

关注世界帕金森病日

帕金森病误诊率高,中青年发病率上升

走路不稳动作慢 警惕帕金森

帕金森病易误诊

每一个帕金森病患者都经历了艰难的求医和康复历程。

今年40岁出头,家住万宁的教师符琼花(化名)患上帕金森已近10个年头。2009年,她开始感觉胳膊肌肉酸疼,黑板上的字写得越来越轻,坐在后排的学生都说看不清她的板书;给学生批改作业时候,觉得胳膊发酸发涨。

符琼花告诉海南日报记者,当时也有医生怀疑她可能患上了帕金森病,但考虑到她年纪不大,便忽略了这个可能。

此后的4年间,符琼花一直按照颈椎病接受治疗,但病情一直持续加重,后来连走路也成了

问题,需要别人搀扶。这些症状断断续续持续了几年,在四处求医后,符琼花最终被确诊为帕金森病。

“200多年前帕金森病被发现,如今,很多人依然对帕金森病感到陌生。”游咏介绍,现在很多医生和患者对帕金森病的认识都不够,经常把帕金森病误诊为肩周炎、脑梗、周围性神经炎,甚至还有被误诊为前列腺增生的。

游咏介绍,帕金森病患者往往都会出现运动症状和非运动症状。运动症状中,最常见的就是运动迟缓和震颤,如果患者出现了震颤,一般都会怀疑是帕金森病。但是如果是动作变慢,则很

容易被认为是正常老化而被忽略。帕金森病在运动症状出现前10年,患者可能出现各种非运动症状,如便秘、焦虑、抑郁、失眠、睡觉时大喊大叫等,当这些现象合并动作迟缓时要高度注意,及时就诊。

游咏表示,随着医学科技的进步,近些年对帕金森病运动症状的治疗效果已显著提高,但与此相对的是非运动症状没有得到足够重视。比如中晚期患者可能出现痴呆,严重影响患者独立生活能力,如果在疾病早期及时进行评估,提早干预,有望延缓帕金森病性痴呆的发生和发展。

帕金森病盯上年轻人

遗传和环境等综合因素有关,而年轻患者不少是遗传因素导致的。”游咏认为,缺乏运动、长期接触毒素等,也是致病的重要原因。

“有研究发现,长期接触杀虫剂、除草剂、农药等这些化学物质或锰、铁、铅、铜这些金属的

人群,患帕金森病的危险性会显著提升。长期接触有毒有害物质的人群,如油漆工人,也是帕金森病的高发人群。”游咏介绍,“从目前来看,农村地区的发病率明显高于城市。”

游咏建议,经常接触农药等有

毒有害物质的人群必须要加强劳动防护,在进行与农药密切接触的作业时要穿隔离衣、戴口罩,作业完成后要洗头、洗澡、更换衣服,尤其是已经有家属罹患帕金森病的人,更需要尽量减少或避免与农药接触。

帕金森患者需长期规范治疗

风险;平衡和姿势问题会导致患者跌倒,甚至引发骨折和脑外伤等。

“尽管目前帕金森病无法治愈,但药物和手术都可以显著改善患者的症状,因此帕金森病的治疗强调的是一个‘持久战’管理。”游咏介绍,目前海南医学院第二附属医院已经开设了帕金

森专病门诊,神经内科、神经外科、精神心理及康复科等多学科诊疗团队的紧密合作,可以让越来越多的患者经过科学规范的药物和手术治疗后保持良好的运动机能、工作能力和生活质量。

游咏指出,患者到帕金森专病门诊就诊,医生可以对患者进

行长期随访,更清楚地了解患者的初始症状、发病情况以及体征,包括治疗的情况。帕金森专病门诊的医生可以根据帕金森病患者不同的发病阶段,给出相应适合的治疗方案,而科学细致的评估和多学科的综合管理能显著改善患者的生活能力,减轻照护者负担。

走出减肥饮食误区,医生提醒:

高蛋白低碳水饮食 不可超过3个月

本报记者 孙婧

三亚市民小石坚持健身也有5个月了,不仅成功减重25斤,身体线条也因肌肉的增长而变得紧致健康。但最近,不止一个朋友告诉她:“感觉你面色发黄,皮肤和嘴唇都黯淡无光,看起来很像憔悴。”朋友们的忠告让小石上心了。她决定去医院检查身体,并听听营养科医生的建议。

三亚中心医院(省第三人民医院)营养科主治医师刘艳桃看了小石的检查报告后认为,小石的体重相对于她的身高,已属偏轻,体脂也偏低,而且由于长期采取“高蛋白质、低碳水化合物”的减肥饮食标准,她的身体已经出现机能失衡的状况。

刘艳桃建议小石,现阶段应停止减肥,改以健身塑型为目标重新均衡饮食:“要在饮食中增加碳水化合物类食物的摄入。”

刘艳桃介绍,人体各种生理功能的正常运转,主要靠蛋白质、碳水化合物和脂肪这三类营养物质提供能量。而身体消耗这些能量的顺序,是从碳水化合物开始,接着是蛋白质,最后才会动用脂肪这个库存。

因此对于减肥者,不论是医生还是健身教练,都会建议“管住嘴、迈开腿”,通过减少热量摄入,增加热量消耗来实现减肥目的。在“管住嘴”方面,如果短时间内采取“高蛋白质、低碳水化合物”的饮食结构,配合运动,逼迫身体动用自身脂肪供能,减脂成效会十分显著。

刘艳桃提醒,高蛋白饮食要大量喝水,让身体将蛋白质代谢后产生的肌肝、尿素等毒素排出体外,否则容易造成肝脏和肾脏的负担。肝肾功能虚弱的人慎用这一饮食方法。



“高蛋白质、低碳水化合物”的饮食结构不可长期持续,否则将危害身体。”刘艳桃说,由于碳水化合物是脑细胞、神经细胞和红细胞的直接供能来源,如果长期摄入不足,上述类型细胞就会降低能耗,进而抑制大脑、脏器器官功能,造成生理机能紊乱。

因此,减肥者需要时时观察检测自己的身心变化,主要看脸色、唇色、皮肤光泽度,以及关注精神状态,是否乏力、犯困、注意力和记忆力下降、情绪低落、暴躁易怒等。这些都是长期饮食结构单一、碳水化合物摄入不足造成的不良反应。一旦出现这些症状,就需要及时去医院检查身体,并根据医生建议先恢复一段时间的均衡饮食。

刘艳桃提醒:“高蛋白、低碳水”的饮食结构,最长不应持续超过3个月。

那么,怎么才算均衡的饮食呢?刘艳桃解释,即每日的饮食中,碳水化合物、蛋白质和脂肪的能量占比,

分别是40%—55%、20%—35%、15%—20%。

对于进入增肌阶段的健身者,刘艳桃建议,碳水化合物的摄入要比减肥阶段再多一些。“因为健身者一般体内没有多余的脂肪储备了,身体会以碳水化合物为主要供能来源,如果碳水化合物摄入不足,就会转而消耗自身肌肉中的蛋白质,这样反而不利于增肌。”

此外,对于有健身和减肥需要的人,刘艳桃建议,采取少吃多餐的进食方法。即除了早、中、晚三餐正餐之外,再吃两顿加餐,可以安排在下午或者晚上。

这5餐的能量摄入在一天中的占比,可以分为早餐20%,中餐和晚餐各30%。正餐的碳水化合物和蛋白质摄入要充足。此外,两顿加餐,能量占比共10%,可以选择水果、酸奶、牛奶、坚果、小片饼干等作为能量补充。此外,晚上8点后,尽量不吃碳水化合物,避免血糖增高、脂肪堆积。

海南省眼科医院特约科普



青光眼要及时治疗 并长期随访

青光眼的特征

青光眼是一组与病理性眼压升高相关的疾病,以视神经萎缩和视野缺损为特征。其特征包括病理性眼压升高、视神经萎缩和视野缺损。

青光眼的危害

青光眼具有隐匿性,被称作“光明偷盗者”。据统计,即使在医疗技术发达的欧美,至少有一半的青光眼患者并不知道患了青光眼;发展中国家中则有超90%的青光眼患者对自己的疾病一无所知。

青光眼发病率高,可发生于任何年龄,在老年人更常见,其患病率随着年龄增长而增加。65岁以后发病率可达4%至7%。

青光眼致盲率高,是全球第二位致盲性眼病。

青光眼的分类

急性闭角型青光眼:头痛、恶心、呕吐、视力下降通常是这类青光眼常见的症状。气候骤变、情绪激动、暗室停留时间过长、长时间阅读以及看电视和玩棋牌等往往是该病的诱发因素。急性发作期常伴有头痛、恶心、呕吐等不适,一些患者往往最先就诊于内科或神经科,易造成漏诊及误诊。

慢性青光眼:分为开角型和闭角型青光眼。与急性闭角型青光眼相反,这一类型的青光眼一般没有明显的症状,发病隐蔽,进展缓慢,常常到晚期视功能遭受严重损害时才被发觉,具有很大的隐蔽性。

先天性青光眼:通常先天性青光眼的患儿眼球会变大且向前突出,外观形如水泡(牛眼或水眼),水汪汪的大眼睛常被一些家长误认为孩子有一双漂亮的眼睛而延误了治疗。

继发性青光眼:继发性青光眼是因其他疾病引起的青光眼,如眼睛的各种炎症尤其是葡萄膜炎、外伤、白内障、眼底出血等都有可能引起青光眼;全身疾病如糖尿病、甲亢等也可以引起青光眼。

青光眼的诊断

眼压检查:眼压测定是青光眼检查最重要的内容之一。但医生还需评估患者眼压的波动、与前房角状态的关系等来诊断。

视野检查:视野检查能直接体现患者视野损害情况,医生可以从了解到了解到视神经的损害程度。

眼底检查:视盘凹陷增大是青光眼常见的体征之一。由于视盘凹陷出现在视盘或视野改变之前,因此眼底检查能及早发现视盘病变。

青光眼的预防

多数人在35岁左右就应该进行一次全面的青光眼检查,40岁时再进行一次检查,40岁以后定期检查。高危人群包括50岁以上,有青光眼家族史、高度近视者(度数大于600度)、夜间低血压、硬化性或缺血性血管病变、视网膜中央静脉阻塞者,要定期进行青光眼筛查。

青光眼的治疗

青光眼一经确诊,应立即给予治疗:一是应用药物、激光或手术治疗降低眼压。青光眼手术治疗的目的是为了控制眼压,延缓或阻止进一步的视力损害。二是对已出现明显视野和视神经损害的患者,适当给予神经营养治疗,保护视神经,防止视神经进一步损害。

医生会根据患者的病情选择相应的治疗方案。但无论选择哪种治疗方案,都必须长期随访。

(海南省眼科医院青光眼专科主任医师 徐力)

西红柿颜色 决定保健功效

西红柿是一种营养丰富、多汁美味的“菜中之果”,不过西红柿的种类繁多,挑选时也有其中的小学问。近日,美国一项新研究表明,不同颜色的西红柿具有不同的保健功效。

美国园艺学会的研究人员通过实验打破了不同颜色西红柿的基因组。他们发现,西红柿的颜色与其抗氧化剂水平相关,因此,色彩差异决定了西红柿的营养价值。

红色:平时最常见的红色西红柿中含有大量番茄红素。番茄红素是一种强有力的抗氧化剂,在预防心脏病及抑制某些类型的癌细胞方面发挥着重要作用。此外,红色西红柿还有助防晒。

橙色:橙色西红柿是抵抗自由基(抗衰老)的能手,其中富含的维生素E水解产物“生育酚”属于另一组强效抗氧化剂,主要功效是防止湿疹、牛皮癣等皮肤病,还有助降低皮肤癌发病风险。

黄色:黄色西红柿含有大量多酚类化合物。这种抗氧化剂的主要功效包括降低胆固醇、降低血压、改善动脉弹性(防止动脉硬化)、减少血小板聚集(防止血栓形成)等。

该研究作者伊丽莎白·格尔森指出,食用西红柿有助提升整体健康指数、延缓衰老、延长寿命,购买时可以根据自身的健康需求进行选择。(生命时报)

野菜不宜多吃 提防日光性皮炎

如今,为了追求健康和新鲜,很多市民都喜欢吃野菜。但医生提醒,不少野菜属于光感性植物,吃后晒太阳会增加皮肤对光的吸收导致晒伤的风险加大,尤其是过敏性体质的人群,甚至可能导致日光性皮炎。

皮肤科医生介绍,一些含叶绿素高的蔬菜和野菜都属于光感性植物。常见光感性食物有灰灰菜、紫云英、雪菜、茼蒿、茴香、苋菜、荠菜、芹菜、萝卜叶、菠菜、荞麦、香菜、红花草、油菜等。除了这些蔬菜外,有些水果也属于光感性的,比如无花果、柑橘、柠檬、芒果、菠萝等。

这些蔬菜水果之所以会导致紫外线过敏患者患上日光性皮炎,是因为它们都含有同一种成分——呋喃香豆素。呋喃香豆素是一种天然的光敏剂,该成分本身不会对皮肤造成伤害,但接触到紫外线UVA、UVB的照射时,就会产生光敏反应,而普通人食用后易导致皮肤对日光更加敏感,进而导致皮肤被晒伤。

医生建议,有过敏病史的人,尽量少吃光感性强的野菜。吃完野菜后尽量不在户外活动,减少强光的照射,最好晚上食用野菜。(山西晚报)

孩子“长脚不长个”？是误传！

“民间有一种说法‘长脚不长个’,我孩子的脚现在不停长,会不会长不高啊?”不少家长都有这种疑惑。运动医学专家表示,“脚先长就不长个”的说法是不正确的。

专家表示,足部的骨骼发育分为多个阶段,从出生时足70%为软性骨骼,然后到足部出现硬性骨骼、出现足弓,足弓出现形态增加稳定性,再到足部可以对抗运动的稳定性,基本需要12年以上时间。儿童和青少年发育时,足部发育不仅包括长度,还包括厚度、宽度和稳定性的韧带,有时确实会与主要为纵向生长的长骨出现短时间的比例失衡,但基本不会相差太大。

对于民间很流行的一些说法,例如“夏天孩子脚容易长大”“穿宽松的鞋会导致孩子的脚变大”,专家表示这些都不准确:“脚的大小会随着气温、姿势等变化而变化,比如夏天天气炎热,血管舒张,长时间地坐、站,长时间游泳等,孩子的脚因充血时间久就会比平常增大,但这些情况不会增加鞋码尺寸,只要进行活动舒展,保持血液循环通畅就可恢复到正常码数。”

专家提醒,1—12岁的小孩不要穿硬底鞋。“12岁前足部的发育是从软性骨骼、韧带组织向硬性、稳定结构发育的过程,过早穿硬底鞋会影响发育、导致足部变形,在发育过程中穿过大的鞋子,尤其是穿超过正常鞋码的鞋子运动,这些会影响儿童和青少年足部稳定结构的发育成熟。”(中国妇女报)

