

出现这些“蛛丝马迹” 当心是帕金森病

4月11日是第28个“世界帕金森病日”，今年的主题是“和谐共生·美好生活”。天津市一中心医院神经内科主任汪志云提醒，帕金森病其实离我们并不遥远，如果自己或家人出现某些“蛛丝马迹”，就要警惕是否患上帕金森病了。尽管帕金森病目前无法治愈，但通过积极就医，可以缓解症状，在生活中出现相关症状，一定要及时就医，早发现早治疗。

老年多发 病因至今不明

专家介绍，帕金森病是一种常见的老年人神经系统变性疾病。帕金森病目前找不到发病原因，所以没有特效药，发病后可以通过药物控制但不可治愈。目

前几类人群属于帕金森病高发人群：长期与农药、杀虫剂、除草剂等有害物质接触的人；长时间从事重金属加工行业的人；具有家族遗传史的人。

并非手抖才是帕金森病

提起帕金森病，很多人的第一反应就是“手抖”。专家表示，患上帕金森病的人会出现运动症状和非运动症状，手部震颤只是运动症状的其中一种表现，而非运动症状会更早出现。

天津医科大学第二医院副院长、神经内科专家李新教授提示，帕金森病已成为继肿瘤、心脑血管病以及阿尔茨海默病之后威胁中老年人健康的又一“杀手”。帕金森病早期症状容易与其他疾病混淆，一定要引起足够重视，早发现早治疗。

帕金森病起病缓慢，早期症状并不十分明显。如果不经过医生的诊断，可能要很长时间才能确诊，很容易被忽略，错过最佳治疗时机。就诊的帕金森病患者七成左右表现为手抖，特别是单侧手指搓丸样的抖动，这种手抖往往在安静状态下出现，活动

后手抖减轻，然后逐渐出现运动迟缓。另外，部分老人在日常生活中如果出现穿衣、系纽扣等动作缓慢，写字困难，出现笔迹弯曲、越写越小等“写字过小征”，走路时起步困难、小碎步、走起后不容易停下来等表现，也可能是帕金森病的表现。如果有上述表现，一定要及时就诊。

帕金森病还有一些伴随症状，疾病早期七至八成的患者有便秘的病史，伴随抑郁、焦虑、情感淡漠，还有的患者出现睡眠中喊叫、打人、双下肢不适感、肢体痉挛等情况。一成的患者早期因出现抑郁焦虑等表现就诊于精神科，后转诊至神经内科才得以诊断。所以如果出现嗅觉不灵敏、抑郁、焦虑、情感淡漠、睡眠中喊叫、打人、双下肢不适感、肢体痉挛等情况，也提示帕金森病可能，应及时就医。

无法治愈但可延缓进展

专家表示，目前很多人觉得患上帕金森病无药可治，这是一种很大的误区，专业医生的建议是：早诊断，早介入，早治疗。

患病初期，专业医生是可以药物手段进行介入治疗的，比如，帕金森病的许多主要特征是由多巴胺能神经元丧失而引起的，只要选择合理的药物治疗，其实是可以维持数年的工作能力和生活自理能力的。即使到了中晚期，出现手抖等运动症状，依然可以用药物及脑深部电刺激术(DBS)等治疗手段，同时配合康复治疗和心理治疗，进而改善患者的生活质量。

为了有效预防帕金森病的发生，专家建议市民在日常生活中应注意环境安全，尽量远离杀虫剂、除草剂、装修污染、有毒气体等。

据《今晚报》

胃病高发 如何守“胃”

有调查表明，受生活节奏加快、三餐无规律、作息日夜颠倒、工作喝酒应酬、没有按时体检等不良生活习惯的影响，胃病的发病率以每年17.43%的速度增长，我国肠胃病患者高达1.2亿。那么，胃病有哪些症状？怎样来保护我们的胃呢？天津市中研附院消化科主任王毓麟从中西医结合角度为大家进行解答。

中医讲，人以胃气为本，内伤脾胃百病生。预防胃病讲究“三分治，七分养”。第一，中医而言，养胃在于日常饮食。辛辣、寒凉、油腻、高盐、高糖、浓茶、咖啡等，都是胃不喜欢的口味。尤其是烟熏腌制等高盐食物，这些食物的含盐量过高，容易在体内转化为亚硝基化合物，增加胃癌发生的风险。想要胃安宁，一定要戒掉重口味的嗜好，清淡饮食，尽量选择新鲜的食物。可学习分餐制，避免唾液里的细菌(如幽门螺杆菌)通过餐具互相交叉传染、传播。第二，睡眠很重要，要顺应四时气候的变化来安排作息时间，夏天要晚睡早起，冬天早睡晚起，春秋早睡早起。第三，恼怒、抑郁、忧思等情绪容易诱发或加重胃部疾病。西医也讲，人体的胃肠神经细胞数量仅次于中枢神经，对外界的刺激十分敏感，是人类最大的情绪器官。

据《今晚报》

体考前喝能量饮料有用吗？

咖啡、葡萄糖、红牛、液体氮泵……体育中考季来临，不少考生及家长在考前焦虑询问“体考前喝什么饮料有用？”

这些饮料真的有用吗？医生接受记者采访时表示，功能性饮料主要靠的是咖啡因和糖分在一定程度上补充能量、提高兴奋度，其实更多的是商家营销的噱头，不鼓励靠这些提高体育成绩。

在电商平台搜索“体考”关键词，会弹出一系列功能饮料的推荐，并配有“体考优选”“体测专用，跑步更快”等宣传语。其中，几家“液体氮泵”销量位居前列，一家店铺的客服表示，“液体氮泵可以提升兴奋度，能更轻松地提升比赛成绩。”而在商品详情页中可以看到，该产品主要成分为咖啡因。

此外，记者留意到，市面上不少能量饮料的广告宣传中，表示产品成分含有牛磺酸、烟酰胺、精氨酸等，可增加力量，补充体能。对此，中山大学附属第六医院疼痛科主任阮祥才向记者介绍，在医学上没有研究证明这些成分与提升运动能力直接相关，更多的是商家营销的噱头。

阮祥才表示，这些能量饮料的成分中，主要起作用的是咖啡因和糖分。正常情况下，适度服用能在一定程度上帮助身体补充能量、提高兴奋度。“但一定要注意摄入咖啡因的剂量和频次，留意给心脏造成的负担、头痛等病症风险，仅靠这些来提高体育成绩是不值得推荐的。”

阮祥才建议广大考生及家长，要认清功能性饮料本身的帮助比较小，在考试前可能更重要的是起到心理安抚的作用。“体考前的临时服用还可能给身体不耐受的考生带来反作用，而且平时也不能过度依赖含咖啡因的产品，长期下来把身体拖垮就得不偿失了。”

据《羊城晚报》

知“帕”不怕 中医介绍如何缓解帕金森病症状

据新华社北京4月11日电(记者田晓航)帕金森病是一种老年期常见的神经系统退行性慢性疾病，给患者及其家庭带来极大的困扰和负担。专家介绍，中西医结合治疗帕金森病可以综合发挥西医药物治疗的快速有效和中医药治疗的整体调理作用，实现缓解症状、延缓病情进展、改善生活质量、减少并发症等目标。

中国中医科学院西苑医院脑病科主任孙林娟介绍，从中医学角度来看，帕金森病属于“颤病”“拘病”或“颤拘病”范畴，发病隐袭，病程较长，逐渐加重，难以逆转。

“虽然帕金森病尚无法完全治愈，

但中医药治疗具有辨证论治、综合调理的优势，可以通过调理身体的阴阳平衡、气血运行和脏腑功能改善患者的症状和生活质量。”孙林娟说，中医药治疗还能减轻化学药物副作用、延长药物有效治疗时间，从而对帕金森病患者的长期效果更佳。

通常，中医药治疗帕金森病采用多种手段，除了中药、中成药以外，中医外治法的作用日益显现。孙林娟举

例说，针刺治疗对帕金森病伴有运动功能障碍的患者效果较好；帕金森病伴排尿障碍者可以尝试艾灸气海穴、关元穴；帕金森病伴便秘者可用大黄酒贴敷神阙穴。

“中医药可用于帕金森病全程治疗。”孙林娟说，帕金森病早期可在中药治疗的同时选用太极拳、五禽戏等中医运动疗法进行力量训练；对于症状控制不满意且病情影响工作生活的患者，在中医药治疗基础上，可根据“剂量滴定”原则合理使用抗帕金森病西药；对药物治疗反应不佳或出现严重并发症的患者，可选择深部脑刺激方法。

