

帕金森病不是“手抖”那么简单

□周琳

帕金森病是一种常见的神经系统疾病,严重影响患者的生活质量。那么,如何识别帕金森病的早期症状,从而及早预防和治疗呢?接下来,让我们一起了解帕金森病的早期症状和预防方法,让健康常伴左右。

帕金森病是一种常见的老年神经系统退行性疾病,主要影响患者的运动功能。帕金森病的主要病因是大脑中有一种叫做多巴胺的神经递质减少。这种神经递质的减少会导致大脑中控制运动的区域功能障碍。此外,帕金森病还可能导致患者认知功能、情绪和精神方面的问题。

早期症状有哪些

帕金森病作为一种中枢神经系统退行性疾病,通常发生在中老年人身上。它的主要症状包括静止性震颤、肌强直、运动迟缓、姿势和步态异常。这些症状通常会逐渐出现并加重,对患者的日常生活造成很大的影响。以下是其典型的早期症状。

静止性震颤 这种震颤通常在手部、腕部或手臂出现,可能会扩散到整个上半身。患者在静止状态下,例如坐着或躺着时,会出现不由自主的颤抖。这种震颤通常是轻微的,但在某些情况下可能会非常严重。

肌强直 肌强直是指肌肉变得僵硬和紧张,导致患者难以进行正常的活动。这种症状通常会影响到四肢、颈部和躯干等部位的肌肉。患者在行走时,会感到肌肉僵硬和不适。

运动迟缓 运动迟缓是指患者的动作变得缓慢和不协调。这可能会影响到患者的行走、转身、坐起等日常动作。患者在进行这些动作时,可能需要花费更多的时间才能完成。

姿势和步态异常 姿势异常指的是患者的姿势变得不稳定和不对称。例如患者可能会出现驼背或者前倾的姿势。步态异常则是指患者的步伐变得缓慢和笨拙。患者可能在行走时

需要摆动手臂来保持平衡。

如何识别帕金森病

帕金森病的早期识别对于患者和家属来说至关重要。为了了解自己是否存在帕金森病的前兆,可以使用“帕金森病筛查问卷”。这个问卷旨在提供一种简便有效的方式,让人们能够及早察觉并识别出潜在的帕金森病风险。通过填写这个问卷,个人和家庭成员可以有机会评估自身的情况,并及时采取适当措施。

以下是一个简化的帕金森病筛查问卷:您是否注意到自己的手或腿在静止时出现颤抖?您的活动是否比以前缓慢或困难?您在走路时是否感到困难或容易跌倒?您的胳膊或腿是否感到僵硬或疼痛?您的面部表情是否变得平淡或不像以前那样丰富?您是否有书写困难,例如字迹变小或弯曲?您是否注意到自己的姿势和步态发生了变化?您是否感到自己失去平衡,走路时需要借助手臂来保持平衡?您是否有嗅觉减退

或丧失的现象?您是否感到抑郁、焦虑或睡眠问题?

需要注意的是,这个问卷并非诊断工具,只是初步评估。如果您的回答中有多项为“是”,那么可能患有帕金森病。然而,确切的诊断需要专业医生的评估。请及时就医,以便得到正确的诊断和治疗。

帕金森病的预防

帕金森病是一种老年中枢神经系统退行性疾病,目前还没有明确的预防手段。然而研究表明,一些生活方式和环境因素可能与帕金森病的发生风险相关。因此,在日常生活中,可以从生活方式、环境以及心理健康方面采取一些预防措施。

保持一个健康的生活方式对于预防帕金森病是有帮助的。在饮食方面,均衡的饮食对于身体的健康至关重要,选择富含抗氧化剂的食物如水果、蔬菜和全谷物可能有助于减少患帕金森病的风险。而运动方面,适量的运动能够提高身体的代谢

众所周知,重症医学科作为医院的高风险科室,由于患者病情的特殊性,医院感染防控尤为重要。本文探讨医院感染防控在重症医学科的重要作用和具体措施,旨在提高医务人员对医院感染防控的认识和重视程度。

医院发生感染不仅会加重患者的病情、延长其病程,还会给医院带来经济损失和不良的社会影响。因此,有效的医院感染防控对于提高医疗质量和安全具有重要意义。

防控特点与挑战

患者病情严重 重症医学科的患者往往病情危重,免疫系统功能低下,容易受到感染。

侵入性操作多 重症医学科的患者常常需要进行各种侵入性操作,如气管插管、中心静脉导管等,这些侵入性操作增加了患者感染的风险。

使用抗菌药物频繁 重症医学科的患者常常需要使用抗菌药物来治疗感染,频繁使用抗菌药物会导致耐药菌株的产生和传播,给医院感染防控带来挑战。

医疗废弃物处理难度大 重症医学科产生的医疗废弃物较多,如被污染的器械、敷料、试剂等,这些废弃物的处理难度较大,容易造成交叉感染。

空气和环境的污染 重症医学科的患者病情危重,需要特殊的环境和设备支持,如呼吸机、输液泵等,这些设备的使用容易导致空气和环境的污染,增加患者感染的风险。

人员流动大且频繁 重症医学科的患者病情变化快,需要随时进行抢救和治疗,这使得人员流动大且频繁,给医院感染防控带来了难度。

医务人员的压力大 重症医学科的医护人员往往需要面对高强度的工作压力和较长的工作时间,容易疲劳,导致工作效率低,影响医院感染防控的效果。

设备和器械的清洁和维护困难 重症医学科使用的设备和器械较多,如呼吸机、心肺复苏仪等,这些设备的清洁和维护需要耗费大量时间和精力,给医院感染防控带来了困难。

具体措施

建立健全的医院感染防控体系 重症医学科需要建立完善的组织架构、规章制度和操作流程,确保医院感染防控工作的有效开展。

人员培训与教育 重症医学科应加强医护人员的医院感染防控知识和技能培训,提高他们对医院感染防控的认识和操作水平。

严格手卫生 制定并执行七步洗手法,提高手卫生依从性,减少手部携带的细菌数量。

做好隔离与防护措施 根据重症医学科患者的病情和感染风险,采取适当的隔离措施,如标准预防、接触隔离等,减少交叉感染的传播。

加强环境清洁与消毒 定期清洁地面、物体表面,保持环境的整洁和卫生。对使用过的医疗器械、设备等进行彻底的消毒处理,防止细菌的传播。

合理使用抗菌药物 根据患者的病情和药物敏感试验结果,合理使用抗菌药物,避免滥用抗菌药物导致耐药菌株的产生和传播。

监测与评估 定期对科室的医院感染防控工作情况进行监测与评估,及时发现问题并采取相应的整改措施,确保医院感染防控工作的有效性。

案例分析

某三甲医院重症医学科近年来发生了一起严重的医院感染暴发事件,导致多名患者受到不同程度的感染,给科室的医疗质量和患者的安全带来了严重威胁。

问题分析 经过深入调查和分析,发现此次医院感染暴发事件的原因:医务人员手卫生不规范,隔离措施不到位、环境清洁消毒不彻底,以及抗菌药物使用不当等。

改进措施 针对此次事件暴露出的问题,该科室采取了多项改进措施,加强了手卫生培训和教育,严格执行隔离措施,加强环境清洁和消毒工作以及合理使用抗菌药物等。同时,医院也加强了对重症医学科的监督和管理,确保各项改进措施得到有效执行。

成效与展望 经过一系列改进措施的实施,该科室的医院感染率明显下降,患者满意度也得到了提高。这充分证明了医院感染防控在重症医学科的重要作用和必要性。

(作者供职于玉林市北流市人民医院)

防范骨质疏松这样做

□徐小竹

骨质疏松症是一种较为常见的骨骼疾病,主要特征是骨组织中的钙和蛋白质流失,骨密度下降,从而造成了骨骼疼痛、骨折等症状。骨质疏松症对患者的健康威胁比较大,骨质疏松患者容易出现疼痛、驼背等症状,严重影响其生活质量。对此,在日常生活中,要做好相应的预防措施,以免因骨质疏松而带来身体伤害。

骨质疏松的危害

骨折风险增加 骨质疏松会导致骨骼变脆弱,容易发生骨折,特别是腕部、髌部和脊椎骨骼最容易受到影响。这些骨折可能出现在日常活动中的轻微创伤下,甚至无明显原因。

身体功能受限 由于骨质疏松导致的骨折和骨骼损伤,患者往往会经历身体功能下降。这可能包括行走困难、失去平衡和力量减弱,从而影响到日常生活的自理能力。

疼痛与不适 骨质疏松可能导致骨骼疼痛和不适感,尤其是在骨折发生后。如脊椎骨折可能导致严重的背部疼痛和曲度异常,而严重的髌部骨折可能导致患者无法正常行走。

丧失身高和体形改变 骨质疏松可能导致患者逐渐驼背,使其身形发生改变,这是由于脊椎骨折和塌陷,使得脊柱弯曲,进而影响身体姿势。

如何预防

均衡饮食 在预防骨质疏松方面,均衡饮食起着重要作用。首先,确保摄入足够的钙和维生素D是关键。阳光是最佳的维生素D来源,皮肤暴露在阳光下可以自主合成维生素D。在早晨或傍晚阳光较为柔和的时候进行日光浴,避免中午阳光过强。此外,一些食物也含有丰富的维生素D,如鱼肝油、鸡蛋等。与此同时,维生素D的吸收和利用需要足够的钙。因此,钙和维生素D应该一起摄入,以提高吸收效果。均衡饮食是预防骨质疏松的关键,保证足够的钙和维生素D摄入,可以有效预防骨质疏松的发生。人体需要通过食物来获取足够的钙质,从而预防骨质疏松。在日常饮食中,牛奶和奶制品,如酸奶、奶酪和酪乳等,这些食物是良好的钙质来源,同时也含有其他重要的营养物质。其次,豆类富含钙,同时还提供高质量的蛋白质和纤维。除了食物,身体自身分泌的钙质也是一种重要的来源。维持良好的骨骼健康需要适当的体力活动和锻炼。对于某些人群,如青少年、孕妇或绝经后的妇女,可能需要额外的钙质摄入。

定期进行骨密度检查 对于容易出现骨质疏松的人群,如更年期妇女和老年人,定期进行骨密度检查是非常重要的。通过骨密度检查可以评估骨骼的健康状况,及早发现骨质疏松问题,并采取相应的预防和治疗措施。对于更年期妇女和老年人等容易出现骨质疏松的人群,建议他们定期进行骨密度检查。一般建议每2年~3年进行一次检查。通过定期进行骨密度检查,可以及早发现骨质疏松问题,采取预防和治疗措施。

控制烟酒的摄入 吸烟对骨质疏松的影响,是因为烟草中的尼古丁和其他化学物质会干扰钙质的吸收和代谢过程,导致骨量流失。因此,戒烟是减少骨质流失和骨折风险的有效方法。同时,过量的酒精摄入也会干扰体内对钙质的吸收和利用,使骨骼变得脆弱,容易发生骨质疏松和骨折。因此,在饮酒时,需要遵循适度原则,控制饮酒量。

适当运动锻炼 通过适当的运动锻炼可以有效预防骨质疏松疾病。比如,有氧运动可以提高心率和呼吸速率,促进血液循环,增强肌肉和骨骼。此类运动包括快走、慢跑、游泳等,每周可以保持一定的有氧活动时间。静态和动态耐力训练可以增强肌肉和骨骼的力量。平衡训练也是重要的一部分,可以帮助减少摔倒和骨折的风险。如走平衡木、单脚站立等,这些锻炼可以提高身体的协调性和稳定性。灵活性训练,如瑜伽和太极,可以提高关节的灵活性和稳定性。强化核心肌肉可以改善身体的姿势和平衡,减少骨折的风险。在选择运动形式时,也要根据自己的情况而定,切不可盲目运动。在进行运动锻炼时,要避免过度运动和剧烈冲击,以免引起骨折和其他伤害。在开始运动前,根据自己的年龄、健康状况和体能水平,选择适合的运动方式和强度。

以上就是骨质疏松疾病的相关预防措施,希望更多的人可以提前做好预防,从而减轻疾病的困扰,保证其正常的身体状态。

(作者供职于北海市中医医院)

秋季腹泻的预防与治疗

□梁悦

秋季腹泻是一种常见的肠道疾病,主要发生在秋冬季。其症状包括呕吐、腹泻、发热等,严重的还可能出现脱水、电解质紊乱等问题。预防和治疗秋季腹泻对维护人体健康至关重要。本文将详细介绍秋季腹泻的预防与治疗措施,帮助大家更好地守护自己的健康。

认识秋季腹泻

秋季腹泻主要是由轮状病毒感染引起的肠道疾病。病毒通过口腔进入人体,在肠道内繁殖,引起炎症和感染,从而引发呕吐、腹泻、发热等症状,大便常为黄色水样便或蛋花样便,常伴有鼻塞、流涕、咳嗽等感冒症状。与普通腹泻不同的是,秋季腹泻的呕吐及腹泻次数较普通腹泻多,所以很容易引起脱水症状。秋季腹泻还可以导致心肌炎、抽搐等。秋季腹泻的高发人群包括儿童、老人和免疫力较弱的人群。

预防秋季腹泻

个人卫生 保持良好的个人卫生习惯,是预防秋季腹泻的关键。要做到勤洗手,特别是在处理食物和如厕后,避免用手触摸口、鼻、眼等部位,以减少病毒的传播。

饮食卫生 饮食卫生是预防秋季腹泻的重要环节。要注意食品清洁卫生,避免食用不洁食物和饮用未消毒的水。尽量食用熟食,避免食用生肉、生鱼等。餐具要保持清洁,定期消毒。

避免水源污染 避免接触污染源,如池塘、河流等,以减少病毒的传播。饮用清洁的水源,尽量不要饮用生水。

疫苗接种 针对轮状病毒等秋季腹泻病毒,接种疫苗是有效的预防措施。接种疫苗可以增强人体免疫力,降低感染风险。

避免与感染者接触 秋季腹泻具有传染性,应避免与感染者接触。在公共场所,如学校、幼儿园等,要加强卫生管理,做好消毒工作,减少病毒传播的可能性。

增强免疫力 保证充足的睡眠、合理饮食、适量运动等有助于增强身体免疫力,预防秋季腹泻的发生。

通过采取以上预防措施,可以有效降低秋季腹泻的发生风险。同时,也要注意纠正治疗过程中的误区和关注注意事项,避免陷入误区导致病情加重或引发其他问题。

治疗秋季腹泻

治疗秋季腹泻的方法主要包括以下几个方面。

补充水分和电解质 及时补充水分和电解质是治疗的关键。可以口服补液盐或到医院接受静脉补液治疗。

饮食调整 饮食应以清淡、易消化、营养丰富的食物为主,避免油腻、辛辣、刺激性食物,以减轻胃肠道负担。

药物治疗 对于症状较重的患者,需要口服药物或静脉输液治疗,常用的口服药物有蒙脱石散、双歧杆菌、口服补液盐等。在使用药物时,务必按照医生的指导正确使用,避免滥用抗生素等药物。一些中药方剂也具有治疗作用,但需要在中医师的指导下使用。

患者在治疗期间要注意休

息,注意保暖,避免过度劳累。同时,要关注病情变化,如症状持续加重或出现其他并发症时,应及时就医。保持口腔清洁,避免刺激性食物和饮料的摄入。

针灸治疗 针灸治疗也可以缓解腹泻症状,需要在专业医疗机构进行治疗。

治疗误区与注意事项 在治疗过程中,一些患者可能会陷入误区或忽视注意事项,导致病情加重或引发其他问题。以下是一些常见的误区和注意事项。

滥用抗生素 秋季腹泻通常由病毒感染引起,而抗生素对病毒无效,使用抗生素不仅无法治疗腹泻,还可能导致抗生素耐药及体内菌群失调、病情加重等不良后果。

不重视补水 秋季腹泻可能导致脱水、电解质紊乱等问题,补液是治疗的关键。忽视补水可能导致病情加重,甚至引发其他并发症。

自行使用止泻药 腹泻是身体的一种排毒反应,有时并不需要立即止泻。自行使用止泻药可能会掩盖病情或加重病情。

腹泻期间,同时要注意以下几点:及时关注病情变化;避免刺激性食物,在腹泻期间应避免食用油腻、辛辣、刺激性食物,以减轻胃肠道负担;避免过度劳累,以促进身体恢复;注意口腔卫生,避免口腔感染等问题的发生;如症状持续加重或出现其他并发症,应及时就医,接受专业治疗。

(作者供职于玉林市第二人民医院)

神经外科手术后如何护理患者

□石晶斌 何倩如

神经外科手术涉及对大脑和脊髓等关键神经系统的干预。神经外科手术的术后护理对患者恢复至关重要,它可以促进患者的康复,预防并发症,并提高生活质量。本文将介绍神经外科手术后如何护理患者,以帮助患者更好地康复。

神经外科手术类型多样,包括颅内肿瘤切除、脑积水治疗、脑外伤手术和脑血管疾病手术等。这些手术都需要经过周密的手术准备和评估,以及精细的手术操作和术后护理。在神经外科手术后,医疗团队需要密切合作,以最大程度地保护患者的神经系统功能,提高治疗效果和生活质量。

不同手术护理重点

颅内肿瘤切除手术 颅内肿瘤切除手术是一种复杂的神经外科手术,术后护理需要密切观察患者的生命体征,尤其是颅内压的变化。预防术后出血和脑水肿是护理的关键。应密切观察患者的意识状态、瞳孔变化和肢体活

动情况,及时发现并处理颅内出血、脑疝等严重并发症。

脑积水治疗 脑积水是脑室系统内脑脊液积聚过多而引起的一种神经外科疾病。在脑积水治疗中,患者需要接受脑室腹腔分流术等手术。术后护理需要注意保持引流管通畅,防止感染,并密切观察引流液的性质和量。

脑外伤手术 脑外伤患者通常病情严重,术后护理需要密切观察患者的意识状态、瞳孔变化和肢体活动情况。控制疼痛、预防感染、保持呼吸道通畅和维护循环功能是护理的关键。

脑血管疾病手术 脑血管疾病包括脑梗死、脑出血等,术后护理需要控制血压,预防血栓形成。应密切观察患者的肢体活动情况和语言表达能力,及时发现并处理血管事件。同时,协助患者进行早期的康复训练,以促进肢体功能的恢复。

预防和处理

神经外科手术后,患者可能会

出现一系列的并发症。其中,出血和血肿是最常见的并发症之一,多发生在术后24小时内。为预防出血和血肿的发生,术后应密切观察患者的生命体征和意识状态,及时发现并处理异常情况。一旦出现出血和血肿,应立即通知医生进行紧急处理。

此外,脑脊液漏也是术后常见的并发症之一。为预防脑脊液漏的发生,术后应保持头部敷料的干燥清洁,避免头部剧烈运动。

家庭护理建议

在神经外科手术后,家庭护理扮演着重要的角色。以下是几个家庭护理和康复建议:

休息和睡眠 保证充足的休息和睡眠是术后恢复的关键。创造一个安静、舒适的睡眠环境,避免噪音和刺激。

饮食和营养 术后饮食应以清淡、易消化为主,多吃蔬菜水果,保持大便通畅。避免辛辣、油腻、刺激性食物。

肢体活动 根据医生的建议

进行适当的肢体活动,预防血栓形成。注意保护手术部位,避免剧烈运动。

疼痛管理 术后疼痛是正常的生理反应,但过度的疼痛会影响患者的休息和康复。家属应关注患者的疼痛情况,必要时可按医嘱给予止痛药。

心理支持 神经外科手术对患者来说可能是一次严重的经历,家属应给予患者心理支持,鼓励他们积极面对康复过程。

定期随访 术后应定期到医院进行随访复查,以便及时发现并处理可能出现的问题。

预防措施

除了以上护理和康复建议,以下是一些预防措施和健康生活习惯,可以帮助患者更好地恢复。

控制血压和血糖 高血压病和高血糖是脑血管疾病的危险因素,控制血压和血糖可以预防脑血管事件的发生。

健康饮食 保持均衡的饮食,多吃蔬菜水果,少吃高脂肪、高盐、高糖的食物。

适量运动 适量运动可以促进血液循环和新陈代谢,有助于术后恢复。

戒烟限酒 吸烟和饮酒会增加脑血管疾病的风险,术后应戒烟限酒。

保持良好心态 积极乐观的心态有助于术后恢复,可以减轻焦虑、抑郁等不良情绪。

神经科手术后患者的护理对患者的恢复具有重要影响。通过对患者的生命体征、意识状态、肢体活动等方面的观察和处理,可以及时发现并处理术后并发症。

在家庭护理中,应注重休息和睡眠、饮食和营养、肢体活动、疼痛管理等方面的问题。预防措施和健康生活习惯也对术后恢复具有积极的影响。医护人员应加强术后护理的力度和专业性,指导患者提高自我管理和康复能力,进而促进患者的全面康复,提高生活质量。

(作者供职于广西科技大学第一附属医院)

院感防控在重症医学科的重要性

□李晓凤