

了解帕金森——让你遇“帕”不怕

□李建武 砀山县人民医院神经外科

帕金森病是一种神经退行性疾病，主要影响中枢神经系统，导致运动障碍、肌肉僵硬和震颤等症状。随着人口老龄化趋势，患病人数不断增加，对患者和家庭造成了巨大的身体、心理和经济负担，严重影响生活质量。本文重点为大家介绍什么是帕金森、帕金森的病因、帕金森的治疗以及帕金森的生活管理。

一、什么是帕金森

帕金森病通常在中老年人中发生。它以运动障碍和其他非运动症状为特征，主要由脑部神经细胞的退化引起，主要症状包括运动障碍、姿势和平衡问题、运动困难、非运动症状等。当前，尚无治愈帕金森病的方法，但可以通过药物、物理治疗和手术干预来缓解症状，并提高患者的生活质量。

二、帕金森的病因

其病因与遗传因素和环境因素密切相关。遗传因素在帕金森病的发病中起着重要作用。大约 5% 至 10% 的帕金森病患者有家族史，这表明基因突变可能会增加患病风险。已经发现了一些与帕金森病相关的基因突变，如

LRRK2、SNCA、PARK2 等。这些基因突变可能导致神经细胞中蛋白质的异常积聚和细胞死亡，从而引发帕金森病的发展。环境因素也被认为是导致帕金森病的重要因素之一。一些研究表明，长期接触某些化学物质，如农药、重金属和有机溶剂，可能会增加帕金森病的风险。此外，一些研究还发现，慢性炎症、氧化应激和线粒体功能障碍等因素也与帕金森病的发病相关。与帕金森病相关的风险因素包括年龄、性别、家族史、职业暴露、某些药物使用和其他疾病。帕金森病主要发生在 50 岁以上的人群中，且男性患病的风险略高于女性。有家族史的人患病的风险也较高。某些职业如农民、教师和工人，可能与帕金森病的发病率增加有关。此外，长期使用某些药物，如抗精神病药物和某些抗高血压药物，也可能增加患病风险。还有一些其他疾病，如抑郁症和糖尿病，与帕金森病的发病有一定的关联。

三、帕金森病的治疗

治疗帕金森病的目标是缓解症状、改善生活质量并减少并发症的发生。以下是一些常见的治疗方法：

- 药物治疗**：抗帕金森药物是最常用的治疗方法，这些药物可以提高多巴

- 胺水平或模仿多巴胺的作用**，以改善运动功能和缓解症状，常用的药物包括左旋多巴和多巴胺受体激动剂；
- 物理治疗**：物理治疗帮助患者维持和改善运动功能、平衡和协调性，这包括进行特定的运动和锻炼，以增强肌肉力量和灵活性；
- 言语和语言治疗**：帕金森病患者可能会出现言语和语言障碍，言语和语言治疗可以帮助改善发音、口腔肌肉控制和交流能力；
- 手术治疗**：对于严重的帕金森病患者，手术治疗可以考虑。深部脑刺激术是一种常见的手术方法，通过植入电极来刺激大脑特定区域，以减少运动障碍；
- 支持性治疗**：帕金森病患者通常需要综合性的支持性治疗，包括心理咨询、社交支持和康复护理。

四、帕金森病的生活管理

以下是一些帕金森病患者可以采取的生活管理措施：

- 药物管理**：遵循医生的建议，按时服药，药物可以帮助控制症状，但需要准确地遵循剂量和时间；
- 锻炼**：进行适度体育锻炼，如散步、游泳或瑜伽，锻炼可以帮助保持肌肉力量和灵活性，减轻运动障碍的症状；

前多 1 个小时左右，并且每天的睡眠时间要保证在 8 小时及以上。也要尽可能养成午睡的习惯，中午睡 1 个小时左右。睡觉要以卧床的姿势为主，避免坐卧，否则容易因重力下压导致下肢出现水肿。

- 适当开展身体锻炼**
有些孕妇会误以为怀孕后就不能进行锻炼，其实适当的锻炼对自己和胎儿更有利，只是在怀孕初期，要多加注意，主要开展舒缓锻炼，比如慢走等。而在怀孕中期，可以加强锻炼的时间，通过锻炼尽可能让体重以相对稳定的状态增长，避免体重在短时间呈快速增长。整个孕期的身体锻炼强度以身体不感觉到疲劳为准，并且要避免过于激烈运动，根据个人喜好可选择散步、步行上班、孕妇体操、瑜伽和凯格尔运动等形式。不宜开展跳跃、震动、登高、长途旅行、潜水、长时间站立、滑雪等具有一定风险的运动。孕妇在整个孕期，注意体重管理，一般来说整个孕期体重平均增加 10–12.5 公斤，最多不超过 16 公斤，否则不利于胎儿的正常发育。
- 养成良好的洗澡习惯**
孕妇在孕期建议勤洗澡，洗澡要以淋浴为主，避免坐浴，以免水进入阴

- 日常活动的改变**：对于一些日常活动，如穿衣、洗澡、进食等，可能需要做适当调整，使用辅助工具，如抓握帮助器、加长把手等，可以减轻手部运动障碍；
- 饮食管理**：保持均衡饮食，摄入足够的营养物质，增加纤维摄入，多食用新鲜水果和蔬菜，有助于缓解便秘问题；
- 心理支持**：寻求心理咨询或加入支持小组，与其他帕金森病患者分享经验和情感支持，这可以帮助患者应对疾病带来的心理压力和情绪变化；
- 安全防范**：在家中和公共场所使用防滑垫和扶手，以避免跌倒，安装扶手和抓握帮助器，提供额外支持；
- 规律作息**：保持规律的作息时

间，有助于提高睡眠质量和身体状况，避免过度疲劳，适当休息和放松；

- 应对压力**：学习应对压力的方法，如深呼吸、冥想和放松练习，减轻压力可以改善症状和生活质量；
- 定期随访**：定期与医生进行随

访，检查病情并调整治疗计划，及时沟通和交流可以更好地管理疾病。

帕金森病的生活管理需要综合考虑身体、心理和社交方面的因素，患者应与医生密切合作，制订个性化的管理计划，以提高生活质量和减轻症状。

道。另外在妊娠晚期，孕妇的肚子会明显增大，在洗澡时身体平衡比较难掌握，因此，浴室要铺设防滑垫来防滑，避免孕妇在淋浴时摔倒。另外在洗澡前要注意做好身体保暖措施，避免感冒。

- 调整饮食方式**
孕妇饮食要以清淡且营养丰富的食物为主，要注意饮食营养的均衡，避免含糖高的食物，可以多吃一些含有维生素、蛋白质、矿物质以及膳食纤维素比较丰富的食物，比如瘦肉、鱼肉、牛奶、豆浆、西兰花、猕猴桃、香蕉及苹果等。在孕早期，要多吃一些叶酸含量较高的食物，比如菠菜、豆腐以及核桃等，在孕中期及孕晚期要适量增加优质蛋白以及含铁丰富的食物。
- 心理保健护理**
孕妇可能由于对胎儿的健康比较担心，容易出现担心或者忧郁心理，因此家属应积极对孕妇进行沟通疏导；家庭成员及时做好沟通，让孕妇处于一个更和谐的生活环境，才能有利于孕妇积极乐观生活，对宝宝的诞生更加充满期待。

以上就是孕妇的日常保健注意事项及护理方法，坚持做好科学的护理，更有利于宝宝的健康。

孕妈妈的保健方法和日常护理的注意事项

□谢常山 中国人民解放军联勤保障部队第九〇一医院产科

女性在怀孕之后，在日常生活及工作中有许多方面都要特别注意，科学做好日常保健护理，才能更有利于胎儿发育以及女性身体健康，否则可能会给孕妇以及胎儿带来一些不确定的风险，因此孕妈妈需要注意日常护理的注意事项，掌握科学的保健方法，才能在妊娠期间更加安心。

一、孕妇日常需要注意的事项

- 穿衣服搭配要注意**
许多初次怀孕的孕妈都比较年轻，她们在日常生活中也比较爱美，但是怀孕之后要注意穿衣打扮的方式，比如要避免穿高跟鞋以及紧身衣物等。高跟鞋在走路时不利于身体平衡的维持，在怀孕之后更难掌握平衡，非常容易摔倒，而紧身衣物会对孕妇的肚子形成一定的压迫，不利于胎儿的生长，也会对孕妇造成影响。因此孕妇在怀孕期间应选择平底舒适的鞋，穿一些棉质的宽松衣物。

- 要慎用护肤品**
护肤品可能会对孕妇及胎儿造成影响，使用的化妆品如果含激素和铜、汞、铅等重金属，会对胎儿发育带来影响，应选择品质好、有保证、成分单纯、

天然原料性质温和的产品。

- 避免搬运重物**
孕妇在妊娠期间，体重会快速地增加，胎儿也在快速成长，此时孕妇容易出现背部疼痛，在此期间，孕妇的一些走路姿势也会出现变化，比如身体重心会向前移，如果还搬运重物，会让背部的紧张程度加剧，加重背部的疼痛程度，因此要避免搬运重物。除此之外，还要避免频繁地弯腰或者上下楼梯，并且在工作中要远离一些化学物质及放射性物质，避免在工作中长时间站立或者处于寒冷、高温的环境下。
- 避免不良的饮食行为**
孕妇在怀孕后要避免摄入一些浓茶、咖啡以及奶茶等具有一定刺激性的饮品，这些食物中存在的咖啡因可能会对胎儿的生长发育带来一定的影响，因此在孕期孕妇要忍住不摄入这些饮品。除此之外，还要避免吃一些辛辣、刺激性食物，忌烟酒。

二、孕妇的日常保健护理

- 保障充足的睡眠及休息**
孕妇要时刻关注自己的身体感受，想休息时就休息，让身体保持较好的放松状态，每天的睡眠时间要比怀孕

人参加种类知多少

□李树鹏 蚌埠市第三人民医院

参经过蒸煮、晒干后再用糖浆浸泡而成。其表面呈白色或略带浅黄色，质地较为柔软，味道甜而微苦。白参具有补气养血、安神益智、生津止渴的功效，尤其适用于体质虚弱、气血不足、失眠健忘、口渴多饮等症。在中医临床上，白参常用于治疗久病体虚、产后虚弱、神经衰弱、贫血等病症。

需要注意的是，虽然白参的药效较为温和，但其糖分含量较高，糖尿病患者和肥胖人群应慎用。

- 红参**
红参，又称为熟参，是人参经过蒸煮、晒干后制成的。其表面呈红棕色或暗红色，质地坚硬，断面有光泽。红参具有补气养血、温阳散寒、安神益智的功效，特别适用于体质偏寒、阳虚、精神萎靡、记忆力减退等症。在中医临床上，红参常用于治疗脾胃虚寒、阳气不足、心悸失眠、神经衰弱、久病体虚等病症。

然而，红参的药性较为温热，体质偏热的人群应慎用，以免导致上火。

- 野山参**
野山参，又被称为山参或野生人参，是指在自然环境中野生生长的人参，没有经过人工种植或养殖。由于其生长环境独特，野山参的药效被认为是最为纯正和强大的。野山参具有补气养血、益肾强身、安神益智、抗衰老等功

效。在中医理论中，野山参被视为滋补强壮的极品，尤其适用于严重气虚、肾虚、精神萎靡、记忆力减退等症。野山参还含有丰富的皂苷成分，具有明显的抗氧化、抗炎、抗肿瘤等作用，对于预防和治理多种疾病都有显著效果。

- 林下参**
林下参，是指在自然森林环境下，模拟野生条件进行人工种植的人参。与野山参相比，林下参的生长环境虽然受到人工干预，但仍然保持了较高的自然度。因此，林下参的药效被认为与野山参相近，且价格相对更为亲民。
- 林下参的形态与野山参相似，但通常更为规整，颜色较为均匀。其表面常呈浅黄色或黄棕色，质地坚实，断面有光泽。林下参具有补气养血、益肾强身、安神益智、抗衰老等功效，尤其适用于改善体质虚弱、气血不足、失眠健忘、肾虚等症。**
- 高丽参**
高丽参，又称朝鲜参或别直参，是一种特定产于朝鲜半岛的人参品种。经过朝鲜传统的加工工艺制成，上半部均压制成不规则的方柱形，表面红棕色至深红棕色。高丽参的药效被认为与中国人参有所不同，具有独特的药用特点。需要注意的是，高丽参虽然具有诸多药用价值，但并非适合所有人群。体质偏寒、湿热内蕴、痰火内盛等人群应

一文带你了解血液透析护理的那些事！

□任兰云 无为市中医医院血液透析室

血液透析是一种常见的治疗慢性肾脏疾病的方法，它通过模拟肾脏的功能，清除体内的废物和多余水分，维持身体的正常代谢。随着人口老龄化和慢性肾脏疾病患者数量的增加，血液透析护理也变得越来越重要。本文将为您介绍血液透析护理的相关知识，包括透析的原理和疾病治疗范围、透析过程中护理人员的护理措施以及患者、家属的配合要点。

一、血液透析的原理以及可以治疗哪些疾病

血液透析是一种通过透析机器模拟肾脏的功能，清除体内废物和多余水分的治疗方法。透析机器通过过滤、超滤和渗透等作用，将患者的血液引入透析器中，经过滤器的半透膜，将体内废物、多余水分等有害物质排出体外，同时保留正常的血细胞和蛋白质。

血液透析可以治疗慢性肾脏疾病，包括慢性肾衰竭、慢性肾小球肾炎、糖尿病肾病等。这些疾病会导致肾脏无法有效过滤血液中的废物和多余水分，从而影响身体的正常代谢和平衡。通过血液透析，可以帮助患者清除体内的废物，维持体内的酸碱平衡和水电解质平衡，从而减轻症状、延缓疾病进展。

- 操作透析机器**：护理人员需要掌握透析机器的操作原理和使用方法，包括对透析机器进行开机、关机、设置透析参数等操作。他们还需要定期检查透析机器的运行情况，确保其正常运行。

总之，人参及其不同品规具有各自独特的药用特点和适用人群。在选择和使用时，应根据自身体质和症状进行合理选择，遵医嘱购，以达到最佳的治疗效果。同时，也需要注意人参及其制品的质量和来源，确保用药的安全和有效。

慎，以免导致不良反应。

- 西洋参**
西洋参，又称为花旗参，是人参同属植物西洋参的干燥根。原产于北美洲，后传入我国并广泛栽培。西洋参与人参在形态和药效上有所区别，但其同样具有极高的药用价值和经济价值。在中医临床上，西洋参常用于治疗气虚阴亏、虚热烦倦、咳嗽痰血、内热消渴、口燥咽干等病症。西洋参的药性偏凉，适合于体质偏热、阴虚火旺的人群。需要注意的是，西洋参虽好，但并非适合所有人群。体质偏寒、脾胃虚寒等人群应慎用，以免导致不良反

老年慢阻肺安全过冬指南

□吴娟 岳西县医院老年病科

对于老年慢阻肺患者来说，最难忍受的季节就是冬天了，原因是冬天天气比较寒冷、干燥，人的呼吸道容易受到外界环境的刺激，从而诱发气道痉挛，气道痉挛会使原本存在的咳嗽、咳痰、呼吸困难等慢阻肺症状进一步加重。同时因冷空气引起的气道高反应者，也会出现呼吸困难、咳嗽、气促、胸闷等症状。因此，冬天就成为慢阻肺患者最艰难的时期。

根据《中国成人肺部健康研究》数据显示，我国 20 岁及以上成人的慢阻肺患病率达 8.6%，40 岁及以上居民患病率高达 27%，我国约有 6800 万老年慢阻肺患者。这么庞大的慢阻肺群体，冬天该怎么安全度过呢？接下来为老年慢阻肺患者准备了一份安全过冬指南，提醒每一位慢阻肺患者做好防范，稳稳度过冬天。

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺，是一种严重危害人类健康的最常见的慢性呼吸道疾病，是以不完全可逆的气流受限为特征的疾病。目前患病率、致死率都很高。尤其是工业化的发展，大气污染更为严重，对于慢阻肺患者来说，大气污染进一步加重肺部损伤，对机体也会造成很多影响。患者饱受疾病的折磨，基本的生活能力和质量都会下降。与此同时，患者反复看病、住院、误工等问题，也造成了一定的经济负担。慢性阻塞性肺疾病被称为“沉默的杀手”，但在生活中也可以防治。在疾病初期，病情不严重的时候进行规范化治疗，可以改善患者的呼吸功能。因此，建议患者以及家属采用科学的防治方法，以下几点务必要谨记。

首先，要戒烟。目前戒烟是最有效、最简便的治疗和预防慢阻肺的手段。吸烟会使呼吸道黏膜受损，诱发并且加重咳嗽、咳痰、呼吸困难等慢阻肺的症状，同时会加速慢阻肺的进展，不利于慢阻肺疾病的恢复。而且根据相关数据统计 80%–90% 的慢阻肺患者吸烟，吸烟者病情的严重程度和病死率均明显高于非吸烟者。因此我们建议慢阻肺患者如果有吸烟习惯，务必尽早戒烟，出现戒烟困难者，可以在专业医

生的帮助下借助戒烟药物来戒烟，同时要远离二手烟。

其次，合理饮食。冬天气候比较干燥，容易引起“秋燥”，从中医层面来解释，人的肺是“喜润厌燥”的，当气候比较干燥的时候，容易伤肺，这对于慢阻肺患者来说，无疑会诱发慢阻肺的发作或者导致病情加重。因此，冬季为防止“秋燥”，慢阻肺患者在秋冬的饮食上宜选择含水量大的食物，营养上也可以尽量丰富一些，可以选择羊肉、鸡汤等食物来进补，切忌吃辛辣刺激性的食物。

再次，运动锻炼。慢阻肺患者在冬天也需要一些适当、轻松的运动锻炼，切忌剧烈运动。同时慢阻肺患者锻炼时间最好集中在上午或是傍晚，过早过晚的话，天气太过寒冷干燥了，不利于进行锻炼。可以适当午睡一下，对于老年人来说，精力会更好一些。轻松的运动方式可以选择散步、太极拳、呼吸操或是六字诀等。这些活动方式，可以锻炼老年人的呼吸肌，增强肺弹性，使通气量增加，提高血液中的含氧量，改善呼吸急促的症状。

最后，注意保暖，积极预防呼吸道感染。由于冬天气候比较寒冷干燥，老年慢阻肺患者身体抵抗力比较弱，容易受凉感冒，所以要格外注意保暖，防止受到外界冷刺激的侵袭。慢阻肺患者冬天出门时，建议佩戴好口罩，口罩能一定程度地阻挡冷空气进入呼吸道。同时室内也应该注意调节到适宜的温度和湿度。20℃–28℃是人体感觉最为舒适的环境温度，18℃–20℃为人体健康的理想温度，可以将室内环境温度调节到 18℃左右，湿度最好调节到 45% 左右。如果家里没有专门的加湿器，也可以选择更为简便的加湿方式，例如床头放水、悬挂湿布或是白天开窗通风等。除此之外，每年接种流感疫苗和链球菌肺炎疫苗可减少肺部感染的发生，从而减少慢阻肺急性加重的发作次数，降低疾病的严重程度和死亡率。

一文带你了解血液透析护理的那些事！

性和通畅性。

- 提供心理支持**：血液透析对患者来说是一种长期的治疗过程，护理人员需要关注患者的情绪和心理状态，提供必要的心理支持。他们会与患者进行交流，帮助他们应对透析过程中的不适和困惑，缓解焦虑和恐惧。

- 提供营养指导**：血液透析患者需要特殊的饮食管理，护理人员会提供营养指导，帮助患者制定合理的饮食计划，以保证营养摄入的平衡。他们会根据患者的具体情况，推荐适宜的食物选择和饮食限制。
- 协助医生治疗**：在血液透析过程中，护理人员需要与医生密切合作，协助进行透析治疗。他们会及时向医生反馈患者的病情和治疗效果，协助医生制定适当的治疗方案。

三、血液透析护理中患者和家属应如何配合护理人员的工作

首先，他们应积极配合医护人员的工作，按时前往医院接受透析治疗，并按照医嘱进行相关检查和用药。其次，患者和家属应了解透析治疗的原理和过程，了解透析机器的基本操作，以便更好地与医护人员沟通和合作。他们还应遵守透析室的规章制度，保持良好的卫生习惯，减少感染的风险。此外，患者和家属应定期与医护人员进行沟通，反馈透析过程中的不适和问题，及时寻求帮助和建议。他们还可以积极参与透析治疗的自我管理，包括饮食调控、药物管理等，以提高治疗效果和生活质量。

二、血液透析护理中护理人员的护理内容

- 调整透析参数**：根据患者的具体情况，护理人员需要调整透析参数，如透析液的流速、透析时间、超滤量等，以确保透析过程的安全和有效。
- 监测生命体征**：在透析过程中，护理人员需要监测患者的生命体征，包括血压、心率、呼吸等指标，及时发现异常情况并采取相应措施。他们还需要监测患者的体重变化，以评估透析的效果。
- 保持透析通路通畅**：护理人员需要确保透析通路的通畅，避免感染的发生。他们会进行透析通路的消毒和插管护理，并定期检查透析管路的完整