

健康生活方式可预防帕金森病

人体机能会随着年龄的增长而衰退，这也导致了中老年人更容易患上疾病。帕金森病就是一种常见于中老年人的神经系统病变，若不及时治疗，可能会让患者失去自理能力。那该如何科学应对帕金森病呢？

帕金森病是一种慢性进展性疾病，其起病隐匿、进展缓慢，多数患者在疾病的前几年可继续工作，但数年后逐渐丧失工作能力。如果发现自己有以下情况，就要警惕帕金森病来袭：

静止性震颤。患者身体在保持静止的前提下，头部、嘴角、手部等位置会不由自主出现抖动或者震颤的表现，且在情绪紧张时尤为明显，睡觉时又会自行消失。

肌强直。患者在行动后，骨骼和肌肉无法放松，即出现肌强直，受寒时可加重症状。

行动迟缓。患者动作会愈加缓慢和笨拙，表情肌的活动也会受限，导致面部表情越来越僵硬。

平衡障碍。患者起步、转弯等动作会有明显障碍，行走时可能会出现身体僵住无法动弹的情况。

神经系统扰乱。帕金森病会令患者嗅觉能力下降，四肢有麻木、疼痛感，部分患者还会有便秘、睡眠障碍等情况发生，逐渐引起患者的精神障碍，比如抑郁、认知障碍等，严重时还可能变得痴呆。

帕金森病目前尚未有根治的办法，治疗重点在于缓解患者

的症状，控制疾病发展，提高患者的生存质量。临床多以药物治疗为主，必要时采取手术来辅助治疗。此外，也可以采用中医治疗方法，除了配合药物来对帕金森病的各种证型进行辨证治疗外，还可以配合简单、无副作用的非药物治疗，比如太极拳、饮食调理等，以帮助缓解患者症状，提高患者的生活质量。

虽然目前尚未发现明确预防帕金森病的办法，但遵循健康合理的生活方式对于帕金森病的预防有积极意义。

调整饮食。饮食要以清淡为主，并注意给身体补充全面的营养。不要暴饮暴食，过多食物堆积在胃部不易消化，会对胃肠造成刺激，引起腹泻或便秘。

规律作息。日常休息要充



足，早睡早起、劳逸结合，使身体得到放松，避免熬夜或劳累扰乱身体内分泌。

加强锻炼。如长期坚持打太极拳能够起到舒经活络、调节气血的作用，从而改善体质，减少帕金森病的发生。

放松心情。长期不良的情绪会使气血和脏腑活动异常，导致身体阴阳失调，容易生病；而学会放松心情有利于气血通畅，身体健康。

单叶丽/文

专家提醒

肩痛不一定是肩周炎

肩痛的原因有很多，肩周炎只是其中的一种，常见的肩痛有四种：

第一种是肌筋膜疼痛综合征，也就是筋膜炎、肌筋膜炎，主要表现为肩背部姿势不良、用肩过度的时候，肩背部酸胀不适或疼痛，项背部肌肉僵硬。通常止痛药效果不太好，按摩之后可能有短暂的缓解，但是容易复发。处理的方式主要是松解扳肌点和肌筋膜，拉伸关节周围肌肉，配合一些消炎止痛类药物和乙哌立松。

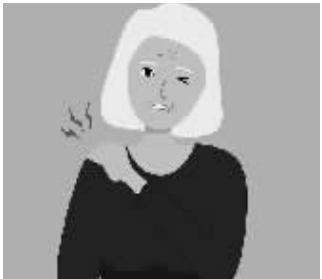
第二种是肩峰撞击症，主要表现在抬手 60 度到 120 度肩关节疼痛，可以使用非甾体类消炎止痛药，严重的需要做肩峰成型手术。

第三种是肩袖撕裂，常见于 40 岁以上的人群，夜间痛比较明显，力弱，肩关节主动活动受限，但被动活动正常。早期可以用非甾体类消炎止痛药、冲击波、理疗、运动康复等治疗，严重的需要手术来修复肩袖，甚至要做反肩置换。

第四种是肩周炎，其实就是肩关节僵硬，常常在 50 岁左右初发，表现为肩关节疼痛，肩关节的主被动活动受限。治疗上主要是在止痛的前提下进行康复练习，打开关节活动度，关节腔注射治疗止痛效果较好。

以上几种疾病可以单发，也可以一起发，分辨不清的时候，请找专科医生检查诊断。

湖南省人民医院骨关节与运动医学科主任 王靖



咳嗽原因多 别盲目用止咳药

咳嗽是人体的一种保护性反射，通过咳嗽动作，可以清除呼吸道内的分泌物和一些有害因子。比如炒菜时吸入油烟或突然闻到一些刺激性气味想咳嗽，就是咳嗽保护作用的一种体现。因此，不要一味拒绝咳嗽，更不要盲目吃止咳药来抑制咳嗽，否则，有害的东西咳不出来，就有可能导致更为严重的问题。

至于到底要不要吃药，尤其是止咳药，要看咳嗽的原因。许多疾病都能导致咳嗽，例如最常见的咳嗽病因是呼吸系统疾病，像肺炎、气管炎、普通的感冒甚至哮喘等，这类疾病如果没检查明确，盲目应用止咳药，痰液咳不出，有可能加重病情，甚至导致病情迁延不

愈。一些消化道的疾病也会导致咳嗽，例如胃食管反流，会因胃液反流刺激咽喉导致咳嗽，其多发生在夜间睡觉的时候，病人经常感觉咽喉、胸部烧灼感，这种情况的咳嗽应该进行胃肠道相关检查，服用控制胃酸的药物，应用止咳药很难有效。心脏疾病，例如心衰、二尖瓣狭窄，也能导致咳嗽，此类疾病如果盲目应用止咳药，不仅没有疗效，甚至可能掩盖原发疾病，耽误治疗。一些药物也是慢性咳嗽的常见原因，例如一些高血压病人吃的卡托普利、依那普利等降压药，可以导致刺激性干咳，这种情况就需要调整降压药物。另外，咽喉疾病、脑炎、脑膜炎等也能

导致咳嗽。

面对咳嗽，我们应首先查明病因，根据病因选择合适的药物。如果盲目吃止咳药，有可能掩盖真正的疾病，耽误治疗。当然，在没有查清楚病因时，也不是所有的情况都不能吃止咳药，如果咳嗽剧烈难以忍受，影响生活、工作甚至睡眠，在医生指导下，可以通过吃一些止咳药缓解症状。

咳嗽是许多疾病的伴随症状，咳嗽的背后可能隐藏着疑难凶险的疾病，例如肺癌、咽喉癌，因此，遇到长时间的慢性咳嗽，一定要到医院就诊，查明病因再用药，而不是盲目吃止咳药。

商丘市中医院重症医学科 郭兵权

睡前这样做 拥有好睡眠

要想拥有好睡眠，睡前要注意以下七点：睡前 4-6 小时内避免喝咖啡、浓茶或接触烟草等兴奋性物质；睡前不要饮酒，酒精会破坏睡眠结构，并且夜间多尿、早起口干都会影响睡眠；每日规律安排适度的体育锻炼，睡前

3-4 小时内避免剧烈运动；睡前不宜暴饮暴食或进食不易消化的食物；睡前 1 小时内不看容易引起兴奋的电子游戏或短视频；卧室环境应安静、舒适，保持适宜的光线及温度；保持规律的作息时

一些患者在新冠病毒感

染之后，因睡眠驱动力下降、生物节律改变、高觉醒状态提升而导致失眠；有一些则是长期存在睡眠问题。不论什么原因引起失眠，如果自行调解无效，都需要尽早到医院治疗。

沈阳市精神卫生中心睡眠医学中心主任 杨晓乐

预防流感 注意 6 个生活细节

改善居住环境。经常打扫房间并定期做好消毒，保证房间的干净整洁。经常开窗通风，保证空气新鲜，以免病菌积聚，引发感染。

纠正不良饮食习惯。要纠正暴饮暴食、喜食刺激性食物，饮食以清淡为主，保证食物的多样性，合理均衡地摄入维生素、蛋白质、膳食纤维等营养，并采取少量多餐的形式，避免增加身体的负担。

规律作息。避免熬夜或过度劳累等情况，以免引起内分泌的紊乱。

适度锻炼。坚持锻炼，但要控制好锻炼的度，以免造成身体损伤。合理运动可以促进血液和代谢的运行，加快排出身体中的有害因子和代谢废物，增强体质和免疫力，阻挡流感病毒的入侵，有效降低患病率。

保持个人卫生。勤洗澡、勤换衣物、勤洗手，注意避免用手直接去挖鼻孔、揉眼睛等行为。

做好防护。外出时应正确佩戴口罩，还要尽量远离人流量大的地方，避免发生交叉感染。

信阳市中心医院感染性疾病科 刘丹

图说
我们的
价值观

我友善以福人

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

爱心

张柳青画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台