

手抖,当心是帕金森找上门

咸宁日报全媒体记者 刘念

欧洲帕金森病联合会从1997年开始,将每年的4月11日定为“世界帕金森日”。帕金森病有何症状?如何治疗?日常要注意什么?为此,记者采访了市中心医院神经内科主治医师鲁建华。



1 多发于40岁以上人群

去年11月,65岁的蔡婆婆坐着时常常不由自主地手抖,但拿东西拿得稳,行动较以前迟缓。起初以为是年纪大出现的正常现象,但一个月后因头痛到市中心医院就诊,高度怀疑原先的手抖为帕金森病的表现。

57岁的刘女士几个月前被初步诊断为帕金森病,不仅有手脚不自主抖动、运动迟缓、面部表情减少等症状,还有睡眠障碍、便秘等症状。

鲁建华介绍,帕金森病,跟阿兹海默症一样属于神经系统常见的退行性疾病,多发生于40岁—70岁人群,起病高峰在50岁—60岁之间,男性多于女性。我国65岁以上人群总体患病率约1.7%。

帕金森病主要特征包括静止性震颤、肌强直、运动迟缓、动作启动困难和姿势平衡异常等。静止性震颤常为首发症状,是指在安静端坐时手脚抖动,拿东西时反而不抖,入睡后消失。肌强直是指肌肉僵硬,

手脚活动费力。有些还会出现手脚麻木、嗅觉减退、失眠、焦虑抑郁、直立性低血压、便秘、排尿障碍、出汗等非典型症状。

手抖、运动迟缓等症状,往往被误认为是老年人的正常现象,从而造成帕金森病患者的就诊率低。

“很多老人有手抖的毛病,常见的是老年性震颤,也叫特发性震颤。”鲁建华指出,帕金森病的震颤和特发性震颤“抖”的性质是不一样的,帕金森病的手抖常限于一侧肢体,表现为拇指与屈曲的食指像在搓丸子一样运动,静止时明显。

“40岁以上人群,但凡有手抖、运动迟缓、面部表情少等症状,怀疑患有帕金森病,建议到神经内科门诊就诊。”鲁建华提醒,如早发现早诊断早治疗,可改善症状,保障患者生活质量。反之,如果患者没有得到及时和合理的治疗,病情可在短短几年就发展到严重程度,以致生活不能自理,最后出现严重并发症。

2 治疗没有固定模式

帕金森病确切病因目前尚不清楚,遗传因素、环境因素、年龄老化等可能都会导致。

“帕金森病在目前的医学范围内无法治愈,也尚无有效的预防措施阻止疾病的发生。但可以改善症状以提高患者的生活质量。”鲁建华坦言,帕金森病治疗没有绝对的固定模式,不同患者的症状存在差别,对治疗敏感度也存在一定差异,主要包括药物、手术、康复、心理等方面。“目前仍以药物治疗为主。”

药物治疗,西药治疗为主,中药为辅,具体遵循专业医师建议。

手术治疗,早期药物治疗效果明显,长期疗效明显减退,或出现严重运动波动及异动者可考虑手术治疗,如脑深部

电刺激疗法。“手术治疗是药物治疗的一种补充,患者需经过严格筛选,术后需继续服药治疗。”

康复治疗,步态障碍、姿势平衡障碍、语言和(或)吞咽障碍等,可以进行相应的康复或运动训练,如健身操、太极拳、慢跑等运动,也可进行语言、步态、姿势平衡训练。

心理治疗,帕金森病患者多存在抑郁等心理障碍,抑郁可以发生在帕金森病运动症状出现前后,是影响患者生活质量的主要危险因素之一。要分清是帕金森病药物诱发,还是由疾病本身导致,前者可以咨询专业医生依次递减或停用,后者予以有效的心理疏导和抗抑郁药物联合治疗。

3 一旦确诊需长期坚持服药

帕金森病患者在日常生活中应注意什么?70岁的李婆婆,1年前被诊断为帕金森病,当时已有行走缓慢、动作笨拙、右手不自主抖动、面部表情减少等症状,医生为其开具药物后症状稍缓解,半年前因关节痛自行停药,症状加重,行动困难。

和李婆婆一样,擅自停药的患者不在少数,但擅自停药可能会导致症状加重。

“帕金森病是一种慢性进展性疾病,一旦确诊,需要长期坚持服药。”鲁建华表示,帕金森病患者应听从专业医师的意见按时服药,不能随便换药或突然停药,需定期复诊。针对帕金森病治疗个体化,医生需要从药物的有效性、副作用、患者经济条件及药物在当地的可及性等方面,调整药物的种类、时间、剂量,让患者达到一个非常平稳的改善水平。

另外,在日常生活中,患者可以做一些适合的力所能及的运动,比如跳广场舞、打太极拳,遵循少量、多次、循序渐进的原则。

中晚期患者有一定的依赖性,家属要做好护理工作,科学护理,有效防止误吸或跌倒等可能意外。比如,穿衣以舒适为首要原则,应方便穿脱;最好选择防滑性较好的鞋子,避免系带鞋;对于吞咽困难的患者,喝水容易呛到,饮食尽量以糊状供给;床高度适宜,床边可安装护栏、卫生间可安装扶手,方便行动等。

生活顾问

荨麻疹反复发作怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住浮山社区的王女士咨询,最近荨麻疹发作,身上特别痒,该怎么办?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,荨麻疹不仅影响美观,也会出现瘙痒难忍,影响生活和工作。

对于荨麻疹患者来说,尽量避免过敏原,比如螨虫、花粉以及动物的毛屑等,这样能够防止接触一些吸入性的过敏物质,减少病情反复发作的次数。如果实在避不开的话可以采取脱敏的治疗,再配合抗过敏药物。

保持居住环境的卫生,衣服要勤换勤洗,选择纯棉透气的衣服。尽量不要在家里养狗以及猫等宠物,避免吸入粉尘以及花粉,防止引起荨麻疹的细菌滋生。

应注意饮食,避免诱因。有些荨麻疹的发病与饮食有一定的关系,某些食物可能是诱因,如海鲜、牛羊肉、臭豆腐等食物;含有人工色素、防腐剂、酵母菌等人工添加剂的罐头、腌制食品、饮料等。

保持良好的心态,不要让自己过度的劳累,学会释放压力,避免让精神过于紧张,防止情绪的激动。

适当地进行体育锻炼,增强身体的抵抗力和免疫系统的防御能力,降低荨麻疹发作几率。

停课不停学 如何保护孩子视力?

本报讯 记者王恬报道:为了疫情防控,我市推出了“停课不停学”的网上教学活动。长时间“宅”在家,加上网课,很多家长担心,孩子会因为用眼过度而导致近视的发生或加深。那么,特殊时期该如何保护孩子的视力呢?

咸宁市妇幼保健院儿科医生表示,首先要避免长时间看电视、手机和电脑,看电视和电脑40分钟后,应休息远眺放松10分钟。

其次要保持良好的读写习惯。家长应为孩子提供适合的桌椅,经常提醒、督促孩子读书写字坚持“三个一”,即“一拳一尺一寸”。胸口与课桌边缘的距离保持一拳;眼睛与书本的距离保持一尺;握笔时手指与笔尖的距离保持一寸。不在走路、吃饭、卧床时,以及光线暗或阳光直射等情况下看书、写字。

再次要保证充足的睡眠,合理饮食,适当增加体育锻炼。充足的睡眠是保证视力健康的基础,也是增强自身抵抗力的关键。健康饮食对近视预防也有帮助,建议多食用橙色食品(胡萝卜、南瓜等),黄色食品(玉米、小米等),紫色食品(葡萄、茄子等),绿色食品(菠菜、油菜等)。每晚睡前用热毛巾敷眼睛10分钟,能促进眼睛血液循环,减缓视疲劳、干眼症,对预防近视亦有帮助。

此外,按揉眼部穴位也可以预防近视。需要注意的是,不可戴着隐形眼镜按摩眼睛,切勿直接按压眼球,眼睛有红肿、发炎尚未缓解时,也不可按摩。

孩子高热惊厥怎么办?

本报讯 记者朱亚平报道:“孩子昨晚突然发高烧,还手脚抽搐……”8日,家住花社区的居民刘女士说起此事仍惊魂未定,她咨询,孩子在家里突然高热惊厥,家长第一时间应该如何处理?

花社区社区卫生服务中心相关负责人介绍,高热惊厥是能自行停止的。所以当孩子发生高热惊厥后,家长需要做的,不是立即阻止惊厥,而是应该密切观察并保证孩子呼吸通畅,避免磕碰。

把孩子平放到平坦柔软的地方,让宝宝侧躺,头扭一边,这样利于孩子口中呕吐物及口水的流出;解开宝宝衣领和衣服,挪开孩子身边的危险物品,防止肢体磕碰,用手绢或纱布及时清除宝贝口鼻流出的分泌物;撤掉厚厚的被褥,也可以适当的采取空调降温,总之就是要让孩子舒服。

嘱托家人做好观察记录。最好能记录下孩子惊厥开始和持续的时间、状态,或用手机拍下来过程,为就医提供依据。视情况就医。

多数情况,小儿高热惊厥1—5分钟就能缓解,一般不需要治疗。出现以下情况须及时就医:宝宝持续抽搐超过5—10分钟不缓解;短时间内反复发作;感觉孩子呼吸不正常;抽搐后意识不恢复、极度嗜睡、呕吐;每次发热都抽搐等情况。

妇女儿童儿童的“守护神”

——市妇幼保健院抗击新冠肺炎疫情纪实

通讯员 陈先媛

在抗击新冠肺炎疫情期间,咸宁市妇幼保健院230余名干部职工全身心投入到这场没有硝烟的战斗中。他们火线冲锋,勇敢“逆行”,以实际行动彰显了医者救死扶伤的担当本色。

院长雷鸣作为医院的总指挥,又是湖北省呼吸科专家,他以医院为家,靠前指挥,不敢有丝毫懈怠,有时为了研究一个更加有效的保护孕产妇及儿童的防控措施,在深夜2点发起临时会议。每天,他巡查的身影都会出现在医院的各个角落。

“要打赢这场疫情防控阻击战,需要全院上下一盘棋,共同参与配合,不然就会功亏一篑。”副院长卢爱新经常把这句话挂在嘴边,作为分管医院医疗工作的他,接到任务后迅速行动,快速拟定应急分工方案,组建疫情防控小组。

与此同时,医院的各个部门迅速行动,谋定而动,应对“大考”。

医院作为公共服务窗口,人流量大,人群混杂。为减少院内交叉感染概率,有效遏制疫情扩散和蔓延,该院按规定实施关闭医

院所有通道,仅在医院正门口设立发热患者预检分诊点,科学规划发热患者专用通道、发热门诊等措施,形成了多道防控体系。

1月24日,医院后勤人员紧急行动,用几个小时在门诊前空地搭建起了三间急救帐篷,分别用于发热病人的预检和分诊工作。安排经过强化培训的医护人员进行体温检测,筛查发热病人,陪送特殊、高危患者至发热门诊就诊、转运等工作。就诊人员、陪护人员及来院其他人员都排着间隔一米的队,逐一接受个人信息比对、测量体温、排查接触史及流动地点,对不能提供身份信息证明的人员不能进入医院院区,执行24小时最高级别的严厉排查预检分诊,最大限度保护来院患者及家属安全,减少院内交叉感染发生的可能。

作为咸宁市发热门诊定点医院,为保护我市孕产妇及儿童安全,医院第一时间改扩建发热门诊,对发热门诊的空间进行了合理布局,根据医院特点,分设孕产、儿科两个发热门诊,执行24小时排班值守,不断优化就诊流程,抽调骨干医疗人员支

援发热门诊,配备强有力的专家团队。

面对新冠肺炎疫情,面对全市孕产妇及儿童的就诊压力,2月1日下午,全院两个支部25名党员纷纷在各自支部的“请战书”上签字,并郑重地按下“红手印”,主动请缨,誓为早日打赢这场没有硝烟的战斗而不懈努力。孕产妇及儿童是防“疫”战中特别需要细心呵护的生命群体,特别是准妈妈,突然碰到这样的疫情,内心的焦虑与恐慌可想而知。为解决孕产妇的需求,大伙群策群力,医院各个领域专家在做好疫情防控的同时,借助各种渠道,准确权威地开展公益在线咨询,缓解孕产妇及儿童来院就诊压力,通过线上线下并行服务模式,既保证了急危重症患者来院就诊,又方便了准妈妈和儿童居家咨询问诊。专家团队加班加点,特别录制了“儿童问诊”、“孕产妇产课”等系列抗疫科普视频,全力保障母婴安全。

1月22日,接紧急通知,该院抽调6名医务人员前往马桥高速路口进行疫情防控检查值守任务。马桥高速路口是我市南大

门,也是南三县到咸宁市的必经之口,值守任务繁重艰巨,妇幼“红马甲”志愿者团队每天无怨无悔在风雨中站立24小时值守,为过往乘客检测体温、做记录、作防护指导。

社区排查和值守是最繁琐的工作,为落实市防控指挥部工作部署,该院抽调8名志愿者在老旧小区、岔路口派出所行政办公处和医院后院小区值班值守,这些“红马甲”全天候在风雨中坚守疫情防控一线,全面登记排查进出小区人员,上门宣传疫情防控知识。

副院长张小年退休后依旧保持共产党员本色,他身先士卒,主动投身到小区值守;张成凤一行8人在小区值守一干就是五十多天,无论寒风骤雨还是节假日,他们义无反顾冲在抗疫阻击战最前沿;学府社区是该院承担抗击疫情的一个战场,从1月28日开始,防控消杀临时党支部书记陈建兰带领公共卫生团队,穿上防护服背上25公斤重的消毒喷壶,上门承担社区密切接触者家庭消毒、宣教工作,冒着被感染的风险,用行动践行着守土有责、守土担责的誓言。

湖北通山农村商业银行股份有限公司

关于召开第三届股东大会第四次次会议的公告

湖北通山农村商业银行股份有限公司(以下简称本行)定于2020年4月29日以现场会议方式召开本行第三届股东大会第四次会议,现将有关事项公告如下:

一、召开会议基本情况

- 1.本次股东大会是本行第三届股东大会第四次会议;
- 2.股东大会的召集人:本行董事会;
- 3.会议召开时间及地点:2020年4月29日上午10时在行本行6楼会议室召开;
- 4.会议的表决方式:本次股东大会采用现场记名投票方式。

二、会议审议事项

- 1.审议本行2019年度董事会工作报告;
- 2.审议本行2019年度财务预算执行情况报告及2020年度财务预算报告;
- 3.审议本行2019年度利润分配方案;
- 4.审议本行《章程》修正案;
- 5.根据本行《公司章程》和《股东大会议事规则》的

规定,审议其它需要审议的事项。

三、出席会议对象

- 1.本行登记在册的全体股东均有权出席股东大会,并可以委托代理人出席会议和参加表决,该股东代理人不必是本行的股东。
- 2.拟出席股东大会的股东须按照《公司章程》和《股东大会议事规则》的规定,于2020年4月27日前,将出席会议的书面回执直接送达、传真或邮寄给本行。
- 2.本行董事、高级管理人员。
- 3.本行聘请的见证律师和其他人员。

四、会议登记办法

- 1.会议签到时间:本次股东大会召开当日9:30—10:00;
- 2.会议签到地点:本行通知的本次股东大会召开地点;
- 3.登记方式:根据本行《公司章程》和《股东大会议事规则》规定的要求进行会议登记。

自然人股东亲自出席会议的,须持本人身份证明、授权委托书、股权凭证;自然人股东委托代理人出席会议的,

须持委托人身份证复印件、授权委托书、股权凭证、受托人身份证明。

法人股东应由法定代表人或法人授权的代理人出席会议,法定代表人出席会议的,须持本人身份证明和能证明其具有法定代表人资格的有效证明、营业执照复印件(加盖公章);法人股东委托代理人出席会议的,须持营业执照复印件(加盖公章)、法定代表人的身份证明、授权委托书、股权凭证、受托人身份证明。

五、联系方式

本行地址:湖北省咸宁市通山县九宫大道406号
联系人:阮班勇、胡亚芳
电话(传真):0715-2362138
电子邮箱:1023810310@qq.com
邮编:437600

特此公告。
(注:如有特殊情况,会议需要延迟的,另行公告送达)

湖北通山农村商业银行股份有限公司
2020年4月9日

湖北通山农村商业银行第三届股东大会第四次次会议回执

湖北通山农村商业银行董事会:

本公司(人)持有湖北通山农村商业银行股份有限公司股份
万股,愿意亲自(或委托代理
)出席湖北通山农村商业银行第三届股东大会第四次会议,特此书面回复。

法人股东公章(自然人签名):

委托人签名: 身份证号码:
代理人签名: 身份证号码:

出席人联系电话、地址:

签署日期:2020年 月 日

注:上述回执的剪报、复印件或按上述格式自制均有效,并请于2020年4月27日前(以寄出日邮戳为准)将书面回执直接送达、传真或邮寄至湖北通山农村商业银行。