

手抖不一定是帕金森病

张大爷约5年

前开始左手出现颤抖,当地医院诊断为帕金森病,先后服药后,效果不明显,左手依然时有颤抖,休息时缓解,活动时明显。张大爷来到另一医院复查,医生根据张大爷走路、说话等均正常,只是左手震颤等特点,认为这并不是帕金森病,而是另一种常见的疾病——特发性震颤。



特发性震颤更常见

很多神经系统疾病都会有震颤的表现,特别是60岁以上的患者,其中,比较常见的是帕金森病或帕金森综合征。其实,还有一种比帕金森病更为常见、发病率更高的疾病也会导致震颤,它就是特发性震颤,也称为原发性震颤。

特发性震颤是一种常染色体显性遗传病,患者一般都有家族史,发病率约为0.5%-1%,60岁以上的老年人发病率可达10%左右,除了震颤外,患者一般不伴有其他症状,在紧张、焦虑或情绪激动时,震颤会变得非常明显,而休息时,症状会稍有缓解。帕金森病

或帕金森综合征,患者不仅会表现为震颤,还会有其他表现,如面具脸、运动迟缓、肌肉僵直等。

易与帕金森病早期混淆

帕金森病早期,患者大多只表现为震颤,且目前还没有任何一个血液指标或影像学标准能确诊帕金森病,因此很容易与特发性震颤相混淆。但是,帕金森病早期用多巴胺类药物的疗效非常明显。

此外,肌电图对两种疾病的鉴别也有一定的帮助。帕金森病患者的震颤频率一般较低,约为3-6赫兹,也就是1秒钟晃动3-6次;而特发性震颤的振动频率稍高,约为4-12赫兹,但随着病情加重,震颤幅度会增加,而频率会下降。测试时,可以让患者将双臂伸向前方,然后在患者手臂上增加一点重量,看肌肉的震颤频率和幅度。如果振动频率较低,说明可能是帕金森病;如果振动频率较高,或者频率不高时,振幅却较大,说明可能是特发性震颤。

特发性震颤尚无法根治

特发性震颤是一种慢性疾病,随着年龄的增长,

症状会逐渐加重,且目前尚没有办法根治,有三类药物可以控制其症状,延缓病程的进展。第一类是抗癫痫药物,如扑痫酮;第二类是β-受体阻滞剂,如倍他乐克,因为特发性震颤与体内一种激素——儿茶酚胺的水平有关,而β-受体阻滞剂可以通过降低儿茶酚胺的作用,来缓解震颤症状,对60%-70%的特发性震颤有效;第三类是抗焦虑和镇静类药物,如安定、奥沙西泮等。如果以上三种药物均治疗无效时,还可以选择手术治疗,提高患者生活质量。

特发性震颤发病率较高,但是轻度的震颤一般不会影响到生活、学习或工作;而约有10%左右的患者症状会非常严重,以致影响到日常生活或工作、社交,这时就需要积极治疗了。

小验方

治白癜风验方

乌梅30-50克浸泡在95%酒精100毫升中,两周后过滤出药液,加二甲亚砜(药店有售)5毫升。每天擦拭患处3次,每次用力擦5分钟。

马勃冰片治脚气

马勃60克,冰片10克。上药混匀,研成细粉。将药粉直接撒于疮面,水疱干燥脱屑无渗液,将药粉用芝麻油调和成糊状外涂于患处,每日涂抹3次,待皮疹消失、瘙痒停止后继续治疗1周。

(本方仅供参考)

隔夜瓜需慎食

最近笔者多次被问到“冰箱里的西瓜能不能隔夜吃”的问题。以下是食瓜的五个提示。

提示一。瓜切开以后,随着时间延长,腐败变质的速度会加快。对于不知道什么时候切开的瓜,就不要存到第二天再吃。买回去之后,应削掉切口处的一层,然后及时吃掉。

提示二。一般来说,切小块的水果如果没放在冷藏柜里,最好不要买。即使放进冷柜,胃肠功能较弱的人也应不买。

提示三。切开一个西瓜之后,先把要马上吃的部分留出来,其余不吃的部分不要切小块,而要立刻盖上保鲜膜,放在冰箱里。因为切开的西瓜在家里室温放了很久,细菌已

经增殖严重,再放到冰箱里过夜,就不安全。

提示四。切西瓜的刀和板必须保持干净,绝对不能和切生肉的菜板菜刀混用。切生蔬菜之后,也要先把刀和菜板洗净消毒再切西瓜。最好直接用专门切水果的刀和板。

提示五。冰箱储藏一定要生熟分开,切开的西瓜用保鲜膜覆盖,放在上层或专用来储藏水果的保鲜抽屉中。注意冰箱不是保险箱,它主要的意义是避免和冰箱里的其他食物发生交叉污染。

总之,吃剩西瓜之所以会让人生病,完全是因为切开之后污染了微生物,所以,要尽量减少污染的可能性。

莫用牙齿当开瓶器

伍先生几天前在家喝啤酒,因为一时找不到开瓶器,就试图用牙齿将瓶盖撬开,没想到这一咬下去,牙齿传来了裂开的声音,并伴随着剧痛,来到医院检查,被诊断为牙齿隐裂。像伍先生这样因为牙齿咬啤酒瓶盖导致“牙劈裂”的情况在生活中很常见,除了开啤酒瓶,用牙齿咬其他的硬物,如冰块、硬糖等,都可能引起牙隐裂。之所以称为“隐”裂,是因为牙齿产生的裂纹不容易被发现,患者常常自述为“咬到某一点就牙痛”或“没有蛀牙,但吃冷热东西会痛”,直到牙齿彻底劈裂或牙神经发炎引起剧痛后才就医。

裂可分为轻、中、重三个程度。轻度的牙隐裂没有任何症状,可以到专科医院调牙合;中度的牙隐裂有冷热酸痛症状,需要做充填治疗并调牙合;重度的牙隐裂除了有剧烈的疼痛外,常会引起牙髓炎,需要去专科医院做根管治疗。

为了预防牙劈裂的发生,除了不要用牙齿咬硬物外,还应对牙冠因为龋齿或外伤等原因本身破坏较大的,尽快做高嵌体或冠保护;有隐裂的患牙,应该在没有出现明显症状时就调整咬合关系,减小隐裂牙所承受的咬合负担,尽量减少牙劈裂的可能。



提个醒

四个小训练 提高平衡力

随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐出现衰退现象,其中平衡能力下降是一个突出表现。老年人应提高自我保护意识,加强平衡练习,提高防摔倒能力。本文介绍四种增强平衡能力的训练方法:“金鸡独立”。站立位,两眼睁开,两手自然放在身体两侧,任意抬起一只脚,试试站立更长时间。当单脚站立完全游刃有余后可以进阶为闭眼单脚站立,初期可以手扶固定扶手。

重心移动。闭目站立位,两脚分开与肩同宽。双臂向两侧平举,身体先向左侧摆动,然后向右侧摆动,再逐渐将两脚向一起靠拢,以增加锻炼难度。建议先在睁眼状态下进行练习,然后逐步过渡到闭目练习。闭目练习平衡难度较大,老年人开始锻炼时,最好旁边有人进行保护,或者靠近扶持物进行练习。

倒走。倒走是一种很好的锻炼身体平衡和协调的练习方法,在进行倒走练习时要注意选择平整且没有机动车的道路,速度不宜过快,最好在有人陪伴下进行。

直角支撑练习。这个动作难度比较大,建议在有一定身体基础的情况下进行。先坐在固定椅子上,然后两条腿尽量伸直,双手扶在椅子前端两个直角上,待身体稳固后,双臂用力,让臀部离开椅子,同时双腿尽量伸直,保持这个姿势一段时间。

教你一招



全麻手术前 感冒了怎么办

我要做一个手术,需要全麻,但是我却感冒了,手术前如果感冒了,怎么办呢?

读者:林先生

林先生:要弄清楚这个问题,先要知道手术的分类。按照病情的轻重缓急,手术可分为三类,即急诊手术、限期手术和择期手术。急诊手术是指疾病已经对患者造成严重影响或可能导致严重后果,需要立即手术处理;限期手术是指在有限的时间里,手术越早做越好;而择期手术是指可以选择一个合适的时间进行手术,早做晚做没有太大区别。

因此,感冒后是否能继续手术要看疾病的轻重缓急。倘若是急诊手术,即使患者有感冒,甚至严重肺炎、呼吸功能不全等情况,手术风险很高,也会立即进行手术,优先解决威胁患者生命安全或可能导致严重后果的疾病,术后再进行肺部炎症的相关治疗。若是限期手术,那么就要根据具体情况,与外科医生充分沟通后共同决定。而择期手术的患者则可以等到呼吸道炎症恢复完全后再进行手术。

读者来信

持续痛经腰痛 警惕盆腔炎

不少女性认为痛经算不上什么病,常常抱着“挺一挺就好了”的心态,而对于腰痛,很多女性也仅局限于“腰痛治腰”的思维,事实上,这些想法都是不对的。女性出现持续痛经、腰痛等现象,一定要及时到正规医院妇产科进行详细检查,因为痛经、腰痛往往是盆腔炎等妇科疾病的报警信号,千万不能掉以轻心。盆腔炎是妇科临床常见的疾病,而夏季又是盆腔炎的高发季节。每当经期来临,备受痛经困扰,心情非常烦躁,睡眠过多或月经过频,盆腔炎的临床表现轻重不一,轻者一般无症状,重者多有白带增多、痛经、月经淋漓、下腹隐痛、尿频尿热、腰骶酸痛等。女性如果出现这些症状,可以通过彩色B超来确诊。盆腔炎一般有药物治疗、物理治疗、手术治疗等,大量临床证实效果良好。

也不好,伴下腹隐痛、下坠,腰骶部酸痛;如果稍微累一点,或者站时间长一点,这些症状就进一步加重,严重时甚至不能站立,这些可能都是盆腔炎在作怪。由于炎症的存在导致盆腔充血,引起月经量

做好家庭消毒 降低疾病传播几率

家庭中会面临各类蚊虫、霉菌、细菌、花粉、毛絮及粉尘等问题,同时各类病毒会基于接触、飞沫等途径进行传播,给人带来健康隐患,因此家庭消毒、卫生防护至关重要。介绍五种常见的消毒方法。

空气消毒。尽可能保持家中良好的通风环境,每日至少在早晚进行一次通风,且每次通风的时间达到半小时以上,从而降低疾病传播的几率。

手消毒。日常生活中,手往往会接触各种物体,自然也会接触各类病菌。手在接触污染物后或饭前、便后时,应当用手部消毒液、碘伏等进行清洗。

地面消毒。选择合适的消毒液体,如配置1:100的84消毒液对地面进行拖式消毒,首次拖式消毒的时间为半小时,之后用清水将地面擦净。

餐具消毒。最常用煮沸消毒的方法,从煮沸后开始计时,将洗涤洁净的餐具完全浸入沸水中消毒2-5分钟。对于不耐高温的餐具,可采用化学浸泡消毒。

常接触物体消毒。生活中常接触的物体,如热

水壶、开关、手机、门把手、台面等,可用酒精消毒。如用棉球、纱布或干净抹布蘸取酒精擦拭桌面、手机或其他物品等表面进行消毒。需要注意的是,酒精燃点较低,浓度超过3%即可发生火灾,使用时要关闭电源、不喷洒消毒,避开易燃易爆物,用完开窗通风。