



有这些症状 警惕帕金森病

■本报记者 雷春香

说到帕金森病,人们会联想到它的主要症状是震颤、僵直、运动迟缓和步态失调伴姿势不稳,天津市第一中心医院神经内科主任医师刘莹表示,除了这些运动症状外,还要重视和留心非运动症状。

刘莹介绍说,帕金森病是一种神经系统变性疾病,发病率随年龄增长而增加,65岁以上老年人患病率可以达到1.7%,而75岁以上老年人患病率可达4.0%。其发病机制尚不完全明确,目前公认是多种致病因素共同作用的结果,可能与衰老、遗传因素和接触某些神经毒素等环境因素有关。多种因素导致患者脑内多巴胺能神经元变性缺失和Lewy小体形成,从而会出现运动迟缓、静止性震颤、肌强直和步态姿势异常的运动症状,同时会伴有焦虑、抑郁、认知障碍、幻觉、睡眠障碍,还会出现便秘、大汗、排尿障碍和异常感觉障碍等非运动症状。

帕金森病的早期诊断会有助于患者更好地管理疾病。如果出现以下的几个症状就要引起重视了。

1、震颤或抖动:你的手指、下巴和嘴唇是否有轻微的震颤?当你坐下或放松时,你的腿是否抖动摇晃?震颤或肢体抖动是帕金森病的一个常见早期迹象。正常情况下,在剧烈运动、或受伤或服用某种药物后,也可能产生震颤或抖动。

2、小写症:你的字迹是否突然变得比以往要小得多?你可能会注意到自己的字迹发生了变化,如字体变小或挤在一起。字迹的突然变化往往是帕金森病的一个特征。随着年龄增长,或者手指僵硬或视力不好,字迹会发生变化,但这种改变是逐渐出现的,而不是短期内突然发生的。

3、嗅觉减退:你还能不能闻到某些食品的特殊气味?如果你对香蕉、泡菜、香菜的味道都无法辨别,要及时就医。感冒鼻塞的时候,嗅觉也会丧失,但这是短暂的,感

冒痊愈后嗅觉可以恢复。

4、睡眠障碍:你是否在熟睡中会有翻来覆去或拳打脚踢?或者睡眠时从床上掉落下来?睡眠中突然的动作也是帕金森病的一个表现。你的爱人最有可能知道这些情况。在正常情况下,人们也会有晚上翻来覆去睡不着觉的情况。

5、行动和行走困难:有时觉得肢体僵硬,迈不开步子,似乎脚被粘在地板上,而且活动后这种感觉不会减轻。走路时手臂摆动减少,或者旁人说你走路时看上去有些僵硬。这些提示有可能是帕金森病。帕金森病的一个早期迹象是肩膀或臀部的僵硬或疼痛。如果臂膀受伤或关节炎等,也会引起疼痛,但治疗后疼痛消失。

6、便秘:你是否有肠道功能紊乱,排便困难?这可能是帕金森病的早期征兆。平时,如果饮水不够,或食物中缺乏纤维素,或服用某些药物等,都会引起便秘。如果没有以上这些原因引起的便秘,应及时就诊。

7、声音低沉:当你如往常一样正常说话,却有人告诉你,你的声音听上去很轻或者声音嘶哑的,不要认为是他人的听力不好,有可能是你的嗓音变得低沉。应就诊判断是否是帕金森病。有时,支气管炎或病毒感染会使人声音发生变化,但疾病痊愈后嗓音会恢复正常。

8、面具脸:当你没有心情不好时,却有人告诉你,你表情看上去严肃、沮丧和生气,而且常出现茫然地凝视或不眨眼睛,这种表情称为面具脸。出现这种情况就要去就诊。药物也可能引起这些症状,但停药后可以恢复原先状态。

9、头晕或头昏:当你从椅子站起来时,



是否经常觉得头晕?头晕症状提示是低血压,可能与帕金森病有关。每个人都可能偶尔会出现站立起来头晕的现象,但经常发生这个现象,就要引起重视。

10、弯腰:你是否不能如以往一样站直了?当站立时,如果你需要弯着腰,倾斜或需要依靠或无精打采的,提示可能是帕金森病。当然,如果是受伤或生病,或有骨骼的问题都会产生弯腰姿势。

刘莹说,如果出现上述症状不用害怕,可以到神经内科帕金森病门诊就诊。帕金森病的治疗主要是药物治疗,根据每个病人的特点个体化治疗。患者要在治疗过程中记录自己的症状变化和药物起效时间,及时与大夫沟通,这是大夫调整药物的重要依据。要定期复诊,与大夫交流病情变化。药物效果不佳时,也可以选择手术治疗。积极的康复治疗要贯穿到整个病程之中。帕金森病本身并不影响寿命,接受正规治疗的帕金森病人可以在很长时间内很好

地控制症状。帕金森病治疗的主要目的是尽可能的保留运动功能,改善症状,提高工作能力,延缓并发症的发生,提高患者的生活质量。

帕金森病患者要积极面对疾病,得了帕金森病生活依旧可以丰富多彩。积极参加各种形式力所能及的社区文娱活动,如跳舞、唱歌、弹琴和画画等;坚持适当锻炼,例如太极拳、慢跑以及进行一些有针对性的康复操,对于帕金森病症状的改善,提高生活自理能力,尽可能延缓疾病进展都会有一定的帮助。家人的关心和照料也是非常重要的,不要惧怕向医生和亲属说出自己内心的担心和需求。饮食结构要合理,荤素搭配,多吃高纤维食物,多喝水,饭菜尽量做得易咀嚼、易吞咽,防止呛咳和窒息。穿宽松容易穿脱的衣物和鞋子,家中的家具摆放尽量留出宽阔的空间,防止磕绊。浴室中的防滑脚垫和带扶手的高位马桶都会为患者日常起居提供更多的方便。

老年人胸痛 或是食管在作怪

■本报记者 雷春香

年近六旬的张大爷,最近总是感觉胸闷、胸痛,他以为是心脏出了问题,到天津254医院胸痛中心就诊,发现竟然是胃食管反流病引起的。天津254医院消化内科主任王东旭表示,引起胸痛的疾病很多,除了心源性因素外,胃食管反流病也是常见的发病原因。

王主任提到,胸痛是老年人常见的疾病,由于心血管的高发病率、心血管疾病的发病年龄年轻化以及人们对心血管疾病的重视,医生和患者都警惕心源性胸痛,如冠心病心绞痛、心肌梗死等,有时容易忽视胃食管反流病引起的胸痛。心绞痛、心肌梗死引起的胸痛虽然多见,但食管源性胸痛也较为常见,食管源性胸痛又以胃食管反流病居多。胃食管反流病是指胃、十二指肠内容物异常反流至食管引起的临床症状,可引起反流性食管炎,以及咽喉、气道等食管以外的组织损害,是一种上消化道动力障碍性疾病,由多种因素引起,临床表现多样,轻重不一,除了典型反酸、烧心、嗝气等消化系统症状外,部分老年有时仅有胸痛症状,部位位于胸骨后、上腹部,可向胸背部放射,易误诊为心绞痛。

两个月治疗5位微整形失败患者

专家提醒:做微整形要选择正规医院

■本报记者 雷春香

如今,微整形越来越火了,除皱、隆鼻、丰唇、丰下巴、瘦脸等等已经成了许多爱美女士茶余饭后的话题。近2个月,武警后勤学院附属医院接连接诊了5位在各种机构微整形后出现严重并发症患者。该院整形美容科李卫华主任提醒广大爱美人士,爱美无可厚非,微整形一定要选择正规医疗机构,不要为自己惹祸。

小吴是注射玻尿酸引发的血管栓塞患者,就诊时鼻部肿胀、发热、出血,伴有头晕、头痛等症状。据小吴自述她1天前在

家门口美容院施行隆鼻手术注射了玻尿酸。注射一小时后就出现了不良症状。小萧也是注射玻尿酸引发的血管栓塞患者。她是在“医美培训速成班”上与“同学”互相注射,3天后由于出现局部肿胀,疼痛难忍,右眼出血等症状就诊。武警后勤学院附属医院接诊的这5位并发症患者,有的面部红肿,有的局部皮肤溃烂。经诊断均是由于注射玻尿酸不当引起的血管栓塞。专家表示,玻尿酸注射不当,轻者可导致球结膜充血,注射部位大面积红肿,重者则注射部

位坏死、面瘫、毁容、失明,甚至危及生命。

李卫华主任介绍,该院每年都会接诊十几名注射“玻尿酸”引发并发症的患者,并发症主要有血肿、栓塞、感染、疤痕、神经损伤等。以常见的栓塞为例,治疗时一般需要溶栓、引流及药物抗感染等治疗。由于栓塞后皮肤张力大、痛觉敏感,在治疗过程中,患者较为痛苦。如果不及时治疗又很可能导致栓塞血管坏死、组织水肿坏死、毁容甚至导致危及生命。李主任提醒市民,要正确对待医疗美容,到正规医院开展手术,以免造成不良后果。

“三多四少”预防高尿酸血症

■本报记者 雷春香

4月14日下午,由市卫计委、今晚传媒集团主办,市医院协会、市医师协会协办的“百姓健康大讲堂”举办了第四十期主题为“切勿忽视人体‘第四高’——高尿酸血症”专场讲座,邀请天津中医药大学第一附属医院老年病科主任杨锡燕主讲,并为广大读者提供现场咨询服务。

高尿酸血症(HUA)是指在正常嘌呤饮食状态下,非同日两次空腹血尿酸水平男性高于420 $\mu\text{mol/L}$,女性高于

360 $\mu\text{mol/L}$,即称为高尿酸血症。本病患病率受到多种因素的影响,与遗传、性别、年龄、生活方式、饮食习惯、药物治疗和经济发展程度等有关。高尿酸血症的高发年龄为中老年男性和绝经后女性,但近年来有年轻化趋势。

想要真正远离高尿酸,建议遵循“三多四少”原则。“三多”多喝水,如果尿酸过高,每天至少喝水2000毫升以增加尿量,尽可能把过多的尿酸排出去,夏季应适

当增量。适量多吃碱性食物,比如蔬菜、牛奶、水果、米面等,有助降低尿酸。适量多吃苏打类食物,有助于碱化尿液,促尿酸排出。“四少”少吃喝嘌呤高的食物,比如动物内脏,海鲜、肉类、啤酒、白酒等。少吃火锅,涮一顿火锅比一顿正餐摄入的嘌呤高10倍。少摄入热量和脂肪,肥胖会引起胰岛素抵抗,内分泌系统紊乱,嘌呤代谢也会加速。少服用不利尿酸排泄的药物,如利尿剂及某些复方降压药。