

专家问诊

四肢像被按下“暂停键”

容易被忽视的帕金森病需早诊早治

■记者程雪



牛焕江,医学硕士,浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经外科副主任医师。一直从事神经外科临床工作,对神经外科疾病的诊断与治疗具有丰富的经验。主攻功能神经外科、脑血管病的诊疗和管理、颅脑外伤及脑出血等急重症的诊治。擅长功能性疾病、脑血管病、颅脑外伤的诊断治疗,神经系统肿瘤的诊疗治疗。

震颤、迟缓、僵硬是主要症状

年过花甲的张大爷患有帕金森病多年,平时走路困难,迈不开步,站立也成了难题。之前,他一直通过药物治疗缓解病症,但随着时间流逝,药物的疗效逐渐变差,病情越来越严重,甚至生活都无法自理。于是,便来到医院问诊,并进行了脑深部电刺激手术,术后效果不错,如今行动与常人无异。

4月11日是世界帕金森日。目前,我国现有帕金森病患者人数约200万,估计全国每年新发患者数达10万以上。北京、西安、上海三地流行病学调查显示65岁以上人群患病率为1.7%。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经外科副主任医师牛焕江介绍说,帕金森病是一种中老年人常见的神经系统变性疾病。其临床表现为静止性震颤、肌强直、运动迟缓和姿势步态异常等。其中,静止性震颤指手抖、脚抖、嘴巴抖。但并非每个患者都会出现震颤症状。轻症患者可能干活的时候如常,但不干活的时候发抖,重者则任何时候都会发抖。

自然衰老或是老年痴呆也会出现行动迟缓,如何分辨是否患有帕金森?牛焕江解释道,自然衰老或老年痴呆也会出现行动迟缓,但肢体不会僵硬,而帕金森病患者由于肌肉张力增高,迈步的时候,肌肉紧张,所以会出现肢体僵硬。

当然,帕金森病患者也会出现一些非运动症状,如语言不流利、吞咽困难、抑郁、睡眠不好等。

帕金森病患者出现抑郁和疾病本身无关,更多是与心理状态有关。有些患者长期患病,行动不便,需要别人照顾,如果没有得到很好的陪伴,或是听到别人怨言,久而久之,就会产生许多负面情绪。

帕金森病的发病机制是颅内多巴胺能神经元的缺失。其病因十分复杂,至今仍未彻底明确,可能与年龄、环境、遗传等因素密切相关。

本病主要发生于50岁以上的中老年人,40岁以前很少发病,65岁以上发病明显,这提示年龄是一个不可忽视的因素。

此外,发现部分患者具有家族性,但遗传不被认为是一个必然要素。环境上的因素,如农药接触、环境污染等可能增加发病率。

与其他疾病的重叠性症状多、病因复杂,也给诊断带来了难度。牛焕江通常会建议患者进行头颅磁共振和头颅CT检查,从而排除肿瘤等器质性疾病。

若怀疑患者患有帕金森病,医生确诊时至少具备以下症状:中老年发病,缓慢进行性病程;静止性震颤、肌强直、运动迟缓、姿势步态异常;以及药物治疗(左旋多巴)有效。

当然也要注意排除患者是否患有锥体外系疾病、帕金森叠加综合征和肌萎缩等其他疾病。

病因复杂,诊断困难

帕金森病的发病机制是颅内多巴胺能神经元的缺失。其病因十分复杂,至今仍未彻底明确,可能与年龄、环境、遗传等因素密切相关。

本病主要发生于50岁以上的中老年人,40岁以前很少发病,65岁以上发病明显,这提示年龄是一个不可忽视的因素。

此外,发现部分患者具有家族性,但遗传不被认为是一个必然要素。环境上的因素,如农药接触、环境污染等可能增加发病率。

与其他疾病的重叠性症状多、病因复杂,也给诊断带来了难度。牛焕江通常会建议患者进行头颅磁共振和头颅CT检查,从而排除肿瘤等器质性疾病。

若怀疑患者患有帕金森病,医生确诊时至少具备以下症状:中老年发病,缓慢进行性病程;静止性震颤、肌强直、运动迟缓、姿势步态异常;以及药物治疗(左旋多巴)有效。

当然也要注意排除患者是否患有锥体外系疾病、帕金森叠加综合征和肌萎缩等其他疾病。

脑深部电刺激手术伤口小、恢复快

在帕金森病的治疗方案上,推荐药物治疗、心理治疗、手术治疗、康复治疗等多疗法的综合治疗。

牛焕江告诉记者,一般来说,患者发病在5年之内的,建议进行药物治疗;大于5年的,像张大爷一样药物效果逐渐减退,过了“药物蜜月期”,一些药物的副作用逐渐凸显,建议患者进行药物治疗和手术治疗的综合疗法。

术前,需要对患者进行一系列评估:包括是否是原发性帕金森病患者,有无基础疾病;患者年龄最好低于75岁;症状以震颤或僵直为主,曾经美多巴治疗有良好疗效等。

当下,治疗帕金森病最推崇的手术是脑深部电刺激手术(脑起搏器手术),就是将两根电极放入颅内特定的位置,将脉冲发生器植入胸前皮下,二者通过走行于皮下的导线连接。此类手术属于微创,伤口微小,对身体和大脑几乎无损伤。只要把握好适应症,大多数患者术后恢复良好的话,术后第2天就可以下床。

需要注意,脑起搏器内置有电池,分为可充电和不可充电两种,可充电电池建议每周充电一次,是通过体外遥控充电,如同手机无线充电,这类电池质保20年(国产品池)。不可充电电池平均寿命为2~4年。

牛焕江建议,患者术后可以适度锻炼身体,也要保持身心愉快和规律睡眠,有利于症状的控制。

健康常识

室内干燥或加速呼吸道病毒传播

湿度控制在40%~60%最佳

■通讯员顾清

近期,一项由美国耶鲁大学完成并发表于《病毒学年鉴》期刊上的新研究表明,适当保持室内湿润有助预防呼吸道传染病。有数据证明,空气湿度过大或通风条件较差也不利于疫情防控。目前来看,将相对湿度控制在40%~60%是最佳选择。

过干或过湿,都给健康带来风险

空气湿度即空气干湿的程度,是以大气中实际水汽压与同温度下饱和水汽压之比,用百分数表示。相对湿度为40%~70%时人体感觉最为舒适,也不容易引起疾病。世卫组织关于健康住宅标准的第六项规定:室内湿度要全年保持在40%~70%之间。

室内湿度过大,人体细胞就会“消极怠工”,造成恶心、便秘、食欲不振、烦躁、疲倦、头晕等病症。长时间在湿度较大的地方生活,还容易患风湿性关节炎等湿痹症。

而当室内空气湿度低于40%的时候,灰尘、细菌等容易附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,同时容易发生支气管炎、哮喘等呼吸道类疾病。

此外,流感病毒在干燥的环境中繁殖速度会加快,还会引发过敏性皮炎、皮肤瘙痒等过敏性疾病。

那么室内空气湿度保持在多少比较适宜呢?夏季制冷时,相对湿度以40%~80%为宜;冬季采暖时,应控制在30%~60%;老人和小孩适合的室内湿度为45%~50%;哮喘等呼吸道系统疾病的患者适宜的室内湿度在40%~50%之间。不过湿度很难具体感觉出来,建议家里备上一个湿度计,方便随时调整房间的湿度。

南北方各有“干湿调节法”

调节干湿度不能一概而论,根据南北方的气候和地理位置,给大家总结出以下调节室内干湿度的经验。

南方天气多阴雨潮湿,因此除湿显得尤为重要。现在大部分空调都有除湿功能。启动空调的除湿功能,可有效解决阴雨天时段房间潮湿的问题,对电视机、电脑等“怕潮”家电也能形成全方位保护。如果是外界空气温度太高,切记要关门闭窗;如果是屋内过于潮湿,要保证房间通风。如果墙壁上都是“汗水”,建议购买除湿器除湿。如吸湿盒,是衣柜除湿必备。长期潮湿的地区,可以采用房内放置炭或者室内地板下铺竹炭的方法,对于房间湿度的平衡、防治尘螨和净化空气都有很好的效果。不要在室内养任何东西,尤其是鱼和各种植物。在比较潮湿的死角放一些生石灰。

北方地区,室内过于干燥,可以使用加湿器,增加室内湿度。

家里也可以养些绿植,植物多的地方水分较多,具体可以种植喜水性植物,例如红掌、绿萝、铁树等,最好室内各个角落都放置一些,使室内的湿度相对平均。

地面洒水,每天可洒水三到五次,可以用湿拖把拖地,也可用喷壶洒水在地面。如果家里是木地板,最好不要洒水,会弄坏地板。在室内各个角落放置一些盛水的水盆,使其形成一种人工的水源。在屋内悬挂湿毛巾、湿衣服,把它们挂在房间的四周,最好睡觉前在床头也挂一条湿毛巾,增加空气湿度。此外,要经常开窗通风换气,总的来说,室外的空气湿度相对要大于室内,可在早晚开窗换气,改变室内空气流动。

健康答疑

猫感染新冠会传染人?

别慌,病毒学家的解读来了

新冠肺炎来势汹汹,且已席卷全球。研究发现,不仅人类遭受病毒攻击,动物也不能幸免。在一部分人的恐惧之下,动物沦为了“牺牲品”,被狠心抛弃甚至剥夺生命。

猫更易感染新冠病毒吗

武汉大学医学部基础医学院病毒学研究所杨占秋教授表示,冠状病毒普遍存在于哺乳动物身上,目前已知可以感染冠状病毒的动物至少有十几种,如犬、猫、鼠、鸡等。

新冠病毒之所以能够感染人类,是因为病毒S蛋白能和人体ACE2受体结合,而猫体内的ACE2受体跟人的高度相似,所以猫容易被感染。

如果来源于猫体内的病毒与人的新冠病毒完全相同,可以说猫感染了人的新冠病毒,否则不能说明其相关性,仅检测到抗体,说服力不强。另外,检测猫身上有冠状病毒,首先应排除所检测到的病毒是不是猫原来就携带的冠状病毒。

猫会把病毒传染给人吗

目前,只证明猫的冠状病毒只在猫之间传播,跟人没有交叉。

近期,有一些媒体以“武汉14.7%的猫已感染新冠病毒”为题做报道,给公众带来了一定的恐慌感。而针对这个报道,华中农业大学教授、该论文作者金梅林已公开辟谣:“猫群感染”是误读,没有证据表明猫群大面积感染。

研究人员重点针对“康复者家庭,或在疫情期间被遗弃、托

管在收养所、宠物医院里的猫”,以上猫接触到新冠病毒的可能性较大。另外,研究总样本量较小。因此,并不能下结论为“14.7%的猫已感染新冠病毒”。而且研究中的猫核酸检测都是阴性,也无临床症状,传染性极低。

“大家完全不必对此恐慌。”杨占秋也提醒,“只有14%的检出率,不足以说明猫普遍感染人新冠病毒”。

如何做好宠物防护工作

从目前资料看,已有研究证据并不可靠,猫也不可能是病毒中间宿主。而通过有效的综合防控措施,是可以对病毒进行预防的。

保证家庭饲养的猫不出门、不接触传染源,家中环境卫生,感染新冠病毒可能性并不高,不要因此恐慌甚至弃养;对于流浪猫更不能喊打喊杀,需理性对待,平时做好日常防护,保持良好卫生习惯,如尽量不要接触、触摸后洗手、不摸口鼻眼睛等,携宠物外出回家后,请务必用肥皂和清水洗手。用湿巾擦拭清洁宠物的毛发,特别是面部和爪子,定期给宠物驱虫;如果有条件,也请给犬佩戴专用嘴套,尽可能防止它拾捡不明物体;及时清理犬的排泄物,减轻社区卫生压力,保持环境整洁健康;定期清洗消毒宠物的用品,比如牵引绳、嘴套、水盆、食盆、猫砂盆等。

疫情之下,动物和人类一样,也是病毒的受害者。如果当初选择了带它们回家,就请一辈子善待它们,不离不弃。

据《生命时报》

防疫健康包 关怀游子情



近日,浦江县举行了一场向浦江籍海外留学生免费寄送“防疫健康包”的活动,活动现场共邮寄出350余份“防疫健康包”,“健康包”里除了有40只医用外科口罩、2只医用KN5口罩以及10双乳胶手套外,还有一封饱含深情的慰问信。

“国外疫情形势严峻,作为父母,最担心的就是在海外读书的孩子,谢谢政府这么用心、暖心、贴心!”在现场,家属们纷纷为活动点赞。

据悉,根据浦江统战部前期的排查,浦江在外的留学生共有450余名,主要分布在美国、英国、加拿大等30多个国家和地区。

通讯员陈春生 摄

育儿大百科

该怎么给宝宝补钙

■主持人许瑞英

现在越来越多的家长买各种营养素给娃吃,生怕宝宝在生长发育方面落后于其他小朋友。

在妈妈们热烈拥护的营养素中,大多以钙为首。婴儿补钙是妈妈们尤其关心的大问题,宝宝的生长发育初期,不能缺少的营养元素中,钙一是排在前三。长高靠它,长牙靠它,怎么能没有它。

抱着“不能让宝宝在身高上输”的心态,很多家长盲目给孩子补钙,只要听说啥可以补钙,赶紧给宝宝吃。却忽视了一个最关键的一点——吸收不好,补再多钙也是白搭!

宝宝吃了食物后,食物中的钙会被吸收到血液中,这时体内的维生素D就开始负责把血液中的钙搬到骨骼,这样钙才能真正从血液中沉积到骨骼里。所以想让宝宝吸收钙质,帮助宝宝补充维生素D才是关键!

那么维生素D什么时候可以开始补?在宝宝出生15天后就可以放心地补充了,补充晚了反倒对宝宝的生长发育不利。早产儿、低出生体重儿、双胎儿出生后应立即补充维生素。

每天到底要补多少呢?对于1岁以内的宝宝来说,每天一共补充400IU(或10μg)就可以了;对于1岁以上的宝宝,每天要补充600IU(或15μg)。其中,IU是国际单位的意思,μg是微克的意思。1微克=40国际单位。

值得注意的是,晒太阳可以补充一部分维生素D,但是不足以完全满足宝宝生长发育的需要,而且小宝宝也不建议长时间接受日光照射。天然食物含维生素D很少,母乳含维生素D也少,所以补充维生素D大部分是通过摄入维生素D制剂来得以实现。

健康警示

老人早起散步险丢命

乍暖还寒时候尤其要警惕急性心肌梗死

■通讯员秦丽

“叫你清晨多穿件衣服,戒烟戒酒,就是不听,差点送了老命,长点记性吧!”前些日子,年过七旬的老吴(化名)在家人的絮絮叨叨下走出浙江省人民医院心血管内科病房,踏上归程。

这些日子杭州气温忽冷忽热,早晚温差大。白天最高气温28℃,直逼30℃,仿佛一秒入夏,但一到傍晚便开始打雷、降雨、降温,气温直降十几摄氏度。

“气温剧烈变化与急性心肌梗死发病有密切关系。”浙江省人民医院心血管内科主任王利宏提醒,近一周,省人民医院共收治了10例急性心肌梗死患者,冷空气

致强降温来到,市民尤其是有基础疾病者千万做好防范。

散步回来,胸部疼痛难忍

“你看啊,人较胖,有高血压病、糖尿病和高血脂,而他却来得喜欢抽烟喝酒,说戒不了。”提起老吴,家人不住地摇头,多种疾病与多种不良嗜好集一身。“当然,优点也是有的,能长期服药,另外就是平时蛮注重身体锻炼,坚持每天行走1万步。”

几天前的清晨,老吴穿着单薄,像往常一样去散步。没想到,途中他突然感到胸部疼痛,但休息20分钟后胸痛缓解了一些,就没当回事。午饭后,胸痛再度来袭,这次时间持续很久,老吴觉得不太对劲,就在家人陪同下至当地医院就诊。

“赶快去大医院!”医生查完心电图后,诊断为急性ST段抬高型广泛前壁心肌梗死,紧急处理后老吴被转到浙江省人民医院,这个时候已经是晚上。

心血管内科副主任车贤达主任医师行紧急冠脉造影,结果提示三支冠状动脉都有病变,其中前降支近段90%狭窄……车贤达副主任及其团队协力在老吴前降支植入2枚药物涂层支架。

术后老吴病情稳定,无胸痛再发,顺利出院。转危为安后,老吴表示,出院后坚决戒烟戒酒,继续锻炼身体。

这些都是急性心肌梗死预警信号

王利宏主任介绍,每年3~4月

季节转换期是急性心肌梗死高发期,这个季节冷空气活动频繁。寒冷刺激可使人体交感神经兴奋,体循环血管收缩,血压升高,心肌耗氧量增加,增加冠脉粥样斑块破裂的风险;寒冷也可以诱发冠状动脉痉挛,使冠状动脉血流减少,心肌梗死便发生了。

王利宏主任建议,首先注意保暖。冷空气袭来一般气温骤降,不忘添衣,脱棉衣不要太早,尤其是患有高血压、心脏病的中老年人,更应注意防寒保暖,以防心绞痛、急性心梗等病的发生。其次,别放松相关疾病治疗。如高血压、糖尿病、高脂血症等患者,按医嘱服药,做到服药定时定量,切不可中途随意停药。

“老年人尤其是有心脑血管疾病的人,晨练不要起得太早,最好是气温回升再开始晨练。同时要选择合适的活动项目,如散步、打太极拳等,做到量力而行,循序渐进;要保持平和心态,注意控制情绪,避免情绪过于激动和精神紧张。”

专家提醒,大家要重视急性心肌梗死前的预警信号,及时就医,有半数以上心梗病人因为发病前一两天或更长时间有早期预警信号,包括:疲乏、胸闷、心绞痛频发、呼吸困难,并伴有恶心、呕吐、大汗等疑似急性心肌梗死症状,要及时去医院。

■通讯员王英

随着寿命的增长,人们对老的定义和认知也在不断变化。究竟什么能定义老年?什么能定义老态?年龄不再是唯一标准,而脚则是其中一个重要因素。人老脚先衰,即使你不服老,脚上衰老的迹象却掩盖不了。

当双脚开始有这些变化,预示着你的身体也开始衰老:皮肤干裂、脚背变平、脚趾变弯、伤口愈合变慢、脂肪垫变薄、关节疼痛、灵活性下降等都是衰老的信号。

不过脚部衰老也并不是无计可施,我们平时可以做一些护理工作来预防脚部衰老。比如抬高双腿缓解疲劳,平时多泡泡脚等。

每天将双脚跷起2~3次,平或高于心脏,此时脚、腿部血液循环旺盛,下肢血液流回肺和心脏的速度加快,得到充分循环,头部可得到充足而新鲜的血液和氧,同时对脚部穴位、反射区也是一个良性刺激。这个方法能迅速消除疲劳。

泡脚是一年四季都要坚持做的事情,这样能促进血液循环,甚至可能起到改

善心脏供血的作用。如果奔波了一天,感到脚部特别疲惫和酸痛,可以将粗盐调进温热水给自己做个“足浴”,10~15分钟就行,能舒缓脚部的不适感,促进脚部和小腿的血液循环,舒展筋骨,改善下肢的僵硬感。但需要注意,有些患有皮肤病或特殊疾病的人群需在医生指导下使用。

平时可以做做光脚瑜伽,努力用脚去练习拿笔、拿石子,或者用脚拿起毛巾等。可以把皮筋放在脚的旁边,动动脚趾头,做类似刷窗的运动,左右上下,对脚踝肌肉有帮助,如果脚踝扭伤后,也可以试试做这个训练来恢复。

此外选择一双舒适的鞋子也很重要。一双适合中老年人穿着的鞋首先鞋的长度要比脚长约1~2厘米,因为人每走一步,脚都会向前移动0.6厘米,只有这样,脚趾头才有足够的空间。老年人的脚本来就容易疲劳,如果让脚尖空间有狭小感,则更会疲劳。此外,鞋宽度也要合适,站立时趾间才不会相互挤压引起不适,否则时间长了容易导致脚部变形。

