

人类认识帕金森病 200 多年
你知道如何辨识防治吗

人类认识帕金森病已逾 200 年。伴随着我国人口老龄化的加剧,专家认为,公众应更多关注帕金森病,增强对帕金森病的预防意识,提高辨别能力,做到早期诊断、治疗,有效缓解病程,减轻帕金森病对个人和家庭带来的痛苦和负担。

1 “僵、慢、抖”是早期主要症状

帕金森病并不罕见,可见于从青少年到老年的各个年龄段,随着年龄的增长,患病比例逐渐增高。首都医科大学宣武医院功能神经外科主任医师李建宇介绍,帕金森病是一种常见的神经系统退行性病变,多发于中老年人,我国 65 岁以上人群帕金森病的患病率为 1%~2%。

英国内科医生詹姆斯·帕金森博士在自己住所的楼上观察到了几个邻居肢体抖动、走路姿势前倾、动作缓慢,最早系统地描述了这种疾病。北京协和医院神经科副教授王含说,当年詹姆斯·帕金森观察到的主要运动症状如今仍是帕金森病的诊断门槛,随着病程的进展,患者逐渐会出现走路不稳、容易摔倒等其他症状。

如何早期识别帕金森病?专家认为,其早期首发症状主要是“僵、慢、抖”。王含介绍,动作缓慢是帕金森病最关键的表現,包括刷牙、打鸡蛋等精细动作不灵活,走路时手臂不能自如摆动,写字变小,表情变平淡等。很多患者会手抖颤抖,但也有些患者仅有肢体的僵硬感,被称为非震颤型帕金森病。

西安交通大学第一附属医院副院长、帕金森病学科带头人王茂德说,帕金森病还可出现认知障碍、精神异常、睡眠障碍、感觉障碍,以及情绪低落、焦虑、便秘等非运动症状。

2 治疗宜早不宜迟

“帕金森病可能是多个基因和环境因素相互作用的结果。”李建宇说,其确切病因目前仍不明确,遗传因素、环境因素、年龄老化、氧化应激、脑外伤等均可能是影响因素。

专家表示,作为慢性病,帕金森多数患者的病程都在 10 年以上,需要终身治疗。尽管尚无根治方法,但及时规范治疗能显著提高患者的生活质量。

治疗宜早不宜迟。首都医科大学宣武医院功能神经外科副主任胡永生说,帕金森病患者若能早期发现并及时规范治疗,可基本恢复正常生活。药物治疗是帕金森病首要的治疗手段,手术是药物治疗的有效补充,出现药效减退等副作用时是进行脑起搏器手术的最佳时机。

王茂德提示,帕金森病患者在治疗时常常会陷入两种极端:有些患者不愿及时吃药,主观上认为拖延用药时间可以延缓药物的耐药性,但事实上,目前业内认为帕金森病治疗应早发现、早治疗、早受益。

“另一种极端的患者则是一心求快,拼命吃药。”王茂德说,有些患者感觉自己症状加重后便自行增加药量,起初僵硬、迟缓等症状会有所改善,但不久就会由“不动”变为“多动”,还可能伴随烦躁、幻觉等副作用,导致远期治疗效果越来越差。

3 运动有助于预防

王含说,目前研究认为体育锻炼、咖啡因对预防帕金森病或有帮助,打太极、练瑜伽、跳探戈等活动也被证实可以延缓帕金森病患者的病情进展,因此,健康的生活方式和体育锻炼仍然是最适合的健康法则,对于帕金森病也不例外。

“在我国,帕金森病仍存在就诊不及时、延误诊断率高、治疗率低的状况。”王茂德说,由于帕金森病起病隐匿,早期很难察觉。建议高危人群重视健康检查,尤其是有家族史的中老年人。其他高危因素包括长期在化学工厂或有毒环境工作者、怀疑有肌张力或动作协调性有障碍者等。高危人群尤其要加强体力活动锻炼,包括肌力锻炼、关节锻炼、平衡功能锻炼等,并多参加社交活动,锻炼语言功能。

专家表示,适当的运动有助于预防帕金森病,帕金森病患者也应在康复科医生的指导下进行力所能及的锻炼,延缓运动功能减退。建议患者在清淡饮食的基础上,多吃富含膳食纤维的食物。

据新华社社

妇幼保健

孕期常见症状及应对(二)

孕期为什么会出现仰卧位低血压综合征

妊娠末期,孕妇若较长时间保持仰卧位姿势,由于增大的子宫压迫下腔静脉,可导致心脏排血量迅速下降,血压随之降低。

处理方法:孕妇应改为左侧卧位,使下腔静脉血流通畅,血压可迅速恢复正常。

孕期为什么会出现白带异常

怀孕以后,孕妇体内雌激素水平增高,雌激素有促进宫颈腺体分泌的作用,使阴道黏液量增加。因此,孕期白带多一些,呈乳白色、无臭味、如蛋清样,这都是正常现象。

如果白带的色、量、质发生异常改变,称为白带异常。孕妇出现白带异常多是滴虫性阴道炎和霉菌性阴道炎。滴虫性阴道炎表现为白带增多呈泡沫状,有腥味,伴有瘙痒或爬虫感;霉菌性阴道炎表现为白带呈豆渣样或凝乳样,外阴瘙痒。

处理方法:出现白带异常应及时就医,进行白带检查并在医生的指导下合理用药。

孕期皮肤瘙痒怎么办

一般瘙痒:大都发生在局部,如随着妊娠子宫的增大,多数孕妇腹壁皮肤出现紫色或淡红色的妊娠纹且有瘙痒感。

有的瘙痒则是过敏引起的,如服用某些药物或接触过敏性物质,以及气候变化等,大多发生在暴露的皮肤上,全身或局部出现疹子。

处理方法:只要脱离过敏原,局部用些抗过敏药,瘙痒即可缓解消失。

妊娠胆汁淤积症:临床表现以皮肤瘙痒为主,严重时可出现黄疸,少数患者还会出现乏力、腹泻、腹胀等症状。

处理方法:及时就诊,大多需住院治疗。

糖尿病患者外阴瘙痒症状:妊娠期,外阴瘙痒多由阴道分泌物增多,局部潮湿刺激所致,但也可因不注意外阴卫生,继发霉菌性或滴虫性阴道炎引起,少数妊娠合并糖尿病患者局部尿糖刺激也可引起外阴瘙痒感。

处理方法:阴道炎对症治疗,妊娠并发症及时治疗。王琮

市妇幼保健院供稿

濮阳眼科

立足岗位 服务为民
——记濮阳市眼科医院护理部主任王丹华

王丹华,本科学历,副主任护师,现任市眼科医院(市第二人民医院)护理部、院感办主任。曾获濮阳市“十佳护士”、濮阳市优秀护士、濮阳市优秀护理管理工作、濮阳市传染病防治先进个人等荣誉称号。在国家级杂志上发表论文 6 篇。

王丹华从事临床护理、供应室管理、护理管理 30 余年,在成长的道路上,踏踏实实,兢兢业业,以一流的业绩和崇高的品质,在医院护理事业发展的道路上,不辞辛苦,忘我工作。

●用心服务 爱心传承
在临床护理工作中,她勤学苦练,技术精湛娴熟,守护了无数患者的光明。

需要加班时,她无怨无悔;面对为病人成千上万的重复操作时,她一丝不苟;在阖家团聚的时候,她不顾家人殷切的企盼,在患者需要她的时候,她总是微笑着帮助患者坚定战胜病魔的信心。王丹华从事眼科护理这么多年来从未发生过任何差错。

“一个人的努力是加法,一个团队的努力是乘法。”自 2000 年王丹华担任护士长以来,深感护士服务质量和业务水平直接影响着医院的形象和经济利益。在工作中,她对待年轻护士总是严格要求,手把手教操作,通过传帮带为医院及下级医疗机构培养眼科护理人员 20 余人。王丹华带领全体护理人员树立“以人为本,服务至上”的团队服务精神和“以病人为中心”的服务意识,从点滴做起,从语言、行为方面进行规范,改善服务态度、服务方式,提高服务质量,从而增强群众对医院的亲切感、信任感。

●锐意进取 规范管理
2009 年,因工作需要王丹华调至供应室工作。王丹华深知供应室工作责任重大,便利用业余时间学习理论知识,到其他医院参观学习,积极参加省、市举办的消毒供应室培训班,提高专业技能。工作

中,规范各种操作流程,严格执行操作流程。严把包装质量关,正确掌握灭菌方法,加强灭菌后无菌物品的质量管理及消毒灭菌质量监测。2009 年以来,市眼科医院承担了“视觉第一行动”白内障复明工作,手术量突增,供应室工作量也随之增加。为了保障临床一线的供应,她经常加班加点,从未因器械供应不上而影响手术和治疗的进行,也未因灭菌质量问题引起医院感染等事件。

●开拓创新 推动发展
2014 年,王丹华身兼护理部及院感办工作,感觉身负重任,针对现有的规章制度进行了修订,对新进护理人员从眼部解剖及基本的眼科护理技术操作进行了详细讲解,并对全院护理人员进行了多次系统的培训,使得该院护理队伍整体素质不断提升,业务水平不断提高。她多次带领医院护士长及骨干护士外出学习、进修,并将学到的知识融入到护理事业之中,开阔了护理人员的视野,解放了思想,将优质护理服务、体验式服务落到了实处。

2018 年,市眼科医院创建二级综合医院。王丹华担负起护理部和院感办两个科室持续改进工作及完善护理制度的重任。在没有经验可借鉴的情况下,面对时间紧、任务重、底子薄的客观因素,她没有叫苦叫累,主动向专家请教,与同行交流,完善护理制度和工作流程……王丹华根据医院实际,一条一条对照评审标准,结合自身工作经验组织培训,让全院护理工作更加系统化、规范化。带领护理团队学习 PDCA 管理工具,并运用到工作中,使得护理质量管理更加规范化。

岁月憔悴了红颜,也见证了成长。30 年的风风雨雨,王丹华和她的团队寒来暑往,把服务送到患者心坎上,用爱心凝聚起了社会正能量。

刘欣



为深入开展“强素质 转作风 扬正气 树形象”主题教育活动,践行无私奉献、救死扶伤的人道主义精神,大力弘扬社会主义核心价值观,发扬“用真情传递爱心,让爱心为生命加油”的高尚品格,6 月 4 日,市第五中学组织教职员工积极参加义务献血活动。在市第五中学校门口,参加义务献血的教职员工认真填写义务献血登记表,积极配合医护人员完成身体检查和血型化验后,秩序井然地走进采血车献血。此次共有 26 名教职员工参与献血,共计献血 1.03 万毫升。

图为市第五中学的教职员工正在填写义务献血登记表。
记者 管淑颖 通讯员 高守生 摄



“父亲节送健康”

父爱如山,呵护生命的火;父爱如火,点燃希望的灯;
父爱如灯,照亮前行的路;父爱如路,指导我的人生。



感恩卡套餐包含:
头部核磁(不出片)、低剂量肺部 CT(不出片)、超敏 C 反应蛋白、血液流变学检查、心肌酶、免散瞳眼底照相、甲状腺彩超(双侧)、腹部彩超、泌尿生殖彩超(男:前列腺)、泌尿生殖彩超(子



宫附件)、乳腺彩超(女)、妇科检查(女)、TCT(女)、肝功五项、肾功三项、血脂四项、空腹血糖、血液分析、尿液分析+镜检、一般检查、内科、外科、口腔科、耳鼻喉科、眼科(含裂隙灯)、肺功能、骨密度检查、心电图检查



孝心卡套餐包含:

低剂量肺部 CT(不出片)、血液流变学检查、甲状腺彩超(双侧)、腹部彩超、泌尿生殖彩超(男:前列腺)、泌尿生殖彩超(子宫附件)、乳腺彩超(女)、妇科检查



(女)、白带常规(女)、阴道镜(女)、肝功五项、肾功三项、血脂四项、空腹血糖、血液分析、尿液分析+镜检、一般检查、内科、外科、口腔科、耳鼻喉科、眼科(含裂隙灯)、肺功能、骨密度检查、心电图检查

电话:0393-6123333 地址:濮阳市濮上中路迎宾馆北 200 米(路西)

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000