

知“帕”不怕 你我同行



(资料图片)

手抖、肌肉僵硬、动作缓慢、嗅觉减退、便秘、睡眠障碍……出现以上症状时，很多人并没有意识到自己可能是患了帕金森病，从而耽误了治疗。一代伟人邓小平、文学家巴金、数学家陈景润、拳王阿里等，都曾遭受帕金森病的折磨。帕金森病是一种什么样的病？这种病可以治好吗？患了帕金森病之后该怎么办？4月11日是“世界帕金森病日”，当天，记者对许昌市中心医院神经内科三病区主任齐连生进行了采访。

所减轻。

僵是指肌肉变得紧绷，面部表情减少，四肢活动的时候感到僵硬、沉重、不灵活，坐下后不能起立，卧床时不能自行翻身。

慢是指动作缓慢，刷牙、洗脸、穿衣、脱鞋、系鞋带、系纽扣等动作变慢，字越写越小，走路无法迈开脚，多为小碎步且越走越快。

另外，有些帕金森病患者常常伴有嗅觉减退、睡眠障碍、抑郁、便秘、多汗、流涎等症状，晚期可能出现痴呆。

通过一个小测试，大家可以更直观地判断是否患有帕金森病。1.写的字和以前相比是不是小了？2.从椅子上直立是不是有困难？3.说话声音和以前相比是不是变小了？4.走路是不是容易跌倒？5.有时候是不是突然觉得脚像粘在地上抬不起来？6.面部表情是不是没有以前那么丰富？7.胳膊或腿颤抖吗？8.自己走路困难吗？9.走路时脚是不是拖着地？

以上每个问题均有“是”“否”“不知道”3个答案，答“是”记1分，答“否”或“不知道”记0分。问题1的答案为“是”，且总分在3分以上，或者问题1答案为“否”，总分在2分以上，建议去医院就诊。

得了帕金森病 注意这些问题

帕金森病患者要在衣、食、住、行方面注意一些问题。

衣：选择较宽松的衣服，布料最好选择全棉的，便于吸汗。穿扣子少的衣服，最好穿带拉链的衣服。

食：早餐和午餐坚持低蛋白饮食，以碳水化合物为主，晚餐可适当摄取蛋白质，睡前喝一杯牛奶或酸奶。多吃谷类和新鲜瓜果蔬菜，尽量不吃肥肉、动物内脏，每天喝6至8杯水。

住：睡在带厕所的卧室，或床旁放置便盆。中晚期患者的床上可安置固定的架子，方便患者坐起。床的侧方绑一根宽带子，方便患者晚间独自翻身。床头灯开关要设置在顺手的地方。

行：室内地面平坦，选用防滑地板，减少台阶。走路时防跌倒，必要时使用助行器。

“帕金森病患者缺的是灵巧、灵活和平衡，其实并不缺力量，可以做一些能够增强动作灵巧性的运动，如打乒乓球、打太极拳等。”齐连生建议。

医患齐心协力 共抗帕金森病

虽然目前没有办法根治帕金森病，但随着技术的发展，治疗手段越来越多，治疗效果也越来越好，患者的生活质量和普通人的差距会越来越小，寿命也会延长。

“帕金森病是一种慢性病，患者不能希望一次就诊便解决全部问题，而应多与医护人员沟通，坚持长期治疗。对于治疗效果来说，这是至关重要的。”齐连生对记者说。患者要将自己对治疗效果的预期、有没有同时患有其他疾病等，清楚地告诉医生，让医生充分了解自己的情况。

许昌市中心医院神经内科三病区在帕金森病的诊疗方面拥有丰富的临床经验，可以规范、系统地治疗帕金森病患者。2018年12月22日，上海交通大学附属瑞金医院教授刘军帕金森病及运动障碍疾病专家工作站落户该科。上海交通大学附属瑞金医院是国内帕金森病诊疗的引领者，《中国帕金森病诊断标准(2016)》就是由刘军执笔完成的。该工作站落户许昌，进一步提升了我市帕金森病的诊疗水平。

防治结合 控制过敏性鼻炎



杨豪杰(左)为患者进行检查

□本报记者 马晓非 文/图

“有时候连续打10多个喷嚏，打喷嚏打得喉咙痛，难受死了。”“每天纸巾不离手，不停流鼻涕、流眼泪，根本没法好好上班。”……最近一段时间，许昌市人民医院耳鼻喉科医生坐诊时经常遇到这样的患者，其中大部分患了过敏性鼻炎。

“相对来说，冬、春季是过敏性鼻炎的高发时期。今年春季以来，我每天接诊的患者中，大约1/4为过敏性鼻炎患者。”4月12日，许昌市人民医院耳鼻喉科主治医师杨豪杰对记者说。

过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，近年来在我国的发病率明显上升，是一种由遗传因素与环境因素互相作用而诱发的疾病，典型症状为反复打喷嚏、流清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒等，部分患者伴有嗅觉减退。

很多人将过敏性鼻炎误认为感冒，尤其是在疾病发生初期，都有打喷嚏、流清水样鼻涕等症状，所以两者很易混淆。那么，如何正确区分两者呢？杨豪杰告诉记者，感冒逐渐起病，有发烧、四肢酸痛等全身症状，病程较短，一般7到10天可自行痊愈。过敏性鼻炎起病较急，接触过敏因素后迅速发作，以鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等四大症状为主，有些患者伴有眼痒、结膜充血等眼部症状，持续时间较长，达数周或数月，没有传染性。

“过敏性鼻炎不是小毛病，它会引起

鼻窦炎、哮喘、过敏性支气管炎等多种并发症，影响患者的日常工作与生活，严重者甚至会死亡。”杨豪杰提醒，“出现过敏性鼻炎症状后，要查找过敏因素，科学预防，规范治疗。”

治疗过敏性鼻炎的首要措施是查找过敏因素，只有准确找到过敏因素才能有针对性地进行预防和治疗。所谓过敏因素，是指能够使人发生过敏反应的一些物质。这些物质几乎无处不在。过敏性鼻炎的常见过敏因素有花粉、尘螨、油烟、凉气、宠物毛发、刺激性气体等。

“通过实验室检测，一般都可以找到诱发过敏性鼻炎的过敏因素。”杨豪杰对记者说，“找到过敏因素后，在日常生活中要尽量远离过敏因素，从而避免与减少病情发作。屋内要常通风散气，勤换洗床单和被罩，勤晒被子，外出时戴上口罩。”

目前，过敏性鼻炎的治疗方法有药物治疗、免疫治疗和手术治疗等，其中药物治疗是主要治疗方法。药物治疗包括口服药物治疗和气雾剂治疗。治疗过敏性鼻炎的气雾剂虽然属于激素类药物，但因其是局部用药不参与全身代谢，患者完全可以放心使用。无论采用何种方法，都要注意远离过敏因素。

“规范化的药物治疗可以有效提高过敏性鼻炎的治疗效果。在药物治疗的过程中，要坚持规律用药，切勿自行停药。”杨豪杰提醒。

医界前沿 许昌市人民医院医疗新科技成果巡礼

□本报记者 马晓非

早诊早治 提高生活质量

帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病，平均发病年龄为60岁左右，其临床表现最早由英国医生詹姆斯·帕金森发现。在我国，65岁以上人群的患病率大约为1.7%，随着年龄的增长这一比例也逐渐升高，给家庭和社会带来沉重的负担。预计到2030年，我国帕金森病患者将增至500万人左右，患者数量将占全球的一半以上。

在我国，帕金森病的治疗存在就诊率低、患者对疾病的治疗手段认识不足等问题。国内一项调查显示：超过80%的受访者不了解帕金森病，帕金森病的就诊率仅为40%左右，低于40%的帕金森病患者接受规范的药物治疗。

“帕金森病是一种不断进展的疾

病，目前尚无根治的方法，但及时、规范的治疗能够延缓病情发展，显著提高患者的生活质量。”齐连生对记者说，“因此，患者不能等到病情影响生活质量了才进行治疗，一旦确诊，就应及时治疗。”

帕金森病最主要的病理改变是大脑黑质中多巴胺能神经元的变性死亡，由此引起多巴胺含量显著降低而致病。目前，导致这一病理改变的确切病因仍不明确，遗传因素、环境因素、年龄老化、氧化应激、脑外伤等均可能是影响因素。

常见症状 为“抖、僵、慢”

“帕金森病的常见症状可以概括为‘抖、僵、慢’，动作缓慢是帕金森病最主要的表现。”齐连生提醒。

抖是指手、胳膊、小腿、面部和下颌不由自主地抖动，通俗讲就是手抖、脚抖、嘴抖。这种抖静止的时候更明显，紧张的时候加重，运动时反而有

您还在被“短信炸弹”和“呼死你”电话骚扰么？

什么是“短信炸弹”

“短信炸弹”是指不法分子使用特制程序，非法利用不同网站正常的验证码下发服务，导致用户手机短时间内收到大量验证码，达到恶意骚扰和诈骗目的的行为。

什么是“呼死你”电话

“呼死你”电话是指不法分子利用网络电话作为呼叫平台，在设定的时间内对某一特定电话号码进行高密度集中自动呼叫，导致被叫电话无法正常使用的一种恶意呼叫行为。

现在开通网络安全应急防护服务，跟各路骚扰说拜拜~

1 “短信炸弹”短信应急防护服务是如何保护的？

用户开通“短信炸弹”短信应急防护服务后，系统将在防护有效期内对所有发往用户的端口类(包括端口、固话、国际号码)短信进行全量拦截，避免用户受骚扰。

注意：手机号码发送的短信不在此拦截范围内。

2 “呼死你”来电应急防护服务是如何防护的？

来电应急防护服务是当用户受到“呼死你”骚扰时，申请该服务后所有来电需按语音提示正确进行相应按键后才能接通，在呼叫接通前拦截恶意呼叫，放行正常呼叫。

3 哪些用户可以办理？如何办理？

中国移动所有用户均可通过营业厅或者拨打10086热线开通或者取消该业务。

注：“呼死你”来电应急防护服务除西藏、新疆外，全国其他省

份用户均可申请开通。

4 如何收费？

免费。

5 有哪些注意事项？

“短信炸弹”短信应急防护服务开通后，由于所有端口类短信均被拦截，业务生效期内发往用户的正常验证码短信、账户余额变动提醒短信等正常端口业务短信也会被拦截，所以不需要该服务时要及时取消。

6 防护服务真的有效吗？

截至2018年10月底，已累计为125万余用户提供“呼死你”来电应急防护服务，拦截“呼死你”来电14亿余次；累计为12万用户提供“短信炸弹”短信应急防护服务，拦截“短信炸弹”骚扰信息1500万余条。

