

防治帕金森病,中医有“针”功夫



帕金森病,这个在中老年人中逐渐显现的“隐形杀手”,常常因其早期症状的隐蔽性而被误认为是正常的老化过程。然而,随着病情的进展,手抖、肌肉僵直、写字歪歪扭扭等症状逐渐显现,严重影响了患者的生活质量。帕金森病究竟有哪些症状?如何有效预防?中医又有哪些独特疗法?日前,记者采访了山东省慢性病医院康保中心副主任魏乾坤。

帕金森病被误解的“老化”

魏乾坤介绍,帕金森病并非简单的老化现象,而是一种神经退行性疾病,其发病率随年龄增长而上升。该病的核心问题在于大脑神经系统的功能受损,进而影响身体的运动能力和情绪状态。帕金森病的起病通常是单侧的,一侧先出现症状,然后逐渐加重并影响到对侧。除了运动功能受限,如穿衣、翻身、独立行走困难外,患者还常常伴有情绪抑郁,不愿意与人交流。

岐黄针疗法精准施治

“帕金森病在中医中属于‘颤证’范畴,多由肝肾亏虚、筋脉阻滞所致。”魏乾坤说,岐黄针疗法通过针刺四肢关节处的腧穴,理筋解结、通行气血,从而达到平衡阴阳、滋养筋脉的目的。临床经验证明,该疗法对帕金森病患者起步困难、冻结步态、肌张力高等症状有显著改善作用。

日常预防需多管齐下

除了专业的医疗治疗,

魏乾坤还提醒广大中老年人朋友,预防帕金森病同样重要。他建议从以下几个方面入手:

遵医嘱,规范用药:对于已经确诊的帕金森病患者,务必听从专业医生的建议,按时服药,不随意换药或停药;多运动,多社交:保持适量的体育锻炼,如散步、太极等,可以增强肌肉力量,改善身体协调性。同时,积极参与社交活动,保持乐观心态,有助于预防抑郁情绪;科学护理,家庭支持:家属应给予患者科学的护理和关爱,鼓励患者坚持治疗,参与日常活动,提高生活质量;规律生活,健康饮食:保持规律的作息习惯,避免熬夜和过度劳累。饮食上应均衡营养,多吃富含纤维素的抗氧化物质的食物,如蔬菜、水果等。

记者 王镜



扫码 观看精彩 视频

国庆假期欢乐游 健康问题需防护



“十一”黄金周即将正式开启。现在的你,是否在为即将开始的长途旅行欢欣不已?但是,旅途中不仅有旖旎的风光,也可能让你“很受伤”,提前做好健康出游的锦囊,才能顺利出行。

自驾游护好腰部

“十一”假期,不少人会选择自驾出游或探亲。但是,长时间驾驶会让司机的腰“吃不消”。

专家表示,长时间开车,不当的坐姿会让背部肌肉一直处于紧张状态,脊椎也会承受很大的压力。健康的坐姿应是脊柱始终保持缓和的S形曲线,而很多人开车时常常把整个身体窝进座椅里,使脊柱变成了C形。还有人始终头向前探,使脊椎一直处于疲劳状态。这些不良坐姿,使脊柱承受的压力增大,同时腰部肌肉筋膜长时间紧张,局部血液循环不畅,软组织痉挛变形,从而导致血管、神经受压,引起腰背疼痛。自驾途中,建议最多连续行驶不要超过两小时。停车休息时,驾驶员可进行一些简单的伸展运动,如转动腰部、舒展腿部,帮助减轻腰椎的紧张感。

脚踝扭伤须科学养护

去年“十一”长假,市民刘先生和家人去黄山游玩,在走山路时不小心扭伤了脚脖子,回到酒店后赶紧用热毛巾敷了起来。谁知第二天脚脖子肿得像发面馒头,还有大片的皮下淤血,比刚扭伤时更严重。刘先生到当地医院骨科就诊后,医生诊断刘先生只是软组织损伤,但脚脖子肿胀严重还与他扭伤后错误的热敷有关系。

那么,脚踝不慎扭伤后如何应对?医生介绍:“首先要保护受伤脚踝避免二次受伤;休息制动,避免继续负重行走;冰敷,抑制

肿胀和炎症,但冰敷仅限伤后48小时内;适当加压包扎,进一步抑制肿胀并提供保护作用;抬高患肢,最好高于心脏,便于血液回流。”

医生提醒,崴脚后不红不肿、没有骨折,并不代表没事。如果崴脚早期处理保养不当,轻的可能遗留慢性疼痛,重的可能导致创伤性关节炎、习惯性崴脚等后遗症。

防经济舱综合征,时不时起身活动活动

假期出门旅游,长时间乘坐车辆或飞机成为常态。然而,在这漫长的旅途中,一种名为“经济舱综合征”的健康问题也悄然逼近。

长时间坐飞机等交通工具时,如果久坐或长期保持一个固定姿势,双下肢静脉血液回流减慢,血液瘀滞,容易凝固形成深静脉血栓,又称“经济舱综合征”。通常,刚开始会感觉下肢体温升高、肿胀疼痛,一般发生在一侧大腿或小腿。很多人在感觉这种不

适时,会起身活动,这是大错特错的。因为一活动,堵塞的血栓可能会随着血液流到肺部血管,引起危险的肺栓塞。

预防“经济舱综合征”,以下几点是关键:长时间乘坐交通工具时,要多喝水,减少血液黏稠度;尽量避免长时间保持一个姿势,可定时起身,活动双脚或双腿;避免穿着过于紧身的衣裤鞋袜,有利于下肢静脉回流。

防消化不良,饮食有节

“十一”期间,外出游山玩水,饮食规律常常被打乱。加上异地的美味佳肴让人停不住嘴,我们的肠胃往往变得更脆弱,容易出现上腹饱胀、不思饮食、恶心、便秘等消化不良症状。

对此,医生建议,大家在旅途中饮食要有节制,不要暴饮暴食,不要过多饮酒,不要吃太多生冷油腻的食物。出门在外,一旦遇到消化不良,可适当喝些大麦茶、陈皮

饮,可去油腻、助消化。对于轻度的胃胀、消化不良,可以吃点健胃消食片、大山楂丸等。

老人出游重点防跌倒

长途旅行老人经常遇到的意外伤害中,跌倒排在第一位。老年人不慎摔倒可能会造成严重的伤害,包括髌关节等部位骨折、硬脑膜下出血、软组织伤害或头部外伤。

医生建议,老人出行时应选择防滑、轻便、有弹性的鞋子,既保护脚又方便行走。必要时可以准备一根手杖,增强身体稳定性,预防跌倒。尽量不走坑洼水塘、覆有落叶果皮和路况不好的小路,遇到下雨天,尽量减少步行。

药师提醒 出行前备好小药包

医生提醒大家,在长途旅游前,不妨在背包中增加一个急救小药包,以备不时之需。

出游时感冒药最好备上,但尽量不要带冲剂类的感冒药,因为在路途很有可能因为用水不方便而无法服药,片剂或者胶囊等容易服用的药品最佳。

旅途中,有些人会受到晕车、晕船的困扰,出行前最好带上晕车药。晕车药最好在上车前半小时服用,这样才能保证在上车后起效。

上火是旅行中常见的症状,所以准备好小剂量清热解毒丸、黄连上清丸等,可大大消除你的烦恼。另外,高血压、高血糖、哮喘等慢性疾病患者,需要规律服药,出行不能忘带自己的药品。 刘威

《健康有约》 本报与青岛市医学会联手

“多事之秋”如何保护心脑血管

——访青岛市市立医院本部心内科主任医师王晏平



随着秋风送爽,气温逐渐下降,人们享受着秋日的宁静与凉爽,然而,对于患有高血压、糖尿病、高血脂等慢性病的老年人而言,这个季节却暗藏着心脑血管疾病发作的风险。为了帮助中老年人更好地了解和预防这一潜在威胁,记者专访了青岛市市立医院本部院区心内科主任医师王晏平,就秋季心脑血管疾病的发病风险及预防措施进行科普。

气温骤降加剧心脑血管疾病风险

“秋天,虽然是一个令人心旷神怡的季节,但从医学角度来看,它并非心脑血管疾病的‘安全期’。”王晏平开门见山地指出,“尤其是当气温骤降时,人体需要快速适应这种变化,这对中老年人,特别是那些患有慢性病的患者来说,可能引发一系列健康问题。”

王晏平解释说,气温的突然下降会导致血管收缩,血压升高或剧烈波动,秋季气候干燥,血液黏稠度增加,从而增加心脏和脑血管的负担,诱发心肌梗塞、脑卒中等严重后果。此外,生活压力、情绪波动等心理因素也会成为心脑血管疾病的“催化剂”,使患者在秋季更易发病。

发病“元凶”是动脉粥样硬化

心脑血管疾病,包括心脏和脑血管的病变,最常见的“元凶”便是动脉粥样硬化。王晏平指出,在心脏方面,这主要为冠状动脉粥样硬化性心脏病,引发心绞痛、心肌梗塞甚至猝死;在脑血管方面,则主要表现为脑卒中,包括血栓性和出血性两种类型。

“动脉粥样硬化的形成并非一朝一夕,而是一个漫长的过程。”王晏平介绍,人体血管在十岁到二十几岁时便开始出现动脉硬化,血液中的有害物质主要是胆固醇趁机在血管壁上使管壁增厚,逐渐形成斑块,导致血管管腔狭窄,斑块破裂可形成血栓堵塞血管。这种病变过程类似于自来水管内水垢沉积堵塞管道。虽然这个过程中青少年时期就已开始,但临床上往往要等到十几年甚至几十年后才出现明显症状。

合理运动增强体质:除了饮食调整外,适当的运动也是预防心脑血管疾病的重要手段。王晏平建议老年人采取有氧运动和抗阻运动相结合的方式锻炼。有氧运动如散步、慢跑、太极拳等可以提高心肺功能;而抗阻运动如举重、弹力带训练等则可以增强肌肉力量,预防肌肉萎缩和肌少症。推荐每周进行5天有氧运动并增加1至2次抗阻运动以达到最佳效果。

这些“易感人群”需注意 一笑一笑保持良好心态:心态也是影响健康的重要因素之一。王晏平指出,很多疾病都与情绪有关。因此保持积极乐观的心态对于预防心脑血管疾病至关重要。建议老年人多参加社交活动,培养兴趣爱好以缓解压力、调节情绪。

坚持药物治疗不可忽视:对于已经患有心脑血管疾病的人群来说,除了生活方式的调整外还需要坚持药物治疗。高血压、高血糖、高血脂等慢性疾病的长期治疗需要长期服药以控制病情稳定。患者应遵医嘱按时服药并定期复查以调整治疗方案。同时也要注意避免随意停药或更改药物剂量以免加重病情或引发并发症。

科学饮食是预防的第一步

既然生活方式对心脑血管疾病的发病有如此大的影响,那么如何通过调整饮食来预防这一疾病呢?王

晏平给出了以下几点建议:

低盐、低糖、低脂,但不失营养:低盐、低糖、低脂饮食是预防心脑血管疾病的基本原则,但并不意味着要完全放弃营养。老年人尤其要注意,不能为了追求“清淡”而过度节食或只吃素食。合理的饮食应该包含足够的蛋白质、乳制品、蔬菜水果以及适量的坚果和豆制品。肉类也是必不可少的营养来源之一,但要选择优质蛋白质如鱼肉、禽肉等,并适量摄入红肉以补充维生素B12等营养素。每天一个鸡蛋,营养又健康:很多人担心吃鸡蛋会增加胆固醇摄入,但实际上每天一个鸡蛋并不会导致胆固醇升高。相反,鸡蛋中的氨基酸和卵磷脂对身体有诸多益处。



多选粗粮:粥类食品主要成分是碳水化合物,熬煮后更容易吸收,可能造成血糖急剧升高,进而升高血脂。因此,有糖尿病或高血脂的老年人应尽量少喝粥,多选择未加工粗粮如燕麦、糙米、豆类、玉米等主食,减少燕麦片、梗米白面等加工食材。 适量坚果,有益健康:坚果富含不饱和脂肪酸和脂溶性维生素等有益成分,但也要适量食用。建议每天食用一小把(不超过25克)坚果,并根据个人血脂水平选择合适的种类。

锻炼切忌“急刹车”

人上了年纪,身体素质慢慢跟不上。尤其运动后,一旦“急刹车”,后果会非常严重。人原本是运动状态,血液循环较快。假如立刻停止,根据人体机能受阻,血管会马上收缩,血液供应受阻,从而引起血压升高、心脏供血不足、缺氧等后果。专家表示,对于心肺功能减弱的人而言,这更可怕,不仅使脉搏和血压骤然上升,严重时还会造成休克甚至死亡。专家建议:运动不能“急上急下”。运动前应做充分的准备活动,

让身体慢慢热起来;运动完不要立刻停止,最忌讳坐下或躺着休息,应该继续做一些整理运动,直至恢复正常的呼吸和心跳。

多做深呼吸,对调节运动节奏很有效。也可以抖抖手脚,放松一下。假如运动时间长、强度大,放松整理的时间也要稍长一些。举个例子来说,假如你用15分钟跑了1000米,那至少要用6分钟的时间放松,步行、慢跑最好。

林增

三类人群 最好不要午睡

以下三类人群应减少午睡时间,甚至不要午睡。

1. 长期失眠者 长期失眠者如果午睡,很可能会加重夜间失眠的情况。长此以往,还会导致免疫力下降,日夜颠倒,形成恶性循环。在调整睡眠习惯时建议不要午睡,如已有午休习惯,最好不要超过20分钟。

2. 低血压患者 这类人因血液流动较慢,新陈代谢偏缓,容易出现疲乏、精神萎靡、无力。午睡可使血压平均降

低5毫米汞柱。如果低血压患者是在高温环境下午睡,会使血压进一步降低。为了避免午睡导致血压降低的问题,建议午饭后不要马上躺下,可以练练瑜伽或冥想打坐后再小睡,以使血液循环流动加快。

3. 肥胖且肥胖的人 上了年纪的人,肥胖的人本身就容易出现心脑血管疾病,午睡时,心率、血压等会波动,发生中风和心脏病的风险会增加。

潘静

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169

特惠班 享趣桂林 古东瀑布、遇龙河、阳朔十里画廊、天籁蝴蝶泉、银子岩、竹筏多人漂、四星级豪华游船、象鼻山、日月双塔双飞5日 360°畅游百里画廊大漓江 豪华四星游船 品质行程享最低价 贴心青岛机场送机服务 10月22日 赠送一餐桂林米粉 桂林千古情演出 满20人青岛青岛独立成团带全陪 3080元

全景日本 清水寺、祇园、富士山五合目、地震体验馆、御殿场奥特莱斯、江之岛电车、镰仓高校站前、镰仓小町通、东京晴空塔、秋叶原动漫街、浅草寺、皇居二重桥、银座、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿堀食街双飞6日 10月24日 青岛起止 专业领队 悉心照料 全程旅行 当地四星标准酒店 特别安排一晚温泉酒店 经典景点一网打尽 安心畅游 4680元

湖北-红楼、黄鹤楼、长江大桥、东湖听涛、两坝一峡游船、梭布垭石林、龙鳞宫、恩施大峡谷、云龙河地缝、七星寨、土家女儿城、荆州古城双卧7日.....10月14/19/24日 1580元 江西-庐山、景德镇、陶溪川、篁岭、望仙谷、水墨上河景区、石门村双动四日 纯玩无购物 一价全含.....10月15/22/29日 2380元起 云南-原始森林公园、大佛寺、万亩茶园、野象谷、蝴蝶养殖园、百鸟园、傣家村寨、热带花卉园、告庄西双景、大金塔、星光夜市、六国水上市场双飞5日直飞西双版纳 全程精选景点 品尝雨林象餐.....10月12/15/19/22日 2980元 张家界-韶山、张家界森林公园、袁家界、金鞭溪、宝峰湖、天门山、凤凰古城、芙蓉镇双飞6日....10月11/15/19/22/26/31日 2980元 海南-蜈支洲岛、天涯海角、三亚亚龙湾国际玫瑰谷、南山文化旅游区、亚龙湾热带天堂森林公园、文笔峰盘古文化旅游区双飞6日.....10月12/17/19日 3380元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、仁川中华街、炸酱面博物馆、松月洞童话游船双船5日 经典景点畅游无忧 邮轮直达韩国仁川码头.....10月21/30日 849元 斯里兰卡-尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟(外观)、狮子岩、米内野生国家公园、马特莱香料园、佛牙寺、皇后酒店(外观)、康提博物馆、佩拉德尼亚大学、宝石博物馆、海上火车、科伦坡市区观光7日 中南部精华景点 环线打卡佛教自然都市风光 精选酒店.....10月24/31日 11月7/21/28日 7980元 德法意瑞瑞典+卢森堡-罗马广场、法兰克福大教堂(外观)、旧城市市政厅、卢森堡大公园、协和广场、埃菲尔铁塔(外观)、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、香水博物馆、琉森、卡贝尔桥、八角型塔楼、因特拉肯、何维克街、列支敦士登、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(外观)、黄金屋顶、叹息桥、圣马可广场、领主广场大雕像、母百花教堂(外观)、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门7日.....10月29日 11月12/26日 8999元 土耳其-圣索菲亚大教堂(外观)、蓝色清真寺参观、赛马场、杜柏奇老皇宫、圆顶陵、格莱美露天博物馆、地下城卡伊马克勒、精灵烟囱、乌其萨天然奇石景观、梅夫拉那纪念馆、阿斯潘多思圆形剧场、棉花堡、以弗所、特洛伊遗址、博斯布鲁斯海峡、大巴扎双飞10日 全程入住当地五星酒店 纯享美食.....10月29日 11月12/26日 8999元 西班牙葡萄牙-圣家族大教堂、米拉之家、巴特罗之家(外观)、瓦伦西亚主教堂、科学艺术城、阿尔拜辛区(外观)、圣尼古拉斯眺望台(外观)、阿尔罕布拉宫(外观)、龙达、西班牙广场、塞维利亚大教堂、黄金塔(外观)、罗西欧广场、航海发现纪念碑(外观)、梅夫拉那纪念馆(外观)、太阳门广场、马德里西班牙广场、马德里格兰纳利亚大街、马德里皇宫11日含签证 含联运北京起止 全程精选4站酒店 赠送机场三至 WiFi服务 转换插头.....11月11/18日 9999元