

经常熬夜的人要多吃：

1. 猕猴桃、猪脚可以呵护皮肤;2. 绿茶、枸杞能够养肝明目;3. 鸡蛋、燕麦帮助补充大脑营养;4. 香菇、干红葡萄酒消除腹部脂肪堆积;5. 山药、杜仲可以滋养肾气;6. 苹果、冬瓜消肿利尿;三文鱼、酸奶防止肌肉萎缩。

卫生

2015年4月10日 星期五  
责编:夏咸芳 美编:唐超

# 帕金森病隐形症状不可忽视

专家:多休息 多锻炼 可预防

□记者 叶子

明日是第18个“世界帕金森病日”。在不少人印象中,帕金森病是老年人才会患的疾病,但昨日记者在采访中了解到,近年来帕金森患者趋于年轻化。据了解,帕金森病属于慢性和进展性疾病,病情随着时间推移而逐渐恶化,虽然不致命,但会严重影响患者的工作能力和生活质量。



环境、遗传可诱发此病

“帕金森病又名震颤麻痹,是一种由多巴胺能神经元分泌,调控躯体的运动功能和精神活动缺乏而导致的运动障碍性疾病,主要由于患者脑部神经细胞退变或消失,无法分泌足够的多巴胺,致使大脑对身体运动失去了控制,包括震颤、肌强直、运动迟缓、姿势步态异常及其他症状。”咸宁市第一人民医院神经内科主任夏吉星教授介绍。

据了解,帕金森发病的危险因素包括环境因素、年龄老化和遗传易感性,有调查数据显示,5%~20%的帕金森病患者有家族史。其中,年龄老化和遗传因素是难以避免的,因此环境因素就显得尤为重要。

“目前很多研究证明帕金森病可能与环境毒素有关。”夏教授提醒市民,日常生活可以在注意避免接触一些环境中危险因素,像杀虫剂、农药、重金属锰,亲属中有得帕金森病的人要避免从事电焊工工种等。

## 体育锻炼可延缓病情

“帕金森病的患者需要长期治疗和长期服药。”夏教授说,虽然目前帕金森症实在无法根治,不过体育运动有助于延缓帕金森病的进展,建议为了避免患上帕金森病,在生活中切记要注意休息、加强体育锻炼,他认为,每周3次以上、每次30分钟的体育锻炼不可缺少。特别是对于年轻患者,进行体育锻炼后对患者自身各种功能的保留有巨大的促进作用。

“帕金森病的患者,一般行动都迟缓,而且随着病情的发展和加剧会越来越差,在这种情况下,就更要多吃一些体育锻炼。”夏教授建议,帕金森患者适宜进行“轻”体育锻炼,比如太极拳、太极剑、慢跑等。平时患者还应该主动或者被动地多拍拍手、做全身按摩、让自己的身体尽量变得

柔软一些。

## 切勿忽视帕金森症状

“由于帕金森病的发病原因可能与基因有关,目前并不能治愈,因此只能早期控制。尽管帕金森病无法治愈,但如果及早发现和治疗,是能够有效缓解病情的。”夏教授说,类似手指麻木、腿脚行动迟缓等一些早期症状往往会被认为是颈椎、腰椎或者脑血管疾病,以至于一些早期的帕金森病的症状被忽视,希望市民一定要到正规医院进行确诊。

他提醒,帕金森病发病早期并非毫无征兆的,比如“面具脸”——很少眨眼睛,双眼转动也减少,表情呆板,好像戴了一副面具;“小写症”:写字逐渐变得困难,笔迹弯曲,越写越小,“慌张步态”:行走时起步困难,一旦开步则身体前倾,步伐小而越走越快,不能及时停步;静止性震颤:肢体静止时不由自主地颤动等等,如果患者本人或家属能及早发现这些早期征兆,及时确诊将能实现帕金森病早期治疗,以延缓病情进一步加重,从而改善患者各项功能,提高生活质量。

## 专家简介:



**夏吉星:**咸宁市第一人民医院神经内科主任。神经内科副主任医师。咸宁市医学会内科学分会神经精神科专业委员会常委。从医24年,擅长急性脑血管病,脑炎,帕金森病,头痛,神经痛,面瘫,癫痫,眩晕症等。1991年毕业于同济医科大学,2005年毕业于咸宁学院,获学士学位。1997年-1998年武汉协和医院临床进修。多次被评为医院先进工作者及优秀医生。撰写论文8篇在国内医学杂志发表。得到广大患者的赞誉和同行的认可。作为学科带头人,不断进取,与时俱进,为专科建设积极努力,促进了神经内科专业水平的发展与提高。

## 科室简介:

咸宁市第一人民医院神经内科是咸宁市重点一级临床专科,医技力量雄厚,目前有医技人员23人,其中医生10人,主任医师1人,副主任医师3人,主治医师5人,住院医师1人。医院相关设备齐全,有CT、MRI、彩超、TCD、肌电图、脑电图等大型检查设备及亚低温治疗仪、体外反搏治疗仪、吞咽语言训练治疗仪、偏瘫治疗仪、中央监护仪、高压氧舱等大量监测、治疗设备。可为患者提供及时、有效的诊断治疗。

## 咸宁市第一人民医院

★新农合定点医院  
★市、区两级职工医保居民医保定点医院

★铁路医保定点医院  
★大病救助定点医院

办公电话:0715-8332914

院址:渔水路与107国道交界处  
网址:www.xndyrmyy.com

### 咸宁市中心医院 同济咸宁医院

## 专家风采

# 医德高尚 技术精湛

## ——记咸宁市中心医院肛肠科主任 刘晶晶

病的很多是重症的,麻烦的,去过多家医院的患者,好多患者都是经过几次手术未成功的,刘主任根据多年的临床经验,在保护肛门功能一次彻底做好,术后无复发的数不胜数。

在她心中,医生是一个拥有同情心和情感高尚的职业,“为人民服务”的意志从未变过。对很多来院看病经济条件困难的患者,在20年前,刘晶晶经常用自己的粮票给患者打饭,现多次为病人垫付医药费,在治好病人疾病同时将费用降至最低,临床路径的实施,小到一双乳胶检查手套分两次用(一次一支手用一只乳胶手套,另一只手搭用一只薄膜手套)。

肛肠科手术多,每天都是繁忙的一天,每天早上刘主任都会提前到,对夜班医生的交班,对病房的查房,在肛肠科除了询问病人的一般情况,还要仔细检查每位患者肛门的伤口,她常开玩笑的说,病人出院了,多年后也许记得不很清楚了,但“肛门伤口的情况”却一直在脑海里。一上午就有十多个门诊专家号,多个科室的会诊需要看,刘主任对每位患者认真检查后耐心解释治疗方案,对需要做手术的,仔细做好术前检查,做手术时,在去除病灶的同时,保护功能,尽量减小伤口,缩短病人住院时间;对于有痔疮又合并直肠炎的,先行手

术治疗痔疮,后用中药保留灌肠治疗直肠炎;对于严重痔脱垂的,选择微创PPH手术,做到安全、有效、无痛,减轻病人痛苦,提高病人生活质量。经常一天就有5-6台手术,多次在中午1-2点后才做完。在吃完手术室便餐后,对每个病人再次查房后,才回到办公室,开始撰写科研论文,准备迎接重点专科检查资料,而下午还有手术等着做。深夜大家都在睡眠中,刘主任却经常接到电话赶到医院处理急诊病人:肛门有异物的、外伤的、外院手术后大出血的、婴儿肛周巨大脓肿伴高热的等等,很多都是有生命危险的。

刘主任做手术时总是教导年轻医生,比如混合痔环状嵌顿手术时,保留皮肤的重要性,吻合器手术出现大出血怎么办,复杂肛痿瘻管的寻找等等。有一次手术,手指被针扎了,她继续把手术做完,下手术台脱下手套,才发现手指紫了一块,仍接着第二台手术,要知道有的患者是有传染性疾病的。

一位患者这样评价刘主任:她始终把病人放在心中,用微笑迎接每一位病人的到来,用一颗真诚的心对待患者,对病人有强烈的责任感,把为病人解除痛苦视为终生最高追求,有一种无私忘我、敬业奉献的崇高境界。

(周隽敏)

## 春季气温波动大 血压“变脸”次数高

医生提示:正确服药给健康“买保险”

□见习记者 陈洁

日前,气温波动较大,不少市民已经开始穿上短袖,近期却要换上了棉袄,据了解,人的血压也受气温的影响而波动。

## 30—40 高血压患者成高危人群

在很多人眼里高血压是老年病,但是咸宁市中心医院心血管内科副主任医师李彩蓉介绍,30至40岁的高血压患者最危险。

“老年人一般都很注重自己的健康,但是中年人一般会忽视这一点,所以更令人担忧。”李彩蓉介绍,30岁至40岁的人正处于事业高峰期,工作压力大、应酬多、饮食无节制、作息不规律、熬夜通宵等因素,使身体透支,最易引发高血压。有的患者症状不明显,偶尔头晕以为是劳累所致,便忽视了血压问题。

## 正确服药给身体买保险

对于高血压患者来说,她建议首先要坚持服药,不可随意增减药量。“很多人得知自己有高血压,在服药后见血压保持稳定了就停止服药。”李彩蓉称,这是非常错误的做法,一旦血压再次升高就很难再控制,对身体危害极大。

其次是要不要频繁更换降压药。高血压药共有6大类,每个人的患病情况不一样,需要的降压药也不一样。对症下药才能有益身体,切不可听信药店销售人员或者其它高血压病人的介绍而自行更换药品。

李彩蓉提醒,高血压并不是老年病,成年人都需要关注自己的血压。20至30岁以上的人群,每半年测一次血压,40岁以上一个月一次,50岁以上及高血压患者,要至少每周一次,身体出现不舒服也要随时监测。如患有高血压,一定要找正规的心血管医生就医。