

弯腰驼背,警惕帕金森病

□位慧芳

老年人因骨钙丢失、脊柱老化和大脑功能衰退,经常会出现弯腰驼背、身体前倾、行动迟缓等症状。这会让老年人认为自己患了腰椎病或颈椎病,就诊于骨科。但是,许多患者经骨科医生治疗后,病情未见好转。医生安排患者做检查,根据检查结果,才确诊是帕金森病引起的弯腰驼背。这究竟是怎么回事?为何帕金森病会引起弯腰驼背?下面,我为大家讲解一下有关帕金森病的基本知识。

什么是帕金森病

帕金森病是一种进展性的中枢神经系统变性疾病,好发于老年人群,平均发病年龄为60岁左右。该病的确切病因尚不明确,家族遗传、环境影响、年龄增长、氧化应激等因素均会参与到帕金森病的发生发展过程中。

帕金森病会影响患者的吞咽功能及发声,还会让患者在夜间难以翻身。随着疾病的进展,患者遇到障碍物时极易摔倒,严重时还会伴有肌肉痉挛和关节僵硬,甚至导致长期卧床,引起多种并发症,严重影响患者的生活质量。

为何帕金森病会引起弯腰驼背

帕金森病在老年人中具有较高的发病率,每100位老年人中就有1位患帕金森病。帕金森病患者多有静止性震颤、运动迟缓、肌直僵、行走异常等症状,部分患者还会有弯腰驼背、关节僵硬、肢体麻木、腰痛等症状。因为上述症状与颈椎病及腰椎病相似,所以极易出现误诊。其实,这也是帕金森病的典型表现。

帕金森病患者的脑部出现病

变,会导致中枢神经传导功能障碍、外周肌肉反射异常,进而引发弯腰驼背、行动迟缓、肢体麻木等症状。由于许多人对该病的认识不足,未能在早期及时就诊,错过最佳治疗时机,导致病情进一步加重。患者不及时治疗,会导致日常生活能力逐渐丧失,严重时还会出现长期卧床、生活不能自理。因此,正确鉴别帕金森病的早期症状很重要,如果出现弯腰驼背、肢体麻木等症状,患者要及时到神经内科就诊。

对弯腰驼背,该如何预防和治疗

1.在疾病早期,密切观察患者的弯腰驼背现象。在疾病早期,患者会有轻微驼背,这时可采取一些措施进行预防,主要是每天贴墙站立。这种方式可有效改善患者的驼背症状。

2.在疾病早期,改善患者的平衡功能。患者有明显的脊柱弯曲,会影响身体平衡,从而发生跌倒等现象。因此,发现异常时,患者需要第一时间进行康复治疗。康复治疗的方式较多,最简单的就是进行广播体操中的伸展运动,还可进行姿势锻炼(如单腿站立,另一条腿摆动)。患者一定要在安全的环境里进行锻炼。

3.随着病情的进展,患者可使用一些矫形器进行矫正。若患者出现脖子前伸,则可使用颈托。但是,无论锻炼还是进行康复训练,对于弯腰驼背的治疗均是暂时性的。在使用矫形器的过程中,需要注意矫形器对老年人的副作用。

4.患者可口服药物,主要有巴氯芬、氯硝西洋等。这些药物可使一部分患者的症状得到改

善,但是均是一过性的。若患者有明显的畸形,则可使用肉毒毒素治疗,但是其对于躯干畸形效果较差;同时,因为疾病累及范围相对较广,所以注射剂量较大,性价比比较低,药物维持时间较短,在临床上应用受限。若患者出现局部肌张力、手脚畸形、足底痉挛性疼痛等症状,并且经检测无须进行手术,则可使用肉毒毒素进行治疗。

5.手术治疗基本可以缓解躯干和姿势异常。在临床上,多数患者做完手术后,弯腰驼背的症状逐渐缓解。

总之,帕金森病患者常伴有弯腰驼背等症状,且其危害性较大。帕金森病患者及其家属需要密切关注姿势异常等状况,患者要积极进行治疗。

(作者供职于郑州市中心医院神经内科)

妊娠期糖尿病患者的护理

□张琰

妊娠期糖尿病是女性在妊娠期发生的一种常见病,发生率为3%左右。妊娠期糖尿病出现后,会对孕妇和胎儿产生危害,孕妇会出现高血压、羊水过多等并发症,胎儿会在出生后出现新生儿低血糖、巨大儿等并发症。因此,要对妊娠期糖尿病患者进行积极的护理干预,以减少母婴并发症的出现。现在,我介绍一下具体的护理干预措施。

正确认识妊娠期糖尿病

一旦确诊妊娠期糖尿病,就要对患者和家属进行健康宣教,让他们了解糖尿病的基本知识,以此提高他们对该病的认识。另外,加强同家属的合作,避免患者出现不良情绪,让患者积极面对疾病;告知患者要遵医嘱按时进行检查,及时将自己的感受和病情告知医生,积极配合医生的诊疗工作。

教会患者测血糖和使用胰岛素

指导患者使用试纸或血糖仪检测血糖,这样能够实时了解血糖的变化,便于患者及时调整饮食结构和胰岛素的使用剂量,保证血糖处于正常的范围内,进而减少母婴并发症的发生。妊娠期女性只能使用胰岛素降糖,因此保证患者正确保存和使用胰岛素十分重要;要对患者讲解使用胰岛素的副作用和注意事项,以便出现问题时,孕妇能及时准确应对。

饮食指导

合理饮食对控制糖尿病患者的血糖十分重要,这一点同样适用于妊娠期糖尿病患者;但是,妊娠期女性在保证自己营养需求的同时还要考虑胎儿的营养需求,这对妊娠期糖尿病患者的饮食管理提出了更高要求。对于妊娠期女性,碳水化合物的需求占营养需求的50%左右,主要选择含纤维素较多的燕麦片、糙米和全麦面包,避免食用巧克力等含糖量较高的食物;蛋白质的需求占营养需求的30%左右,要选择牛奶、乳制品、鱼等含优质蛋白较多的食品;脂肪的需求占营养需求的20%,要选择低脂肪的瘦肉和植物油;根据自身情况,适量补充矿物质、维生素等。

要适当运动

妊娠期糖尿病患者适当运动,不仅能够增强体质,还能够有效改善胰岛素抵抗,降低血浆胰岛素浓度,进而减少胰岛素的使用剂量。

(作者供职于河南省中医院(河南中医药大学第二附属医院))

胃癌如何早防早治

□蒋志强

胃癌是一种上皮源性恶性肿瘤,可发生于胃的任何部位,但多见于胃窦部,尤其是胃小弯侧。在我国,其发病率居恶性肿瘤的第2位,死亡率居恶性肿瘤首位,是一种严重威胁人民身体健康的疾病。早期胃癌多无症状或仅有轻微症状。胃癌常隐匿发病,无特异性症状,患者通常以恶心呕吐等消化系统症状就诊,少部分患者可出现由上消化道出血导致的黑便。胃癌确诊时一般为中晚期。早发现、早治疗很重要。那么,该如何做到胃癌的早防早治呢?

胃癌的发病原因及预防

感染因素:幽门螺杆菌和胃部疾病有着密切关系。感染幽门螺杆菌者,胃癌的发生率要远高于非感染者。早在1994年,世界卫生组织就将幽门螺杆菌确定为人类I类致癌原。

预防措施:如果发现自己有嗝气、口臭、胃不适等症状,或者患有慢性萎缩性胃炎等胃部疾病,需要及时到医院进行幽门螺杆菌检测。确诊感染的患者,要在医生的指导下,服用药物治疗。在治疗期间,患者需要与家人分餐,避免将幽门螺杆菌传染给家人。

遗传因素:研究发现,10%的胃癌患者有家族史。具有胃癌家族史者,发病率要高于普通人群2倍~3倍。

预防措施:有胃癌家族史者,因为其患胃癌的风险要高于常人,因此每年需要做胃镜检查。通过胃镜,医生可以直观地观察患者的整个上消化道,发现问题,做到早发现、早诊断、早治疗。

饮食习惯:胃癌高发地区的居民多爱吃烟熏、腌制食物,如烧烤、腊肉、咸鱼及霉变的食物。这些食物含有苯并芘、亚硝胺、黄曲霉素,而苯并芘、亚硝胺、黄曲霉素是世界卫生组织认定的致癌物,会导致胃癌的发生与发展。

预防措施:改变自己及家人的饮食习惯,多吃新鲜的水果及蔬菜,少吃烟熏、腌制及不吃霉变的食物,避免大量饮用高度酒,避免食用过于辛辣、粗糙的食物,避免对胃黏膜造成损伤。

(作者供职于郑州大学附属肿瘤医院(河南省肿瘤医院)普外科)

胃部疾病;慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、肠上皮化生等,都是与胃癌息息相关的良性胃部疾病,具有引发胃癌的危险性。

预防措施:发现有慢性萎缩性胃炎、肠上皮化生、胃溃疡等胃癌前疾病的患者,在治疗前一定要先进行胃镜检查,明确病理,然后在医生的指导下通过服用药物等方式进行治疗,控制疾病进展。如果病理出现炎症等情况,不能完全排除癌变可能,患者需要定期进行胃镜检查;一旦明确癌变,需要进行手术治疗。

早期胃癌的治疗

临床分期为早期胃癌的患者,首选治疗方案是手术。早期胃癌患者应进行超声内镜检查。如果肿瘤局限于胃黏膜层,则可以考虑进行内镜黏膜下剥离术;如果肿瘤侵犯黏膜下层,则有淋巴结转移的可能,推荐进行胃癌根治术。

胃癌根治术是指对胃部癌变组织,以及周围可能受累浸润的器官组织进行完全性切除的治疗方式。

胃癌根治术分为全胃切除术、近端胃切除术和远端胃切除术等。在专业的肿瘤医院胃肠外科,这两种术式都可以在腹腔镜下或者机器人辅助下完成。全胃切除术是适用于胃上部癌的标准术式,在临床上绝大部分胃癌手术是全胃切除术。以空肠代胃,术后半年到一年,患者基本可以恢复正常饮食。对肿瘤位于胃窦者,可以进行远端胃切除术,一般切除2/3左右。近端胃切除术占比不高,一般适用于胃上部或者贲门的良性肿瘤和部分早期胃癌,术后并发症较多,患者的生活质量相对较差。有些患者保留胃愿望强烈,但是,能不能保留胃,主要看切缘距离是否安全,取决于肿瘤的位置,尤其是肿瘤在小弯侧时。

当然,术后也要进行病理检查。术后如何治疗的依据是病理分期。如果肿瘤侵犯肌层或者肌层以上,抑或有淋巴结转移,则患者需要进行以化疗为主的术后辅助治疗。

(作者供职于郑州大学附属肿瘤医院(河南省肿瘤医院)普外科)

反复鼻塞、流鼻涕、打喷嚏,是感冒了吗

□董婷

5岁的朵朵(化名)总是反复鼻塞、流鼻涕、打喷嚏,她的妈妈经常带着她到医院就诊。说起朵朵这个时好时坏的感冒,她的妈妈一见医生就有一肚子苦水:“医生,孩子体质太差,老是感冒,每次感冒都要吃很多感冒药甚至抗生素,但病情总不见好转。孩子晚上鼻塞得厉害,休息不好,白天就没精神,经常打盹,这可怎么办呀?”在生活中,很多人遇到这种情况,第一反应就是感冒了。那么,这到底是不是感冒呢?今天,我给大家介绍一下这方面的知识。

什么是感冒

感冒是一种最常见的上呼吸道感染性疾病,分为普通感冒和流行性感冒,主要由病毒和细菌感染导致。

流行性感冒是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒存在于患者的呼吸道中,在患者咳嗽、打喷嚏时经飞沫传播。该病的传染性很强,病毒容易变异,故很难免疫,一般流行于冬春季节。

普通感冒也叫伤风、急性鼻炎,由除流行性感冒病毒以外的其他病毒引起,不具有传染性。

因此,如果有反复发作且持续时间较长的鼻塞、流鼻涕、打喷嚏,应警惕过敏性鼻炎。

什么是过敏性鼻炎

过敏性鼻炎又称变应性鼻炎,好发于春秋季节,通常患者早晨起床后严重,午后减轻;在天气晴朗、空气清新时病情好转,天气阴冷干燥、空气污浊时症状加重;对冷热交替的环境敏感,不能耐

受风扇、空调直吹。常见的过敏原包括花粉、动物的皮毛皮屑、螨虫、灰尘、霉菌等。

过敏性鼻炎有什么症状

1.鼻部症状:反复打喷嚏,同时流清水样鼻涕,鼻塞或鼻痒。

2.眼部症状:花粉、螨虫过敏者常出现眼睛红肿、瘙痒或流泪不能停止。

3.呼吸症状:有鼻部症状的同时,患者有喘息、干咳、胸闷、气急等症状,可能并发哮喘。

长期过敏性鼻炎可诱发哪些疾病

1.慢性鼻窦炎:反复接触致敏原,会导致变态反应,诱发鼻窦炎。

2.支气管哮喘:与过敏性鼻炎的发生机制相似,有人认为是同一种疾病在不同部位的表现。

3.变应性结膜炎:以花粉过敏者多见,患者长期有眼部症状可并发水肿。

4.分泌性中耳炎、儿童阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征:儿童过敏性鼻炎引起鼻腔黏膜水肿、鼻甲肥大,导致鼻道、咽鼓管狭窄,从而诱发分泌性中耳炎和阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

对于过敏性鼻炎,需要通过检查致敏原才能确诊。因此,一旦发现有上述症状,建议进行皮肤点刺试验或者抽血,以便确诊。

过敏性鼻炎怎么治疗

过敏性鼻炎是过敏体质人群接触或进食致敏物质后引起的,过敏体质是基因决定的,因此暂时无法根治过敏性鼻炎,只能以预防、控制并发症的发

尿路结石知多少

□王贺琪

今天,我们来聊一聊这个听起来让人满地打滚的尿路结石。

尿路结石是什么

“长”在泌尿系统的结石,我们称为泌尿系结石。其主要发生于膀胱、输尿管、肾盂和尿道,患病率为2%~3%,20岁~40岁者高发,男女发病比例为3:1。

尿路结石是怎样形成的

尿路结石由尿路梗阻、感染及机体代谢异常、某些药物因素导致,而且与多基因缺陷等有关。此外,研究人员证实,尿路结石的形成与家庭饮食习惯密切相关。

尿路结石有哪些临床表现

1.疼痛:这是尿路结石最典型的症状,常表现为上腹部或腰部突然剧烈疼痛,并可向不同部

位放射,具有阵发性发作的特点。

2.恶心呕吐:在尿路发生梗阻的情况下,输尿管管腔、管壁局部扩张,出现缺血、痉挛;输尿管、胃肠道由相同的神经进行调节,从而导致恶心呕吐。

3.血尿:通常为镜下血尿,部分患者可出现肉眼可见的血尿。此外,血尿的多少,与结石对尿路黏膜的损伤程度有显著相关性。

4.膀胱刺激征:为输尿管膀胱壁段结石或发生结石感染时,可伴有膀胱刺激症状,表现为尿痛、尿急、尿频。

需要注意的是,结石发生的部位不同,临床症状也会有所不同。比如,尿路结石的临床症状为患者排尿困难,排尿时呈点滴状,并伴有尿痛;膀胱结石的临床症状为患者排尿时

会突然中断。

如何避免发生尿路结石

1.饮食:避免单一营养成分的过量摄入,尤其是脂肪、嘌呤含量高的食物;在日常生活中,应均衡摄入营养物质,要限制钠盐的摄入量;增加富含枸橼酸水果的摄入;增加富含纤维素的食物,以及粗粮的摄入;限制富含草酸食物的摄入。

2.饮水:多饮水,增加尿量,预防尿路结石形成,降低结石复发风险。专家推荐,每日需要饮水2.5升~3.0升,尿量保持2.0升~2.5升,以草酸含量少的非奶制品为宜。

3.运动:每日适当运动,减少久坐时间,防止结石沉积。

在日常生活中,我们应保持良好的生活习惯,多饮水,不能憋尿,适当运动,保持积极乐观的心

态。

生活中哪类人容易患尿路结石

高动物蛋白摄入是促进结石形成的主要原因;蔗糖可导致尿液中钙含量增加,以及过量摄入钠、钙,会增加尿路结石形成风险;久坐、久卧人群,易患尿路结石;制动综合征、痛风、恶性肿瘤、甲状旁腺功能亢进症患者,以及过量使用皮质类固醇药物、阿司匹林、维生素D、磺胺类药物的患者,发生尿路结石的风险较高。

如何有效治疗尿路结石

在临床上,根据结石的大小制定治疗方案:大于2厘米,患者可进行经皮肾镜取石术;小于2厘米,可进行输尿管软镜下钬激光或体外冲击波碎石;小于5毫米,可进行药物保守治疗。

□尚智伟

面部激素依赖性皮炎俗称激素脸,表现为面部皮肤干燥、瘙痒、灼热、毛细血管扩张、脱屑等。面部激素依赖性皮炎的症状时轻时重,容易反复,让患者苦恼不已。下面,我们就来认识一下面部激素依赖性皮炎。

什么是激素

我们常说的激素,是糖皮质激素。糖皮质激素有调节糖、脂肪和蛋白质代谢的作用,同时还有抑制免疫反应、消炎、抗毒、抗休克等作用,在临床上应用广泛。皮肤外用糖皮质激素具有抑制异常免疫反应、抗过敏、止痒等作用;但是,如果不正确使用或长期使用,可能会抑制角质形成细胞增殖,扩张毛细血管、损伤皮肤

屏障,使皮肤抵御外界刺激的能力大大降低,容易引起皮肤敏感、发红、毛细血管扩张、干燥、多毛、色素沉着等一系列临床症状。

什么是激素依赖性皮炎

激素依赖性皮炎是长期外用糖皮质激素或含糖皮质激素的产品后,一旦停用,导致原有皮肤病复发或加重,迫使患者继续使用糖皮质激素而产生的顽固性皮炎。

激素依赖性皮炎的临床表现为皮肤瘙痒、干燥、灼热、毛细血管扩张、多毛、色素沉着等。

为什么会面部激素依赖性皮炎

1.医源性激素使用不当

一般面部使用强效激素的时间超过20天,使用弱效激素的时间超过1个月,就容易导致面部激素依赖性皮炎。

2.患者误用含激素的产品在某些美白祛斑、祛痘化妆品中,生产厂家非法添加激素成分。患者一旦停用或更换其他化妆品,就会出现干燥、瘙痒、灼热、毛细血管扩张等症状。

如果面部出现这些症状,并且外用糖皮质激素或成分不明的化妆品8周以上,患者要高度怀疑面部激素依赖性皮炎。

如何治疗面部激素依赖性皮炎

治疗原则是停用成分可疑的激素类药物或化妆品,控制炎症

反应,降低血管高反应性,修复皮肤屏障。

1.停用成分可疑的激素类药物或化妆品,避免各种刺激,如日晒、吃辛辣刺激食物、情绪波动、高温环境等。2.口服消炎、抗组胺药物,外用非激素抗过敏药物等。3.冷喷冷敷、红黄光、强脉冲光治疗扩张的毛细血管,减轻炎症。4.使用医学护肤品,修复受损的皮肤屏障。

皮肤屏障的修复需要3个月~6个月,甚至更长的时间。因此,面部激素依赖性皮炎的疗程较长,并且容易反复。医生应让患者充分了解疾病是可以治愈的,减少患者的恐惧感,让患者增强信心,进行科学规范的治疗,尽快恢复皮肤的健

康状态。

化妆品中为什么添加激素

1.很多美白祛斑产品中会非法添加快速见效的成分,如汞、铅、氢醌等,这是因为皮肤可能会产生过敏等反应,而激素可以消除过敏等反应,并且激素可以使皮肤变薄,让细胞中的钠增加,留住细胞内的水分,使皮肤看起来水润、白皙、通透,达到美白的效果。

2.祛痘产品里添加激素,可以迅速消除痤疮。但是,激素没有杀菌功能,细菌会继续生长繁殖,在患者停止使用含激素的祛痘产品后,皮肤会再次发炎。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院皮肤科)