会委员、漯河市神经内科学会副主任委员、漯河市癫痫学会副主任委员，是漯河市医得先进个人、漯河市最美卫计人等奖项的获得者。先后在第四军医大学附属西京医院、河南省人民医院和郑州大学一附院学习，发表国家级论文十余篇，获漯河市科技成果奖四项。擅长急慢性脑血管病、头痛、头晕、帕金森病、脑炎、神经肌肉病变、睡眠障碍性疾病，以及各种肌无力疾病。

会青年委员、河南省癫痫学会青年委员、河南省睡眠障碍学组委员、河南省卒中学会重症学会委员、河南省中西医结合老年病学会委员、河南省神经介入学会委员、漯河市神经内科学会副主任委员、漯河市癫痫学会副主任委员，是漯河市医得先进个人、漯河市最美卫计人等奖项的获得者。先后在第四军医大学附属西京医院、河南省人民医院和郑州大学一附院学习，发表国家级论文十余篇，获漯河市科技成果奖四项。擅长急慢性脑血管病、头痛、头晕、帕金森病、脑炎、神经肌肉病变、睡眠障碍性疾病，以及各种肌无力疾病。

病学会副主任委员，是漯河市医得先进个人、漯河市最美卫计人等奖项的获得者。先后在第四军医大学附属西京医院、河南省人民医院和郑州大学一附院学习，发表国家级论文十余篇，获漯河市科技成果奖四项。擅长急慢性脑血管病、头痛、头晕、帕金森病、脑炎、神经肌肉病变、睡眠障碍性疾病，以及各种肌无力疾病。



答疑解惑

漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)

地址: 市区八一一路东段83号 电话: 0395-5966002

找对原因 赶走口腔溃疡

春天干燥，很多人被口腔溃疡困扰。为何会长口腔溃疡？是上火造成的吗？又为何反复口腔溃疡？听听专家怎么说。

口腔溃疡不只是清洁问题

口腔溃疡是一种常见的口腔黏膜溃疡性损伤。口腔溃疡发作时，局部疼痛明显，影响正常的饮食和说话。

“可能引起口腔溃疡的原因有很多，不只是口腔清洁问题。熬夜上火、压力大也是这种疾病的常见原因。”专家表示，有些人工作压力大，长期处于精神高度紧张、情绪变化比较大，或睡眠不充足，可能因自主神经功能失调而增加口腔溃疡发病的机会。

长期偏食或食物过于精细时，可因维生素、铁、锌等营养元素摄入不足而导致营养元素缺乏或营养不良，进而导致口腔溃疡的发生。常吃辛辣、热烫的食物，对口腔黏膜刺激十分强烈，容易对其造成损伤。

另外，有的人牙列不齐，蛀牙或烂牙后锐利的边缘未得到及时修补或

处理，有咬颊的不良习惯等，可能因牙齿与舌头及唇颊黏膜不断产生摩擦而出现创伤，进而形成溃疡。

老年人戴不合适的假牙，或者口腔中有牙齿的残根、残冠，也容易在咬合时对口腔黏膜造成损害，导致口腔溃疡。

有些溃疡须警惕

通常情况下，口腔溃疡虽然可能复发，但多为自限性溃疡，一般两周内可愈合，不留瘢痕。如果同一处溃疡数周，甚至一个月还不见好，并且逐渐扩大，溃疡底部较深，用手触摸时，可感觉到溃疡处及其周围较坚硬，或是伴有口腔内无明显诱因的反复出血，出现无明显诱因的灼热、干燥感等异常的感觉时，则须提高警惕。建议及时到医院检查，排除恶性溃疡的可能。

口腔溃疡 应对有法

要改善口腔溃疡，首先要养成洁牙、刷牙的习惯。避免牙菌斑和食物残渣在口腔内滋生细菌，破坏口腔菌群平衡，降低免疫力。

如果是上火引起的口腔溃疡，可以喝苦瓜豆腐

汤、莲藕汤，有清热生津、清胃降火之功效，而且所含的维生素具有促进溃疡面修复的功效。如果是外创性口腔溃疡，应及时拔除牙齿残根、残冠等，或更换不合适的假牙，以免损伤口腔黏膜。

“出现了口腔溃疡，外用药可使用西瓜霜喷剂，主要功效是清热泻火、消肿止痛。”专家介绍。如果口腔溃疡出现成片、大面积，且分散在多个部位，可以使用含漱液，能抑菌消毒。有些患者口腔溃疡发作频率比较高，发作时特别疼，建议就诊，专科医生也会根据具体情况辅以一些口服用药，会利于控制溃疡发作。

据《银川晚报》

提醒

口腔溃疡注意这几点

已有研究表明，有些口腔溃疡患者与缺乏维生素B2有关。因此，容易出现口腔溃疡的人，日常可以适当补充维生素B2，例如多吃绿叶蔬菜、小麦胚芽，或服用维生素B2。适当补锌也有助于预防口腔溃疡。

多用盐开水、生理盐水、漱口液等漱口，以减少口腔细菌。多吃新鲜蔬菜水果清理肠胃，同时要戒烟酒，避免加重病情。

易患口腔溃疡人群每周至少有3~4次户外运动，每次半小时以上，以增强体质，提高自身的免疫力。

五种药物会引发眼干

干眼症是一种常见慢性病，其病因很多，除用眼过度及衰老因素外，多种药物也会导致眼干。

痤疮药。痤疮特效药异维甲酸的药理是，降低某些腺体的油脂分泌量，从而治疗痤疮。该药同时可导致眼部腺体油脂量减少，进而刺激眼睛、眼皮，加重眼干。

抗抑郁药、抗帕金森药和安眠药。这些药物的共同特点是，阻断神经细胞之间的信号传导。在治疗过程中，眼睛通过释放泪液缓解眼干的神经传导信号会被阻断，从而导致或加重眼干。

抗组胺药。氯雷他定、西替利嗪、苯海拉明等抗组胺药可用于治疗花粉、动物皮屑或霉菌过敏，缓解发痒、打喷嚏、流泪流鼻涕等症状。但这些药物也会导致眼泪减少，引发眼睛干燥、瘙痒、发炎或异物感。

部分降压药。常见降压

药β受体阻滞剂可阻止身体对肾上腺素的反应，达到降低血压的目的。但其一大副作用是降低角膜敏感性，进而抑制泪腺刺激、减少泪液分泌。

滴鼻剂。感冒、流感或过敏导致鼻塞时，可能需要使用含去氧肾上腺素、伪麻黄碱和羟甲唑啉的滴鼻剂（鼻充血剂）。它们在消肿通气的同时，也会像抗组胺药一样导致泪液减少，眼睛干涩。

专家表示，一旦患者发现用药导致眼睛干涩，最好及时就医，切勿擅自停药，以免发生更大危险。

据人民网



常做八件事 血管不添堵

多喝水 机体缺水时，血液黏稠度会升高，血流阻力加大、流速变慢，形成血栓的风险增加，会间接诱发心脑血管疾病。心脑血管疾病患者及高危人群晨起后要及时补水，建议喝100毫升左右的温水；晚上睡前1小时也应补水，老人最好在床边常备一杯水，起夜或半夜口渴时可以喝一小口；白天若是因为温度高、运动等原因出汗，也应及时补水。

吃得佳 高油、高盐、高糖等重口味饮食，会使血液变得黏稠，加重血流负担。建议生活中注意饮食平衡，多吃果蔬，少吃油腻、刺激、辛辣的食物。大家平时可以常吃些天然的“化栓食物”，比如黑木耳、生姜、大蒜、洋葱等。还可以多吃冬瓜、小白菜、海带、番茄等富含维生素的食物，有助清理血管中的垃圾，降低血液黏稠度，避免血管腔狭窄，预防血栓形成。

血压稳 血压突然升高或降低，都会直接导致血栓形成和脱落。高血压患者要稳定血压，不要突然停药或擅自增减药量。

不熬夜 熬夜容易打乱生物钟，使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素，从而使血流减慢、黏稠度增加。建议规律作息，每晚11点前睡觉。

少烟酒 烟酒是血管的克星，研究发现，吸烟酗酒

会使血液的黏稠度比正常时升高8倍以上。远离烟酒是保证血管健康的关键。

心情好 笑能释放压力，保护血管内皮，让血液循环更顺畅。心情放松时，血压也会相对稳定。

多走路 运动能增强心功能，达到促进全身血液循环的目的，多走路就是不错的选择。建议每天快走30分钟，以身体发热或微微出汗为度。

三动作 长时间伏案工作，下肢血液循环会变差，日常上班族可多做三个动作：

1.贴脚。穿着平底鞋站好，将脚跟抬起，用脚尖支撑身体，约2秒后落下脚跟，站稳后继续将脚跟抬起，反复进行。每天做3次，每次5分钟。

2.绷脚尖。平躺或坐于床上，双腿平放，双膝自然伸展，缓缓勾起脚尖，尽力使脚尖朝向自己，至最大位置时保持5~10秒，再慢慢放下，休息片刻。慢慢绷起脚尖，尽力使脚尖朝下，至最大位置时保持5~10秒，再慢慢放下，休息片刻。两个动作反复进行。

3.转手腕。两脚与肩同宽，或坐或站，上身正直，两手先侧平举，再慢慢立腕，可以是掌形，也可以是拳形，双手手腕同时由内向外转100下，再由外往内转100下，动作要缓慢。

据人民网

