



## 小心帕金森出现抑郁

本报讯 记者江世栋报道:4月11日是世界帕金森日,今年的主题是“关注心理健康,全面全程管理”。

帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病,主要是大脑的某些功能区域发生了病变所导致的。如果这些部位的病变累及控制情绪、情感的功能区域,就会导致抑郁、焦虑等症状。而且在帕金森病早期,甚至是帕金森的运动症状还没有出现的时候,就会出现这些非运动症状。

据调查显示,大约有一半的帕金森患者有抑郁的问题。当发现患者由活泼慢慢地变得沉默寡言、内向;由干净利索变得不修边幅、邋遢,不爱收拾自己,也不在意自己外表等的时候,家属就要警惕患者是不是出现抑郁了,以便及早就医。

帕金森病出现抑郁,会给患者带来非常严重的影响。如果是早期就出现抑郁症,而此时帕金森典型的运动症状尚未出现,或者不明显,那么随着疾病的发展,患者未能得到及时有效的治疗,后果就非常严重。有的患者被诊断为帕金森后,出现了抑郁症,就不太会配合治疗,比如不按时吃药,甚至不吃药,就会影响帕金森治疗的效果。

在日常生活中,帕金森的运动症状导致患者无法自理或者正常活动时,就要给予必要的辅助。从精神心理的角度来讲,家属还要帮助患者舒缓内心的焦虑、恐惧,给予足够的情感支持。

## 帕金森病人的日常护理

本报讯 记者江世栋报道:帕金森作为一种没有药物治疗的疾病,一旦患上会给人和家人带来巨大负担。疾病难以预料,与其怨天尤人,不如慢慢改变,对帕金森病人的日常护理可以从衣食住行等细微处慢慢来。

衣服要买宽松吸汗的,扣子要少,可以买有拉链的衣服,方便患者自己穿衣服。

饮食要均衡。这对帕金森患者来说非常重要,平时多喝水,多吃水果蔬菜,适量吃豆制品,限量吃肉,每天晚上喝一杯牛奶对身体都是非常有益的。

给患者专门准备一把平直靠背的带扶手的椅子,特别是坐下去以后再站立困难的患者,需要硬的支撑和扶手的帮助。

地面尽量平坦。因为患者可能会丧失平衡感,容易摔倒。

适当运动:帕金森病人大多不爱动,也忽视了运动。长时间少动后,身体姿势和关节都会变形,关节固定,最后变得不会动。要延缓这个过程,最好的方法就是日常锻炼,散步是最好的运动,让各部位的肌肉关节都动起来,但要注意安全。对于卧床患者,家人可以帮他做一些关节被动运动,防止因为关节等的固定导致身体的僵硬。

## 肾脏虽小功能大

本报讯 记者江世栋报道:肾脏的重量虽然不大,但功能很重要,是维持机体内环境稳定的主要器官之一。

生成尿液、排泄代谢产物,维持体液平衡。机体在新陈代谢过程中产生多种废物,绝大部分废物通过肾小球的滤过、肾小管的分泌,随尿液排出体外。此外,肾脏还能把进入体内的一些有毒物质排出体外,有些化学药品中毒会给肾脏造成损害,就是因为这些化学药品的排除要经过肾脏的缘故。如果肾脏有了病,这些对人体有害物质的排泄会受到影响,废物在体内积聚,就会引起各种病症。此外,通过尿的生成,肾脏维持着身体中水的平衡。

维持体内酸碱平衡。肾脏通过肾小球的滤过、肾小管的重吸收及分泌功能,对体内的各种离子(电解质)起到调节作用。同时,也对体内酸碱平衡进行调节,把代谢过程中产生的酸性物质通过尿液排出体外,并能控制酸性和碱性物质排出的比例,当任何一种物质在血液中增多时,肾脏就会把增多的部分排出去。很多肾脏病人出现酸中毒,就是因为肾脏失去了维持体内酸碱平衡功能而出现的。

内分泌功能。肾脏分泌肾素、前列腺素、激肽,通过肾素-血管紧张素-醛固酮系统和激肽-缓激肽-前列腺素系统来调节血压。分泌促红细胞生成素,刺激骨髓造血。促使维生素D转为活化的维生素D3,调节钙磷代谢。降解许多内分泌激素,如胰岛素、胃液素等,防止代谢紊乱。肾上腺素的靶器官,如甲状腺素、降钙素等,可影响及调节肾脏功能。

## 食物发芽就扔掉?

本报讯 记者江世栋报道:土豆发芽了要扔掉,因为土豆发芽会产生龙葵素,食用后会对人体产生伤害;红薯发芽了要扔掉,因为红薯发芽的同时表皮受黑斑病菌污染,其排出的毒素即使煮熟也不会被破坏活性,食用后会引发急性中毒甚至损伤肝脏;板栗发芽了也要扔掉,因为板栗发芽会产生黄曲霉素,食用易致癌。

但是,大蒜、生姜、花生发芽了,也都该扔掉吗?其实,有不少蔬菜的芽是可以食用的。

大蒜。发芽的大蒜比新鲜大蒜含有更多的有益心脏健康的抗氧化剂,且在发芽后第五天达到峰值,因此具有更好的防癌、抗衰老效果。

黄豆。黄豆发芽会增加营养利用效率,发芽的黄豆更鲜美、细腻,吃后不容易腹胀,适合消化功能不好的人。

生姜。生姜发芽只是因为将自身一部分营养物质供给到芽上,但是并不影响生姜本身的使用,只要将芽除掉即可。

花生。花生芽的营养丰富,只要没发霉就可以食用。

芋头。芋头与土豆同属于根块类食物,但不同的是发芽的芋头不含龙葵素,可以放心食用。

# 天使的“翅膀”

## ——记“湖北省三八红旗集体”市妇幼保健院

咸宁日报全媒体记者 张敏 通讯员 吴翠

3月29日,来自香港的陈女士将一面锦旗送到市妇幼保健院妇科病房,感谢妇科主任甘红霞及其他医生们精湛的医术和高尚的医德,感谢护理人员精心的护理及无微不至的关怀和照顾。

据了解,陈女士因子宫脱垂困扰很久,严重影响日常生活。经邻居介绍来到市妇幼保健院,成功手术后变得开朗起来,康复出院后送来锦旗。

类似的锦旗,该院已经收到很多。医护人员一致认为:锦旗是肯定,也是动力。

近年来,市妇幼保健院一直致力于妇女儿童健康事业,全体医护人员团结协作、锐意进取,以饱满的工作热情和温柔细致的服务赢得了社会各界一致好评。近日,该院荣获2022年度“湖北省三八红旗集体”荣誉称号。

这里,是一所集医疗、教学、科研、培训、计划生育技术指导、妇女儿童医疗保健、健康教育、社区卫生服务于一体的三级妇幼保健机构;

这里,是咸宁市新生儿疾病筛查中心、产前诊断中心、出生缺陷防治中心、儿童近视防治中心和托育服务指导中心。

全院目前现有职工264人,其中女性职工222人,占比达85%。多年来,这支巾帼队伍致力于为全市180万妇女儿童提供全方位全生命周期的优质服务。

成立“大拇指三八红旗手工作室”,积极参与“健康大篷车进乡村”,开展“千天育苗”公益活动。开展“323”攻坚行动出生缺陷防治走进社区大型义诊活动,每年20余场,完善出生缺陷“防、筛、管、治”一体化工作机制,全市出生缺陷发生率持续下降。

完善危重孕产妇和新生儿救治体系,持续提升危重孕产妇和新生儿救治能力:2022年新生儿科成功救治3例极低体重儿,1例濒死儿;妇科新开展多例四级手术和微创手术;产诊中心全面开展羊水核型分析、羊水地贫基因检测等技术,成功救治30例极危重症孕产妇,危重孕产妇救治成功率100%。

走进村庄、走进社区,利用媒体平台,通过知识讲座、上门讲解、发放宣传资料等多种方式普及“宫颈癌”防治知识,半年来全市共筛查14万余人,200多名癌前病变患者得到了有效救治,为助力“消除宫颈癌”贡献“她”力量。

一项项数字的背后,是妇幼人用辛勤的汗水和无私的奉献换来的万家平安。这样一支铁打的娘子军,用优异的工作业绩和良好的精神风貌向人们展示

着妇幼人的巾帼风采,先后获“国家巾帼文明岗、湖北省卫生先进集体、湖北省三八红旗集体”等荣誉称号。

去年8月,在市委市政府的高度重视和支持下,市妇幼保健院161亩新区项目破土动工,一座现代化花园式妇幼保健院拔地而起,预示着咸宁市妇幼卫生事业将迈上了一个新的台阶。

下一步,该院将以党建“第一责任”引领和保障高质量发展“第一要务”,以出生缺陷防治为核心,扎实推进“防筛管治研”;全力推进产前诊断中心工作,顺利完成产诊中心复评;以重点专科建设为抓手,全力做强产科、妇科、儿童保健科、儿科、新生儿科,做优妇女儿童保健、中医药保健特色;以提升医院综合能力为突破,着重加强人才队伍建设,加大医院信息化投入,推动医院高质量发展。

## 共享单车有什么益处? 共享单车有哪些风险? 共享单车应注意什么? 如何正确地骑单车……

# 共享单车上的“健康密码”

咸宁日报全媒体记者 江世栋

时下,共享单车陆续在各大城市兴起并深受大众欢迎。

共享单车的普及和绿色低碳理念的兴起,骑自行车已成为中国人出行、健身的重要选择。天气晴好,约上三五好友,骑上自行车,来一场说走就走的骑行,实在是一件乐事。

骑车是一项很好的有氧运动。从跨上自行车的那一刻起,两只手紧握车把,两只脚轮回踏动,全身的锻炼就已经开始了。

改善心肺功能。骑自行车可以全面锻炼人的内脏器官,强化心肺功能和提高耐力,促进新陈代谢和血液循环,延缓机体的衰老。长期进行自行车运动,能使心肌发达,心脏变大,心肌收缩有力,从而使肺通气量增大,肺活量增加,肺的呼吸功能提高。

强化心脏。骑自行车是克服心脏病的最佳运动之一。骑自行车时腿部运动,肌肉收缩压迫血管促使血液流动,把血液从血管末梢抽回心脏,同时还强化了微血管组织,改善了微循环。

预防大脑老化。现代运动医学研究成果证实,骑自行车是异侧支配运动,两腿交替蹬踏可使左、右侧大脑功能同时得以开发,而且骑自行车时压缩血管,使得血液循环加快,大脑可摄入更多的氧气,防止其早衰及偏废。

减肥瘦身塑形。由于骑自行车是周期性的有氧运动,可使锻炼者消耗较高的热量,燃烧更多的脂肪,同时生成结实的肌肉,减肥效果更为显著,还能使身形更为匀称迷人。

改善心理健康。自行车户外运动可以促进心理健康。适当的运动能使人



分泌一种叫β内啡肽的激素,这种激素能让人摆脱忧虑、转移烦恼,心胸开朗,精神愉悦。

同时,骑车有风险,骑行需谨慎。虽然自行车是一种低碳环保健康的运动帮手,但是不能长时间骑行,尤其是青少年或五类疾病患者更应注意骑行方式。

自行车不适合作为长期锻炼项目。因为自行车车座又窄又硬,如果长时间骑行,前列腺等器官受到很大挤压,会出现缺血、肿胀、发炎等状况,严重者甚至可能导致不育。

正处于生长发育阶段的青少年要注意正确骑行姿势。车把较低的自行车会影响脊柱的弯曲度,还容易对腰产生刺

激。

患有五类疾病的人不适合经常骑行。一是高血压患者,骑行时思想不集中、精神紧张会引起血压升高;二是冠心病患者,因运动量增大使心脏负担加重,心肌供血不足;三是疝气患者,容易加深严重程度;四是脑震荡后遗症患者;五是癫痫病患者。后两者在骑行过程中容易出现意外摔倒的情况。

骑车要领需掌握,才能健康又安全。有很多人骑自行车的时候,动作都不是很规范,所以会造成一些意外的伤害发生,如何骑得安全健康又能锻炼身体成了首要任务。

首先,骑动车动作要领要掌握。调整好

自行车的高度,这样可以避免大腿根部内侧及皮下组织挫伤。蹬自行车时,脚的位置一定要恰当,用力要均匀,否则就会使踝关节和膝关节发生疼痛。

第二,骑车时身体姿势要正确。专业运动员骑自行车时,身体都趴在那里,是为了获得加速度。而多数人是为了塑形,骑车时身体压得过低,会限制腹式呼吸。

最后,骑行速度和力量要把握。许多年轻人贪图骑得远和快,而且在途中只追求速度、力量。这样其实对身体的伤害很大,严重时膝盖会出现积水。建议骑行者选择适合自己的骑行量,使身体微微出汗即可。

## 咸宁市第一人民医院

# 泌尿外科新技术治疗复杂性肾结石

本报讯 记者王恬、通讯员刘志报道:“感谢你们为我解除了肾结石的痛苦!”3月底,咸宁市第一人民医院泌尿外科患者沈女士出院前感激地对医护人员说。

近日,咸宁市第一人民医院泌尿外科成功使用输尿管软镜联合末端可弯曲负压吸引鞘为患者治疗双肾结石及左输尿管多发结石,手术创伤小,患者术后当天就可自己下床活动,极大提高了患者生活质量。

患者沈女士,因不堪长期受结石的

困扰,到该院泌尿外科门诊就诊。在检查中发现左肾铸型结石,右肾结石。之前,沈女士已进行左侧经皮肾镜碎石术,术中击碎大部分结石,同期置入双侧输尿管支架管为2期手术做准备,此次来院行2期手术治疗。

3月22日上午,在武汉大学中南医院丁协刚教授的指导下,泌尿外科医师在全麻下为患者行双侧输尿管镜(硬镜+软镜)下软激光碎石术+双侧输尿管支架置入术。

据丁协刚教授介绍,输尿管软镜碎石术是一种经人体自然腔道(尿道、膀胱、输尿管、肾盂、肾盏)进入实施的微创手术,直视下到达结石部位后利用软激光进行碎石。既能处理输尿管上段结石,也能处理肾结石,覆盖范围广;但有术中肾盂高压,手术时间长,结石残留,术后感染的风险。

输尿管软镜联合负压吸引鞘能有效吸出手术中的絮状物,有效降低肾内压,使手术的视野更加清晰,缩短手术时

## 咸安区万年路社区

# 牙科义诊送到“家”

血压、检查牙齿健康状况,并针对居民提出的爱护牙问题进行了解答,给出治疗建议和方案。

老年居民冯爹爹说:“去医院就诊需要挂号排队,程序繁琐。年纪大了腿脚也不便,牙齿的问题一拖再拖。家门口的口腔科义诊服务非常方便贴心,希望社区能多多举办类似的活动。”

将口腔健康知识送到群众身边,是咸

宁湖科口腔医院开展党员干部“下基层、察民情、解民忧、暖民心”实践活动的生动体现,旨在向群众普及口腔健康知识,让大家知道如何预防龋齿、牙周疾病、颌面畸形等口腔疾病,引导大家养成良好的口腔保健习惯,同时提升大家的口腔保健意识,正确对待各种口腔疾病,做到早发现、早治疗,推动全民口腔健康水平的提升。

此次义诊活动受到了居民们的一致

欢迎,让居民实实在在地享受到了健康服务,今后,万年路社区将继续组织开展形式多样的便民活动,倡导健康生活方式,把健康送到居民手中,让居民真正得到实惠和方便。

