

手抖不一定是帕金森

人到晚年,要想长寿,就要避开一些“拦路虎”,帕金森就是其一。得了这种病后,如果没有及时调理,生命将会受到威胁,早发现是非常必要的。

由于多数老年人的首发表现常常是手抖,因此一旦老人出现手抖,便会担忧是否患上了帕金森病。事实上,一个人手抖的因素有很多,简单将手抖与帕金森病画等号是不科学的。

药物是引起医源性运动障碍的常见原因,可导致帕金森综合征、震颤、肌张力障碍、静坐不能、迟发性运动障碍综合征等。其中,震颤较为多见。

很多因素和疾病可引起震颤,如甲状腺功能亢进症、低血糖、帕金森病等都可能导致震颤。药源性震颤与其他震颤的鉴别很重要,大多数药源性震颤是对称的,少数患者(如药源性帕金森综合征)会出现单侧静止性震颤。

从临床表现看,药源性帕金森综合征和帕金森病很相似,非常容易误诊。该病病情进展快,同时症状也比较严重,早期可能会存在平衡障碍、易摔倒、吐字不清等症状。

好在多数药源性帕金森综合征是可逆的,绝大部分患者在停止服用药物后数周至6个月后帕金森综合征的症状即可明显减轻或消失,无需进行药物治疗。

在临床上,可诱发震颤的药物较多,较为常见的有:氯丙嗪、奋乃静、舒必利等抗精神病药,甲氧氯普胺(胃复安)、莫沙必利、多潘立酮等消化系统用药,帕罗西汀、舍曲林、文拉法辛、锂制剂等抗抑郁药,胺碘酮、美西律等抗心律失常药,氟桂利嗪等改善脑循环药,丙戊酸钠等抗癫痫药,以及一些抗菌药、化疗药等。

做好以下四点,可防范药源性震颤:

1、严格遵医嘱用药,避免自行用药和无指征用药所带来的药源



性震颤。

2、按疗程用药,避免用药时间过长而造成不良反应。如使用氟桂利嗪者宜短疗程、小剂量服药,一般疗程为2个月,最长不超过6个月,间歇用药更为合理,且用药过程中应密切观察,一旦出现震颤症状应尽早停用。

3、加用其他药物,减少或避免药源性震颤的发生。比如,使用抗精神病药物的同时,可给予阿托品、苯海索等抗胆碱能药物。

4、有帕金森病、痴呆、震颤家族史,以及接受多种药物治疗的老年人在用药期间,应注意监测是否有新发震颤或原有震颤加重,做到早发现、早诊断,避免进展为不可逆的震颤。(据《文汇报》)

■小贴士 都是“抖” 病不同

手抖、摇头是中老年人的常见症状,很多疾病都会引起手抖。手抖、摇头在医学上被称为震颤,常见原因有特发性震颤、甲状腺功能亢进、肝硬化、小脑疾病、长期喝酒、服用某些药物等。其中特发性震颤是引起震颤的最常见原因,可发生于各年龄段,以中老年人居多,其原因目前还不清楚,但一半患者的直系亲属也有类似震颤,提示该病可能与遗传有关。

帕金森病的震颤常常从一侧上肢或下肢开始,尤其手部震颤最常

见,多为静止性震颤,即放松、静止不动时震颤,活动、用力时消失。手震颤典型表现为“搓药丸样”或“数钞票样震颤”,走路时容易被发现。

不过,帕金森病早期很少有头、下颌、嘴唇、舌头等震颤。除震颤外,患者常伴有肢体僵硬、活动不灵活等症状,医生检查也可发现肌张力增高等。

由于帕金森病是神经系统方面的疾病,凡是和神经有关的功能基本都会受到影响,并非都表现在手抖以及动作迟缓上,具有代表性的和动作无关的表现,则是睡眠障碍以及嗅觉功能的改变。而这些改变,事实上要比动作迟缓,以及手抖来得更早,只是由于人们并不了解而被忽视。

特发性震颤大多表现为姿势性震颤或动作性震颤,即肢体处于某种姿势或者活动时震颤,最常见于持物时,比如吃饭拿筷子、倒水、写字等,而静止不动时震颤往往减轻或消失。大多数患者两手同时发病,早期就可有头部震颤,而帕金森病早期很少出现头部震颤。特发性震颤一般无肢体僵硬、活动不灵等症状,绝大多数进展很慢,多年没有变化,对生活影响不大,不需要特殊处理。

因此,手抖虽是帕金森病的重要表现,但手抖并不一定就是帕金森病,如患者自己不能将其与特发性震颤区分开,可去正规医院找神经内科医生判断,并及早治疗。(据《文汇报》)

饭后喝茶有讲究

坊间有“饭后一杯茶,老来眼不花”的说法。饭后饮茶有三点讲究,来看看您喝对了吗?

饭后别立即喝茶

有人认为吃完饭立刻喝茶效果更好,还能缓解口渴,实际上这反而不利于健康。这时候,肠胃正在工作,喝茶容易影响到正常的消化,进而引起不适,而且其中的成分还可能会影响到其他营养元素的吸收。正确的做法是,吃完饭30分钟后再喝。

茶并非越浓越好

茶泡得越浓,其中的鞣酸等含量就越多,对肠胃的刺激会更大,对其他营养元素的影响也会更大,更容易引起不适。特别是对于儿童、孕产妇、患有肠胃病、严重缺铁性贫血等人群来说,尤为要注意。不管是哪种茶,最好是喝淡茶,不建议泡得太浓。

茶的温度别太烫

中国人不论是吃东西还是喝水,都喜欢趁热喝,但这未必是一个好习惯。喝茶并不是越烫越好,太着急反而容易被烫到,影响黏膜健康,如果黏膜长期受到刺激,出现病变的几率便会升高。所以,茶水不要急着喝,喝温热的即可。当然,水温太低也不好,茶水也不要隔夜。(据《健康时报》)



春季易发口腔疾病

春季早晚温差大,会影响人体自身调节能力,有些人出现牙疼的症状也与气温变化有一定关系。天津中医药大学附属南开中医院口腔科医师邢普春提示,如果人体自身调节能力较弱,牙周组织抵抗能力也会变弱,那么很容易引发牙龈炎、牙周病等口腔疾病。

由于牙齿上沉积的牙菌斑、牙结石侵蚀牙齿,且平时疏于关注,当牙周组织抵抗能力下降时,就会转为急性病症,牙齿就会突然疼起来。因此,不管生活工作有多忙,千万不要忘了饭后刷牙。保护好口腔卫生,才能从根源上远离严重的口腔疾病。日常生活中,建议多喝水、多吃清淡饮食,平时注意

睡前不吃零食或甜食,少吃辛辣刺激食物,多吃果蔬以补充维生素。

此外,如果是症状较轻的口腔疾病,可以通过认真刷牙、洁牙来阻止症状进一步发展;如果症状较严重,不仅要洁牙,还要进行针对性治疗,建议及时到专业的口腔医疗机构进行检查。(据《今晚报》)