

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

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。

震颤、迟缓、僵硬是主要症状

4月11日是世界帕金森日。目前，我国现约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，肌力紧张，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。

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，但可能与年龄、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椎体外系疾病、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，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（国产品牌）。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

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，可有效解决阴雨时房间潮湿的问题，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。

过于或过湿，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。

室内温度过大，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症。

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。

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。

■健康养生

到底怎样才算老

不仅看年龄，更要看脚



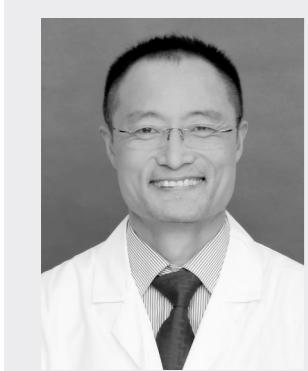
■通讯员王英

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的因素。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。

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。



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。擅长功能性疾病的诊断治疗，神经系统肿瘤的诊断治疗。

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，动物成为了“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，猫也不可能成为病毒中间宿主。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，尽可能防止它捡拾不明物体；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KN95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

吃。却忽视了一个最关键的点——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进入血液中，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D。

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

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。

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

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、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。

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，以预防心绞痛、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、高血脂症等患者，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的预警信号，及时就医，有半数以上心梗病人因为发病后没能及时送达医院抢救而失去生命。大部分急性心梗病人在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。

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

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、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。

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

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的因素。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