



佛山+APP



珠江商报 官方微信

责任编辑:郑可欣 版式:朱蕾 林春梅 校对:刘天志

总第1059期

# “抖如筛糠”就是帕金森?

## 多梦、便秘、抑郁等非运动症状可能是前兆

文/珠江商报记者吴小镞

肢体“抖动”就是患上帕金森病了吗?帕金森病没得治?患上这个病就要待在家里自己默默忍受?提起帕金森病,许多人都有所耳闻,却又常常对这个病存在着一些认知误区。

4月11日是世界帕金森病日,今年帕金森病日的主题是“关注心理健康,全面全程管理”,南方医科大学顺德医院“健康直播间”邀请了该院神经内科医生李艳、梁俊彦上线,针对大家关心的热点问题进行了科普。

医生表示,医学在不断进步,帕金森病的诊疗也在持续探索中,“帕友”们要走出误区,在专科医生的指导下积极治疗,将有望大幅提升生活质量和工作能力。

### 帕金森病关键症状不是抖,是慢!

帕金森病在我们身边很常见,到底什么是帕金森病?李艳介绍,帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病,老年人多见,平均发病年龄为60岁。

“帕金森病的病因还不清楚,推测是遗传代谢、环境毒素及衰老等多种因素的共同作用。使我们脑里面一种特殊的神经细胞死亡,而这种神经细胞是可以产生多巴胺的,当产生的多巴胺不足时,人体的运动控制发生障碍,就出现了帕金森病的症状。”李艳介绍,我们可简单理解为,帕金森病就是我们脑袋里的多巴胺缺乏所导致的。

很多人都说出现手抖就



南医大顺德医院医生上线“健康直播间”进行线上健康科普。/通讯员陈书翘摄

可能是患上了帕金森病,这是真的吗?李艳表示,在专科门诊,医生也常会遇到手抖就怀疑自己得了帕金森病的患者,其实颤抖不一定就是帕金森病,也可能是特发性震颤,表现为拿物品时或者手指指向目标时震颤明显加重,但动作不会变成“慢动作”。“虽然特发性震颤不属于帕金森病,但患者患上帕金森病的概率比其他人高。而且,甲状腺亢进、服用某些药物也会引起手抖。因此,手抖不一定是帕金森病,帕金森病也不一定有手抖。”李艳说。

其实,帕金森病一般是慢慢起病的,很难说清楚从哪一天开始得病。帕金森病的典型表现是手抖、动作缓慢、僵硬。也有许多患者起

病很隐匿,如一侧肢体活动不便、乏力、酸胀、足部易痉挛、拖步、脚趾屈曲、腰背部紧张感、走路前冲、驼背、“未老先衰”、写字越写越小、油脂脸、嗅觉减退、夜里多梦、抑郁、焦虑、便秘等。

“特别是做噩梦、便秘和抑郁等非运动症状,可能在肢体抖动前的10年甚至20年就已经有所表现。”李艳提醒,患者和亲属应当对这些细微表现有所认识和警惕,如有表现要及时到医院就诊。随着疾病进展,这些症状一般会越来越明显,严重影响患者的生活。

### 帕金森病不是不治之症,得治!

如果我们发现自己或者家人有以上这些症状,应该

怎么办呢?李艳介绍,帕金森病的诊断,目前主要依靠患者的症状,而缺乏简单、可靠的检查手段,所以医生的临床经验特别重要。

“当你或者你的家人出现以上症状表现时,为了尽早确诊,并制定合理的治疗方案,建议首次就诊去三级医院的神经内科,或神经内科的帕金森病门诊,帕金森病越早诊断,越早治疗,症状改善效果越好,患者及家庭获益越多。”李艳指出,有调查发现,发病后1至3年内便开始积极治疗的病人,在自理能力、活动能力、生活质量等方面会明显优于发病后4至6年才开始治疗的病人。

梁俊彦医生介绍,很多患者诊断得了帕金森病之后,觉得天都要塌下来了,感

觉是得了不治之症,其实是完全没有必要的。“首先,大家要明白这种病并不致死,并不影响病人的寿命,主要是影响病人的生活质量。”

梁俊彦介绍,虽然帕金森病不能治愈,但是目前的治疗手段是可以有效地缓解病人症状的。如果病人能够进行标准的药物治疗,再结合手术康复等一系列治疗,病人可以享受10年、15年,甚至更长时间的生活自理期。“所以,得了帕金森病不要恐惧,更不要逃避,而是要积极治疗。”梁俊彦说。

李艳还指出,家里有帕金森病患者,家属要关爱患者的衣食住行,日常生活中的一些小小关爱,可以让患者感到很舒服。

另外,得了帕金森病,人自然而然会缺乏动力,不运动,也忽视运动,这时候关节会像生锈的螺丝一样被固定住了,身体素质也会变差,长此以往,身体姿势和关节也会变形。病人及家属要积极延缓这个过程,坚持日常锻炼,如散步、做操、朗读、唱歌、游泳、打太极拳等任何简单易行的活动都有好处。而对于卧床患者,家人可以帮他们做一些被动运动,活动关节,这些都是很必要的。

绝大多数帕金森病患者会逐渐消瘦,主要与胃肠道吸收不良有关,也与肢体持续抖动、身体消耗较大有关。因此,合理饮食、均衡饮食对帕金森患者来说非常重要。李艳建议“帕友”平时多喝水,多吃水果蔬菜,适量吃豆制品,限量吃肉,避免吃辛辣食物,平时多按摩腹部,增加肠蠕动。

# 送“教”进校园 为健康“骨”劲

## 暨南大学附属顺德医院康复医学科团队走进大良红岗小学进行脊柱侧弯免费筛查

珠江商报讯 记者邓海霞 通讯员何凤意报道:记者4月10日采访获悉,暨南大学附属顺德医院康复医学科团队走进大良红岗小学,开展“挺直脊梁,放飞梦想,关注青少年脊柱健康”为主题的科普活动,向教职工和学生进行脊柱侧弯免费筛查和科普宣传活动。

据悉,本次活动是顺德区科技局2022年开展的第二批科普项目。活动现场,暨南大学附属顺德医院康复治疗师何凤意对脊柱侧弯的表现、原因以及预防进行讲解,并且示范引导同学学习脊柱侧弯的保健体操。

在随后开展的脊柱侧弯筛查活动中,康复治疗师分组针对同学们是否有“趴坐”“背单肩包”等现象进行初步问诊,并使用脊柱测量尺对同学们进行脊柱侧弯的评估和康复指导,现场给出康复建议。

“脊柱侧弯对青少年健康危害极大。”何凤意介绍,特发性脊柱侧弯的孩子,原本笔直的脊柱会向左右两侧弯曲,变成C型或S型的脊柱,容易引起肩膀、骨盆歪斜,甚至压迫心肺。脊柱侧弯超过45度后将会对身体产生不可逆转的损害,患者将不得不接受脊柱矫正手术。

相关调查数据显示,脊柱侧弯已经成为继肥胖、近视之后危害儿童青少年健康的第三大疾病。但青少年和家长往往不够重视,做不到及时发现和规范诊治。

为使广大青少年正确认识到脊柱侧弯的危害,建立正确的防治理念,助力青少年脊柱侧弯健康,肖丽萍护士长还为同学们发放脊柱保健体操的图文宣传册,提醒大家在日常生活中的注意事项,尽早进行干预。

“知识很实用。”“脊柱侧弯危害大,以后要养成良好的生活习惯。”活动结束后,同学们对自身身体情况以及需要改正的姿势等初步的指导性康复治疗有了深入的了解。

何凤意表示,通过此次活动,向青少年宣讲有关预防脊柱侧弯、关爱脊柱健康的知识和方法,准确筛查出早期的脊柱侧弯孩子,让更多的青少年和家长了解脊柱侧弯对青少年身心健康的危害,做到早发现、早干预、早治疗。

### 为顺德糖尿病患者提供专业、安全、全面的医疗照护

# 新一批糖尿病专科护士“出师”



顺德糖尿病医防协同联盟向结业学员颁发毕业证书。

珠江商报讯 记者吴小镞 通讯员廖月梅摄影报道:近日,顺德糖尿病医防协同联盟第二届糖尿病专科护士培训结业典礼在南医大顺德医院学术报告厅举行,顺德新一批90名糖尿病专科护士顺利“出师”,其中28人获“首席糖尿病护士”资格。

国内知名内分泌专家、南方医科大学顺德医院院长沈洁表示,要把病情稳定的糖尿病患者下沉到一级社区卫生服务中心,对糖尿病患者实行分级诊疗。而培养基层首席医生、护士、药师,是推行糖尿病管理“顺德模式”的举措之一。

从2020年起,南医大顺德医院牵头成立顺德糖尿病医防协同联盟,并主办联盟糖尿病专科培训班。2020年9月,首届糖尿病专科护士培训班启动,经过3个多月的理论课程与实践课程,糖尿病护理培训班正式结业,共有58名学员取得毕业证书,22名学员获得“首席糖尿病护士”

称号。随后,糖尿病专科药师培训班、国家级社区首席糖尿病医生培训班相继开班,大大提升了顺德糖尿病医疗队伍的整体能力。

近日,顺德糖尿病医防协同联盟第二届糖尿病专科护士培训结业,顺德新一批90名糖尿病专科护士顺利“出师”,其中28人获得“首席糖尿病护士”资格。至今,顺德糖尿病医防协同联盟已经完成了148名糖尿病专科护士的培训,其中50人获得“首席”资格,参加培训人员覆盖全区10个镇街及10个社区卫生服务中心。

据了解,南方医科大学顺德医院是粤港澳大湾区糖尿病专科护士培训认证项目省级临床教育基地。糖尿病专科护士培训的内容实用而全面,紧扣省级教学基地培训要求,结合顺德区医防协同工作开展需要,通过理论和实践的结合,提升联盟糖尿病专科护理技术水平,从而有助于为顺德糖尿病患者提供更高质、

专业、安全、全面的医疗照护,达成区域专病护理同质化发展的最终目的。

“结业不是结束,是学习的延续也是工作的开始。”结业典礼上,南医大顺德医院内分泌与代谢科护士长刘玲玲勉励学员要将学到的前沿护理理念、扎实的护理知识和实用的护理技能带回各自工作岗位,发挥专科优势,凝心聚力推动糖尿病专科护理向标准化、专科化高质量发展。

会上,10名学员进行了优秀个案汇报,一例例疑难患者的护理在学员的现场汇报中精彩呈现,现场学员认真听讲,专科护士老师给予一点评。

护士冯慧谊作为学员代表发言时表示,自己将在未来工作中不断努力,将培训所学应用于实际工作,通过加强对糖尿病病人的全程指导和教育,为联盟的防治工作尽一份绵薄之力。学员代表李文叶表示此次培训受益良多,学习后让她在社区开展糖尿病患者管理工作有了新的方向。

### 相关

#### 杏坛健共体扎实推进高血压病、糖尿病医护培养工作

## 提供“家门口” 专病专治诊疗服务

珠江商报讯 记者吴小镞 通讯员伍敏谊报道:“这名病人现在的血糖水平已经得到了控制,接下来,我们要去完善胰岛功能检查、筛查糖尿病相关的并发症……”4月7日,来自杏坛社区卫生服务中心的詹杰、时美仙、陈伟强家庭医生团队跟随南方医科大学顺德医院附属杏坛医院内三科副主任黄焯明进行日常查房,这是杏坛健共体扎实推进“两病(高血压病、糖尿病)”医护培养工作中的一幕。

据了解,今年顺德全面开展“健共体建设竞标争先活动”。前期,顺德区医改办通过深入调研、多方探讨、系统分析和比较权衡,为杏坛健共体“量身定制”了“两病(高血压病、糖尿病)医生护士培养模式项目”作为竞标争先项目之一。

今年3月5日,杏坛健共体正式启动“两病(高血压病、糖尿病)”医护培养模式项目。作为牵头医院带教专科,南方医科大学顺德医院附属杏坛医院内三科(高血压病专科)、内三科(糖尿病专科)选派了具有中高级职称的专科医生、护士分别组成4支师资队伍,

统一制定培训大纲及课件,通过理论培训、跟班实践、全专科室指导、慢病自我管理小组干预实践、教学点评等多元方式,对来自杏坛社区卫生服务中心的23个家庭医生团队的医护人员进行立体式的带教培养。

目前,所有家庭医生团队已完成首次理论教学培训,并已进入分批参与跟班学习的新阶段。

院方介绍,“两病”(高血压病、糖尿病)医护培养项目既是杏坛镇健共体参与全区“竞标争先活动”的真命题,更是力求因地制宜,把触角伸下去,把服务做扎实,通过带教培训,双向苦练专科团队与家庭医生团队的内功,破除医院与社卫中心之间“上转容易下转难”的难题。

同时,社卫中心与医院“两病”诊疗、管理、护理的同质化、标准化,有利于实现区域内分级诊疗制度的落地,能够更好地为镇内居民提供一体化、连续性的“两病”管治服务,达到“转得上、接得住”的目标,让群众少跑腿,在镇内“家门口”就能得到优质的专病专治诊疗服务。

# 上好安全课 提高自救力

## 乐从多场应急救护知识巡回宣讲走进村居

珠江商报讯 记者叶芝婷 通讯员邓维园报道:记者4月10日采访获悉,乐从镇共体在本月开展多场应急救护知识巡回宣讲活动,给乐从镇小布村、大墩村、琴湖社区等村居群众带去海姆立克急救法、心肺复苏急救法等知识,帮助群众提高自救、互救能力。

如何进行心肺复苏?自动体外除颤器如何使用?首场应急救护知识巡回宣讲活动在乐从镇兴乐社区举行,共吸引56名社区群众参加。活动中,乐从医院AHA培训中心、乐从社区卫生服务中心健康教育讲师团通过应急救护培训及情景模拟教学,让社区群众了解如何正确处理各种紧急情况。

参与群众边体验边学习,不仅认识到急救知识的重要性,还掌握了心肺复苏等急救急救的基础知识,提升了自救自护的能力。有群众表示,人人学急救,急救为人人,若是遇到一些突发情况时,能够为救助他人的生命贡献微薄之力,伸出援助之手。

除了兴乐社区举行宣讲活动,记者了解到,乐从镇共体在4月还将开展多场应急救护知识巡回宣讲活动,讲师团将走进乐从镇小布村、大墩村、良教村、道教村、岳步村、琴湖社区等村居,向群众传授海姆立克急救法、心肺复苏急救法等知识,进一步增强群众应对突发事件和意外伤害的意识,普及应急救护知识技能,提高自救、互救能力。

乐从镇镇共体相关负责人表示,依托应急救护巡回宣讲活动,乐从镇镇共体将通过以点带面,逐步增强社区群众应对突发事件、意外伤害的急救意识和处置能力,提高应急救护知识与技能普及率,为安全、和谐社区建设提供健康保障。