

你了解帕金森病吗

□林宝全

帕金森病是一种严重影响中老年人生活质量的慢性神经退行性疾病。静止性震颤、肌强直、运动迟缓和姿势步态异常等症，是帕金森病的主要临床表现，给患者带来身心双重困扰。本文主要介绍帕金森病的病因、症状、治疗及预防，揭开其神秘的面纱。

发病原因

帕金森病的病因至今尚未完全明确，但普遍认为与遗传、环境和老化等因素有关。

遗传因素 帕金森病具有家族聚集性，多个基因被发现与该病的发生有关。这些基因变异可能导致多巴胺能神经元退化，影响患者的运动功能。在早发型帕金森病患者中，遗传因素的作用尤为显著；但是，即使有家族遗传背景也不一定发病，环境因素和其他非遗传因素同样重要。

环境因素 长期接触重金属、农药、杀虫剂等有毒化学物质，以及一氧化碳、二氧化碳等有毒气

体，都可能增加患帕金森病的风险。此外，脑部感染、药物中毒和头部外伤，也被认为与帕金森病有关。

老化过程 随着年龄的增长，人体的各项生理功能逐渐衰退，包括神经系统。帕金森病主要发生于60岁以上的老年人，提示老化过程在疾病中起着重要作用。

虽然年龄老化是不可逆转的生理过程，但是保持健康的生活方式和积极的预防措施，可以在一定程度上预防帕金森病。

症状表现

帕金森病的症状可以分为运动症状和非运动症状，患者随着疾病的进展而逐渐加重。

运动症状

静止性震颤：这是帕金森病最典型的运动症状，表现为手、腿或下颌在静止状态下出现不自主的震颤。患者紧张或情绪激动时，震颤会加剧，睡眠时震颤消失。

肌强直：患者四肢肌张力增

高，肌肉变得僵硬，活动时感到费力。这种强直感在关节被动活动时尤为明显，表现为“铅管样强直”或“齿轮样强直”。

运动迟缓：患者动作变得缓慢，行动困难，执行动作时速度减慢，幅度减小。患者面部表情减少，如同“面具脸”，说话声音低沉，语速变慢。

姿势和步态异常：随着疾病进展，患者可能出现身体前倾、步态慌张、行动困难等症状，甚至容易摔倒。

非运动症状

非运动症状往往在运动症状出现前就已存在，包括嗅觉减退、失眠、便秘、认知障碍、抑郁和幻觉等。这些非运动症状，对于早期诊断和干预具有重要意义。

治疗策略

虽然帕金森病目前尚无根治方法，但是综合应用多种治疗手段，可以显著改善症状，提高患者的生活质量。

药物治疗 药物治疗是帕金森病的主要治疗手段，以多巴胺制剂为核心药物，通过调节脑内多巴胺水平来缓解症状。此外，患者还可以联合使用多巴胺受体激动剂等药物。药物治疗需要根据患者的实际情况，以最小剂量获得最佳疗效，以免出现副作用。

手术治疗 对于药物治疗效果不佳或副作用明显的患者，可以考虑手术治疗。常用的手术方法包括脑深部电刺激术(DBS)和神经核团毁损术。DBS是在患者大脑内植入电极进行电刺激，以控制帕金森病症状，具有创伤小、效果持久的优点。

康复治疗 康复治疗在帕金森病管理中占据重要地位。物理疗法、作业疗法、语言疗法等，可以帮助患者改善运动功能，提高日常生活能力，减轻非运动症状。打太极拳、练八段锦等传统运动方式，也被证实对帕金森病患者有益。

心理护理 帕金森病患者常伴

有抑郁、焦虑等不良情绪，心理护理不容忽视。心理咨询、心理疏导等方式，可以帮助患者调整心态，树立战胜疾病的信心。家庭成员的支持和理解同样重要，他们应积极参与患者的护理和治疗过程。

预防与关注

虽然目前还没有确切的方法能够完全预防帕金森病，但是保持健康的生活方式和避免暴露在有害环境里，可以在一定程度上降低患病的风险。

合理饮食 摄入适量优质蛋白质，以及新鲜的蔬菜和水果。

适度运动 如散步、慢跑、打太极拳等。

定期进行健康检查 关注早期预警信号，及时到医院就诊。

其他 避免接触有毒化学物质和重金属。保持良好的心态，保证充足的睡眠。

社会各界应加强对帕金森病的关注和支持，提高公众认知度，增加医疗和社会服务资源。

帕金森病虽然严重，但是科学治疗可以帮助患者控制症状、延缓进展、提高生活质量。让我们共同努力，揭开其秘密，为患者的身体健康贡献力量。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市工人医院/广西医科大学第四附属医院神经内科)

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病，给许多患者带来困扰。它不仅会引发剧烈的疼痛，还可能影响患者的肾功能，甚至导致更严重的并发症。面对肾结石，中医提供了多种有效的应对策略，旨在通过整体调理，促进结石排出，缓解症状，帮助患者恢复健康。

中医对肾结石的认识

中医将肾结石归属于“石淋”“腰痛”范畴，认为其形成与湿热蕴结、气血瘀滞、脏腑功能失调等因素有关。湿热下注，膀胱煎熬，使尿中杂质凝结成石；气血瘀滞，则影响尿液的正常排泄，使结石易于停留；膀胱功能失调，尤其是肾与膀胱的功能异常，是肾结石发病的重要因素。

中医治疗方

针灸疗法 针灸作为中医的传统疗法，对于肾结石的治疗有着独特的优势。刺激特定穴位，如肾俞穴、膀胱俞穴、三阴交穴，可以调整人体气血，促进尿液排出，有助于排出结石。针灸治疗，还能改善肾脏微循环，缓解疼痛症状。在结石活动期，肾绞痛发作时进行针灸治疗，不仅可以消除疼痛，还能因势利导助排石。

中药排石 中医治疗肾结石注重辨证施治，根据患者的体质和结石情况，选用具有化石、排石、消炎、止痛作用的中药。常用的中药有金钱草、海金沙、鸡内金、石韦等。这些药物能够调整尿液成分，促进结石的溶解和排出。金钱草，具有清热利湿、排石通淋的功效；海金沙，能清热解毒、利尿排石，适用于湿热蕴结型的肾结石患者。

体位引流与运动 体位引流是中医特色疗法之一，患者通过采取特定的体位，如俯卧位，将患侧上肢向上伸展，使结石处于最低点，有利于结石排出。同时，适度运动(如跳绳、慢跑等)也能帮助结石排出。运动能增加尿液的排出量，冲刷尿道，促进结石移动和排出。

饮食调理 饮食调理在肾结石的治疗和预防中起着重要作用。患者应避免食用高钙、高草酸、高嘌呤的食物，如菠菜、芹菜、豆腐、海鲜等，这些食物会与钙结合形成草酸钙结晶，从而加重肾结石症状。相反，大量饮水稀释尿液，有助于降低结石形成的风险，还能促进结石排出。

注意事项

虽然中医提供了多种有效的肾结石治疗方法，但是患者需要注意以下几点。

及时就医 若结石较大或伴有严重的并发症，患者应及时就医，在医生指导下进行手术治疗。

定期复查 结石排出后，患者应定期进行B超检查，检查结石是否完全排出，是否还有肾积水或其他结石残留。

情志调养 保持良好的心态，避免过于紧张、焦虑，以免影响治疗效果。

预防复发 坚持合理饮食、适度运动、定期体检，预防肾结石复发。

综上所述，中医在肾结石的治疗中提供了多种有效的应对策略。针灸疗法、中药排石、体位引流与运动、饮食调理以及食疗等，都能在在一定程度上促进结石排出，缓解症状。患者应根据自身实际情况，在医生指导下选择合适的治疗方法，并注意预防复发。

(作者供职于广州中医药大学第一附属医院肾病一科)

肾结石的中医诊疗策略

□涂海涛

褪黑素是“救星”还是“陷阱”

□蒋丹丹

最近，笔者在网上频繁看到褪黑素软糖、褪黑素片等广告。这类助眠产品，似乎成了大家追捧的“睡眠神器”。

褪黑素是什么

褪黑素是由松果体产生的一种胺类激素，在调节昼夜节律及睡眠觉醒方面发挥着重要作用。褪黑素的分泌具有明显的昼夜节律：白天分泌受抑制，人就会清醒；晚上分泌活跃，人就会嗜睡。

褪黑素的功效

褪黑素可以改善睡眠质量，缩短睡前觉醒时间和入睡时间。褪黑素可以参与抗氧化系统，防止细胞氧化导致的损伤。褪黑素可以调节中枢神经系统，临床和实验证明其作为内源性激素有直接和间接调节作用，可辅助改善睡眠障碍、抑郁

症等疾病，保护神经细胞。

褪黑素对免疫系统有调节作用。褪黑素，不仅可以影响免疫器官的生长、发育，还对体液免疫和细胞免疫，以及细胞因子起着调节作用。

褪黑素，可以调节心血管系统。夜间褪黑素分泌的增加与心血管活性的降低呈负相关，它能够预防缺血再灌注损伤引起的心律失常，影响血压控制，调节大脑血流，调节周围动脉对去甲肾上腺素的反应性。

褪黑素的使用方法

在国内，褪黑素一般被划分为保健食品或膳食补充剂。根据我国保健食品原料目录规定，褪黑素每天用量为1毫克~3毫克，同时对适宜人群、不良反应、功效以及注意事项都做了相关规定。不是所有人都适合吃

褪黑素。以下3类人群，应在医生或者药师指导下服用褪黑素。

白天睡觉、夜间工作的人群。此类人群，可以在白天睡觉前1小时~2小时服用褪黑素。

刚从国外回来需要倒时差的人群服用褪黑素，可以促使他们产生困意，调整生物钟。

严重失眠的中老年人。因为中老年人分泌的褪黑素较少，容易出现入睡困难的情况，服用褪黑素会有一些帮助。

褪黑素有没有副作用

褪黑素在某些情况下能改善睡眠，但是长期服用会影响人体代谢。过量补充褪黑素，会降低性激素，影响生殖系统健康。长期过量补充褪黑素，会减少自身分泌，产生依赖性，反而导致睡眠障碍；停止服用后，自身分泌功能可能无法恢复，导致内分泌紊乱。

服用过多的褪黑素，会使人出现精神状态不佳、困倦欲睡，注意力分散、反应力下降。

早在2016年，由美国睡眠协会发布的新版成年人慢性失眠药物治疗中明确给出建议：临床医生不建议将褪黑素用于成年人入睡困难和睡眠维持困难的治疗。

目前，我国市场上销售的褪黑素均为保健食品，在治疗睡眠障碍方面不可代替药物。因此，患者出现失眠症状时先不要担忧，应在医生指导下针对病因进行治疗。营造良好的睡眠环境，养成健康的睡眠习惯，可以调节体内褪黑素水平，比补充褪黑素更重要。

(作者供职于河南省人民医院药学部)

正确使用吸入剂 有效控制哮喘

□梁海燕

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，给患者的生活带来了诸多不便。对于哮喘患者来说，正确使用吸入剂进行药物治疗，可以控制病情，提高生活质量。

哮喘与吸入剂治疗

哮喘的主要症状包括反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等，常在夜间和清晨发作、加剧。

吸入剂是目前哮喘治疗的重要手段，其优势在于药物可以直接作用于呼吸道，起效快，副作用相对较小。常见的吸入剂类型有糖皮质激素吸入剂及复方吸入剂等。

吸入剂的正确使用方法

准备工作 使用前应先将要吸入器摇晃，摘下盖子，确保吸入器干净且没有损坏。

呼气 先深吸一口气，尽量呼出肺内较多的气体，让药物能够充分进入呼吸道。

吸入 将吸入器的吸嘴放入口中，用嘴唇紧紧包住，按下吸入器的同时缓慢深吸，尽量使药物随着吸气进入呼吸道深处。吸气的速度不宜过快，以免药物停留在口腔内。

屏气 吸气完毕后，屏住呼吸5秒钟~10秒钟，让药物在呼吸道内充分沉积并发挥作用。

清洁与漱口 使用完毕后，用干净的纸巾擦拭吸嘴，再盖上盖子。使用糖皮质激素吸入剂后应及时漱口，以减少药物在口腔咽部的残留，预防真菌感染等不良反应。

错误使用方式及危害

吸入时没有配合呼吸 如果患者只是简单按下吸入器而没有同时进行深呼吸，药物可能会停留在口腔或咽喉部，无法到达呼吸道，从而降低治疗效果。

吸气速度过快或过慢 吸气速度过快，药物容易被吸到咽喉

部；吸气速度过慢，则可能无法将药物充分吸入呼吸道。

没有屏气 吸入药物后立即呼气，会使药物还没来得及在呼吸道内沉积就被呼出，影响药效。

不清洁吸入器 不干净的吸入器，会导致药物污染，不仅影响治疗效果，还可能引起呼吸道感染。

吸入剂使用的注意事项

按照医嘱用药 患者应严格遵循医生建议，包括使用频率和剂量。患者不要自行增减药量或停药，以免导致病情反复或加重。

定期更换吸入器 不同类型的吸入器有不同的使用期限和更换要求，患者应按照说明书或医生建议及时更换，以确保治疗效果。

储存条件 吸入剂应存放在阴凉、干燥的地方，避免高温、潮湿或阳光直射，以免影响药物的

稳定性和疗效。

记录使用情况 患者可以准备一个小本子，记录每次使用吸入剂的时间和剂量，以便在复诊时向医生提供准确的用药信息，调整治疗方案。

药物自我管理的重要性 正确使用吸入剂对于哮喘患者来说非常重要，可以有效控制哮喘症状，减少急性发作的次数和严重程度，提高生活质量。

同时，良好的自我管理也有助于减少药物的副作用，降低医疗成本。

掌握吸入剂的正确使用方法和做好自我管理，是哮喘患者控制病情、畅享健康生活的有力武器。

让我们共同关注哮喘患者的健康，帮助他们更好地应对疾病，拥抱美好的生活。

(作者供职于内蒙古自治区赤峰松山医院西药房)

慢性病(如心血管疾病、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等)已成为全球公共卫生领域的主要挑战之一。这些疾病不仅病程长、难以治愈，还常常伴随着高额的治疗费用，给患者及其家属带来了沉重的经济负担和精神压力。因此，慢性病管理在公共卫生中的重要性不言而喻。

重要意义

根据世界卫生组织的数据，慢性病每年导致超过4100万人死亡，占全球死亡总数的71%。这不仅是一个医疗问题，更是一个社会问题，关乎每一个人的生活和未来。

有效管理慢性病，可以减轻公共卫生系统的负担，降低医疗成本，提高患者的生活质量。预防和控制在慢性病，可以减少急诊和住院次数，降低医疗支出，同时减少因病致贫、因病返贫现象，增强社会稳定性。此外，慢性病管理还有助于公共卫生资源的合理分配和利用，推动健康环境的建设和生活方式的改变。

实践方法

健康教育 健康教育是慢性病管理的基础。健康讲座、宣传册等形式，可以提高公众对慢性病的认识。倡导合理饮食、适度运动、戒烟限酒等健康生活方式，推广慢性病自我管理技能。定期进行健康检查和健康咨询，可以及时发现和管理慢性病，降低并发症的风险。

政策干预 政府相关机构可以制定政策来推动慢性病管理。例如，控烟政策等，以减少慢性病危险因素。此外，用立法手段推动健康环境建设，如建设更多的绿地、自行车道等，鼓励人们进行户外活动。

社区干预 社区组织和社会团体在慢性病管理中发挥着重要作用：组织体育活动、健身训练等，促进社区居民的身心健康；在社区中心设立健身设施，开展健康讲座和义诊活动，增强居民的健康意识和自我保护能力。

积极预防 临床医疗在早期发现慢性病的高危人群方面起着关键作用。定期体检和筛查，可以及时发现并控制疾病发展。医生可以为高危人群提供个性化的预防干预措施，如药物治疗、生活方式调整等。

长期监测与管理 对于已经确诊的慢性病患者，进行长期监测与管理非常重要。患者定期检测血糖、血压、血脂等指标，能够及时发现病情变化，调整治疗方案。建立慢性病管理档案，提供综合干预和随访服务，确保患者得到持续、有效的管理。

科技应用 随着科技的发展，越来越多的技术手段被应用于慢性病管理。例如，智能穿戴设备监测患者的健康数据，大数据分析预测疾病发展趋势，远程医疗提供个性化的健康管理服务。这些科技手段，不仅提高了管理的效率，还增强了患者的参与度和满意度。

慢性病管理需要多方协作，综合运用健康教育、政策、社区干预、临床预防、监测管理和科技应用等手段，控制其发展，提高患者的生活质量。

(作者供职于山东省滨州市博兴县东城街道社区卫生服务中心公共卫生科)

慢性病管理的重要性

□张倩

卒中患者如何合理用药

□刘强

卒中，俗称“中风”，是一场健康危机，它可能瞬间改变一个人的生活轨迹。然而，卒中并非患者生命的终点，而是康复旅程的起点。合理用药，才是奏响康复旋律的关键。

挑战与希望

卒中患者可能面临肢体瘫痪、语言障碍、认知功能下降等后遗症。这些后遗症不仅影响日常生活，还给患者及其家属带来沉重的心理负担。合理用药和康复治疗，可以帮助患者逐步恢复功能，重拾生活的乐趣。

合理用药

合理用药是卒中康复的核心，它涵盖了药物的选择、剂量调整、用药时机等方面。医生需要根据患者卒中的类型、并发症等制定个性化治疗方案。正确的药物选择，能够帮助患者减轻症状，预防并发症，促进神经功能恢复。

抗血小板/抗凝药物 作用：预防卒中复发和血栓形成。常用药物：阿司匹林、氯吡格雷(抗血小板)；华法林、利伐沙班(抗凝)。注意事项：需要根据医嘱定期监测凝血功能，注意出血风险。

降压药物 作用：控制血压，降低卒中风险。常用药物：ACEI类(如贝那普利)、ARB类(如氯沙坦)、钙通道阻滞剂(如氨氯地平)。注意事项：血压应逐步降至目标水平，避免速度过快。

降脂药物 作用：降血脂，稳定斑块，预防动脉粥样硬化。常用药物：他汀类(如阿托伐他汀、辛伐他汀)。注意事项：定期监测肝功能和血脂水平，注意药物的副作用。

神经保护剂与促进剂 作用：促进神经细胞修复，改善脑功能。常用药物：如胞磷胆碱、奥拉西坦等。注意事项：疗效因人而异，需要结合个体情况使用。

康复治疗协同作用

虽然药物治疗很重要，但是康复治疗同样不可或缺。物理治疗、作业治疗、言语治疗等康复治疗手段，能够帮助患者恢复肢体功能，提高生活自理能力，改善语言沟通能力。

物理治疗 运动疗法、电疗、按摩等手段，可以促进患者肌肉力量、关节活动度和平衡能力的恢复。

作业治疗 日常生活活动模拟，如穿衣服、进食、洗澡等，可以提高患者的生活自理能力。

言语治疗 针对语言障碍患者，通过语言训练、吞咽训练等，可以改善交流能力和吞咽功能。

用药与康复的注意事项

遵照医嘱用药 严格按照医生的处方用药，不随意增减剂量或停药。

定期复诊 定期到医院复诊，监测病情变化，以便及时调整治疗方案。

调整生活方式 戒烟限酒，保持低盐、低脂饮食，坚持适度运动，保持良好的心态。

家庭支持 患者家属的鼓励和支持是患者康复的重要动力。患者家属应积极参与康复过程，为患者创造一个温馨、积极的康复环境。

科技助力康复

随着科技的发展，越来越多的智能康复设备和技术被应用于卒中康复，如虚拟现实技术、机器人辅助康复、远程康复等。这些新技术，不仅提高了康复效率，还让康复过程更加有趣和便捷。

(作者供职于湖南省益阳市中心医院药学部临床药学科)