

■ 护理常识 ■

帕金森病患者饮食有讲究

帕金森病患者饮食要注意以下几点:

1. 多吃富含营养的主食,减少脂肪和油的摄入。

首先,建议“帕友”多摄入富含营养的主食,包括米、面和其他杂粮。其次,要注意补充主食所缺乏的营养,食用蔬菜和水果。再次,要注意摄入少量的红肉类、鱼、鸡蛋以及牛奶。最后建议减少摄入脂肪和油含量高但营养素含量低的食物,包括奶油、黄油、糖果、饮料等。

2. 少食多餐。

一些帕金森病患者在摄入少量食物后即有饱腹感,建议

增加就餐次数、减少每餐用量。

3. 用药时的饮食注意事项。

不少“帕友”担心,同时进食高蛋白食物对药物(左旋多巴)吸收会有干扰。在此,建议患者在空腹状态,如餐前一小时服用药物,以便药物被更好地吸收。

对于初服左旋多巴的患者,可能服药后会出现恶心症状,可在服药的同时吃一些低蛋白质的食物,如饼干、水果或果汁等,喝姜汁也有缓解恶心、呕吐的效果。需要注意的是,高脂肪膳食如肥肉、动物内脏、炸薯条、牛油果等会影响药物吸收,因此要少吃。

4. 提倡高膳食纤维饮食和饮水疗法。

不少“帕友”会出现便秘的情况,临床上提倡高膳食纤维饮食和饮水疗法。推荐至少每天摄入25克膳食纤维。膳食纤维可从粗粮、薯类和蔬果中摄取。每天至少保证摄入1500至2000毫升的水、清汤或果汁。同时,要加强锻炼,多做腹部运动。

5. 帕金森病患者要合理补钙。

帕金森病多发于中老年人群,特别容易伴发骨质疏松,所以“帕友”需要注意合理补钙。钙摄入量应在每天1000至



1500毫克,并应同时适量摄入维生素D,以减少骨质疏松症的发生。晒太阳是促进维生素D合成的好方法。

总之,帕金森病患者要保证充分的饮水量,增加坚果、深色蔬菜、新鲜水果的摄入,减少油炸食品、肥肉等的摄入。

上海市第一人民医院神经内科副主任医师 朱潇颖

■ 预防为主 ■

注意几点 预防静脉曲张

保持腿部肌肉活力。肌肉收缩能够帮助血液回流心脏,经常进行腿部运动,如散步、跑步、骑自行车等,能有效地促进下肢血液循环,减少血液淤积的可能性。

避免久坐久站。每隔一段时间,就应该站起来走动走动,或者做一些简单的腿部运动,如抬腿、踮脚等。这些看似微不足道的小动作,却能够极大地改善下肢的血液循环状况。

穿对袜子。穿对袜子也是预防静脉曲张的一个重要环节。特别是对于那些已经有一定静脉曲张风险的人来说,选择合适的医用弹力袜,能够给腿部适当的压力支持,帮助血液更顺畅地回流心脏。

健康饮食。日常饮食中,应该注重摄入富含维生素C、维生素E和纤维素的食物,如新鲜蔬果、全谷类、坚果等。这些食物能够帮助维持血管壁的弹性,减少血管损伤的风险。同时,控制盐分和糖分的摄入也是非常重要的。高盐和高糖饮食会增加血液的黏稠度,减缓血液流动速度,从而增加静脉曲张的发生概率。

定期体检。特别是对于那些有家族静脉曲张病史的人来说,定期体检是非常必要的。通过体检,可以及时发现并处理潜在的血管问题,将静脉曲张拒之门外。

张英/文



■ 专家提醒 ■

四种人要常查眼底

高度近视者。高度近视主要指近视度数≥600度的屈光不正状态。高度近视者眼球比正常人明显增长,视网膜跟不上眼球变长的速度,就容易出现眼底病变。

糖尿病患者。早期的糖尿病视网膜病变患者没有明显的症状,但是此时眼底可能已经出现微血管瘤、硬性渗出、棉絮斑、小出血点等表现,需要及时干预治疗,避免失明的风险。

有青光眼家族史者。视神经可以把眼睛看到的图像传递到大脑,当视神经出现问题时可能出现视野缺损或视力下降等症状。最常见的视神经疾病是青光眼,眼底照可以直接观察到视神经,早期发现青光眼的视神经改变。

老年人。黄斑是视网膜上最重要的正常结构,是人眼视力最敏感的区域。随着年龄的增长,当黄斑区出现病变时,会导致中心暗区、看东西扭曲变形、视物模糊等症状。眼底照可以看到黄斑区是否出现出血、渗出、玻璃体膜疣等表现,帮助我们早期发现黄斑区疾病并判断疾病的严重程度。

北京协和医院眼科 程世瑜

老年人体检重点关注四点

老年人体检可分为两部分:一是常规项目和重点关注,二是老年综合评估。

除常规体检项目外,老年人需要重点关注的内容包括以下四点:

1. 心脑血管检查。包括颈动脉超声、心脏超声等。

2. 肿瘤和癌症筛查。包括胸部CT、腹部超声、胃肠镜检查等,血清肿瘤标志物检查可作为参考。

3. 骨密度检测。50岁以上的男性和45岁以上的女性应进行骨密度检测。

4. 其他项目。包括血糖、血

脂检测,眼底检查,以及女性的妇科和男性的前列腺检查。

老年综合评估是指采用多学科方法评估老年人的躯体情况、功能状态、心理健康和社会环境状况等,并据此制订治疗计划,最大限度地提高老年人的生活质量。

进行体检前,老年人还需要注意以下几点:

体检当天空腹,空腹标准为8~12小时无热量摄入。抽血前一天晚上,尽量保持平时的生活习惯,正常饮食,饭菜宜清淡,不饮酒、咖啡、浓茶;第二天早晨不吃早餐,少喝或

不喝水,不做运动,平静地到医院等候采血。

有些老年人因慢性病必须常年规律服药,如高血压,贸然停药或推迟服药会引起不良事件,甚至有生命危险,所以应规律服药后再接受体检,少量饮水不影响体检结果。

如果要行胃镜、肠镜检查,之前需要停用阿司匹林、氯吡格雷等抗血小板及抗凝药物。

另外,要穿着宽松且上下分开的衣裤,方便进行心电图、超声等检查。

据《健康中国》

出现心脏杂音要当心

心脏杂音可以分为无害的杂音和有害的杂音,临床医生称之为生理性的心脏杂音和病理性的心脏杂音。生理性的心脏杂音在每一个人身上都有可能出现,比如年轻人在情绪激动或是剧烈运动之后出现的生理性心脏杂音,不需要太在意,这不是一定提示患有某种疾病。而病理性的心脏杂音是因为心脏的结构改变,可能是心脏瓣膜或者心脏腔室发生了一些病变。

如果出现了病理性的心脏杂音,包含的疾病还是非常多的,比如心脏瓣膜疾病,包



括主动脉瓣重度狭窄、主动脉瓣关闭不全、二尖瓣关闭不全、二尖瓣重度狭窄、三尖瓣关闭不全和三尖瓣重度狭窄等。除了瓣膜疾病,一些先天性心脏病,包括房间隔缺损、室间隔缺损、动脉导管未闭,也会出现病理性杂音。

如果不清楚是生理性还是病理性的心脏杂音,应该做

哪些检查?针对病理性的杂音,因为背后的病因大多数是心脏的结构改变,最好最方便检查手段就是心脏彩超检查,心脏二维超声、三维超声、心脏磁共振检查,都能帮助医生判断究竟是哪种类型的结构性心脏病引发的病理性杂音。明确病因之后,就可以制定对症的药物或手术治疗方式。如果在常规体检中发现有心脏杂音,建议到医院的心内科,通过心脏超声检查来明确有没有病理性心脏疾病。

北京大学第三医院心血管内科副主任医师 汪宇鹏

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台