长者关爱计划

# 对抗帕金森
## 早治疗、规范用药不可少

文/羊城晚报记者 陈映平
实习生 谢佳熳

老人家年纪大了，行动变缓，手脚不自觉抖动，甚至走路和转身困难？要注意这可能是帕金森病！这种病治疗中要注意什么？

上周三，广东省人民医院康寿俱乐部携手羊城晚报老友记俱乐部、广州泰宁养老院，在医院东病区1号楼三楼学术会议厅举办的健康讲座活动上，广东省人民医院神经内科副主任医师胡方方介绍了帕金森治疗的目的、原则及治疗注意事项。强调了帕金森病早期积极治疗的重要性。

### 早诊断，早治疗

帕金森病是一种主要发生于中老年人的神经系统变性疾病，患者会出现静止性震颤、肌强直、运动迟缓、姿势平衡障碍等运动症状，有的还会伴随抑郁、焦虑、失眠、白天过度嗜睡、幻觉、痴呆、尿急尿频等非运动症状，严重影响老年人的生活质量！

胡方方指出，帕金森病的特征是早期病情发展快，因此一旦早期诊断应当尽早开始治疗。

病症的治疗原则是全面综合治疗配合长期管理。全面综合治疗以药物治疗为首选，心理疏导、日常照料护理、手术治疗和康复运动为有效补充。药物治理的目标是有效改善症状、提高工作能力和生活质量。原则是早期诊断、早期治疗，坚持剂量滴定，避免或降低运动并发症，个体化原则。

### 药物治疗追求细水长流之效

帕金森病患者需终身服药，因此为了延长药物的有效性，对药物用量的把控非常重要 。抗帕金森病的药物分五类，多巴胺受体激动剂、左旋多巴和单胺氧化酶B抑制剂都可以作为早期帕金森病起始治疗的首选药物，提倡先使用多巴胺受体激动剂治疗，在疗效减退时再加用左旋多巴。药物治疗有近、远期副作用，如出现恶心呕吐、直立性低血压、嗜睡幻觉等近期副作用，以及出现远期副作用如异动症、剂末现象、开关现象等运动并发症，因此规范服用药物、遵从医嘱非常重要。

制图/范英兰

# 如果你身体有疼痛
# 这两个误区一定要避开

文/羊城晚报记者 张华
通讯员 伍晓丹

颈椎痛、腰痛、头痛、手腕痛……这些常见的疼痛，想必大家都经历过，也许到药店买几贴膏药搞定，但需要指出的是，疼痛也是一种疾病。每年的10月11日为“世界镇痛日”。对于疼痛，很多人存在各种认知误区。南方医科大学珠江医院麻醉科主任张鸿飞教授家科学认识治和防疼痛。

图/视觉中国

## 误区1 痛，忍忍就过去了？

据权威统计数据显示，中国城市居民中，大约57%的人经历过不同程度的疼痛。

疼痛的部位、来源复杂，程度轻重不一，不少人认为，一般能承受的疼痛，忍忍便能过去。张鸿飞主任提醒，这种观念是非常错误的，疼痛对人体带来的负面影响是难以估量的，比如身体的疼痛，可导致机体的功能失调，免疫力低下，进而诱发各种并发症，常常伴随植物神经功能的紊乱。

此外，长期反复的疼痛发作，还可能使患者出现睡眠紊乱、食欲缺乏，引起不同程度的精神恐惧、惊慌、抑郁、焦虑、悲伤等不良情绪。

张鸿飞主任提醒，疼痛是人体患病的重要信号，慢性疼痛往往预示人体体质下降或其他部位可能出现健康危机。长期忍痛会掩盖病情的发展，延误治疗的最佳时机。

## 误区2 好痛，止痛药来一片？

和上文的“忍者”相反，有的人一痛就喜欢自己去药店买止痛药吃。一片药下去，马上“满血复活”。其实，这种行为也存在很大的问题。

一位65岁关节炎患者让张鸿飞主任印象深刻。因为长期肩关节和膝关节疼痛，患者习惯了自己去药店买止痛药吃，从一天1片，到后来一天3次、一次2片。直到某天吃完止痛药后半小时，突发剧烈腹痛。前往医院才发现，原来是长期服用止痛药导致了胃穿孔，引起弥漫性腹膜炎，需要手术，否则导致感染性休克，可能有生命危险。

专家指出，止痛药大体上可分为两类：一类是非甾体类抗炎药，属于非处方药，一般药店都能买到，如常见的阿司匹林、布洛芬等，可以快速缓解疼痛。另一类是中枢性的镇痛药，如吗啡、杜冷丁等，为限制用药，具有一定的成瘾性，只能在特殊的情况下使用。

张鸿飞主任表示，一方面，不同的止痛药治疗的范围是不一样的，自己乱吃可能会延误病情；另一方面，长期服用止痛药，可能影响胃肠道功能，导致消化道溃疡、胃出血，还会造成肝脏、肾脏功能的损伤，增加患心脑血管疾病的风险。因此，服用药物前还是要咨询专业医生。

## 疼痛门诊，了解一下

因反复疼痛前往医院就诊，但却不知道具体应该挂哪个科的号？疼痛门诊了解一下！

据记者了解，疼痛门诊涉及临床多个专科，专业范围相对广泛：一些急、慢性疼痛疾病，如颈椎及腰椎间盘突出症、三叉神经痛、带状疱疹后神经痛、癌性疼痛、网球肘、肩周炎、慢性软组织痛、慢性腰腿痛等；此外，一些非痛性疾病，如多汗症、动脉硬化闭塞症、下肢静脉曲张、糖尿病性坏疽等治疗棘手的顽固性疾病也可以前往疼痛门诊就诊。

除了开刀与药物治疗，疼痛门诊有更多新型微创“绿色疗法”，如痛点注射、神经阻滞、内热针、射频、脊髓电刺激等，帮助缓解疼痛。张鸿飞主任举个例子来说明：门诊常用的星状神经节阻滞，适用于带状疱疹、偏头痛等，改善头面、胸、上肢的血液循环等。

另外，还有一些特殊的治疗方法，比如软组织内热针治疗，通过热效应使软组织炎症细胞进一步激活，加快组织修复，促进炎症消退，明显改善疼痛。软组织痛主要包括肌筋膜疼痛综合征、纤维肌痛症，以及其他退行性病变导致的周围软组织疼痛，如颈椎病、腰椎病、膝关节骨性关节炎等。

# 体内的环要不要取？何时取？

文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 张秋霞

很多女性怕痛，上了环就不想取出来。那么避孕环是否需要取出来？什么年龄取最合适？

### 避孕环不能不取

广州中医药大学第一附属医院妇科庞震苗教授介绍，很多女性怕痛，往往一旦上环就迟迟不敢动环，甚至想干脆一辈子不取环算了。

这样做要不得。随着子宫在绝经后逐渐萎缩变小，可能体积和厚度由一个香梨的大小会缩到铜钱大小，所以里面有一个硬物是非常危险的，可能会在压力作用下，环会穿破子宫而进入腹腔内，跟肠子、膀胱跑到一块去了，那可就分分钟会是急腹症了，所以建议女性们要合理安排好取环的计划，不要因一时大意而给自己闯下更大的祸。

### 何时取最合适？

庞震苗介绍，中医有说法是“七七四九天癸绝”，49岁是女性绝经的平均年龄，绝经后子宫卵巢都会萎缩。所以，49岁可以取环了，也建议尽快取环。

当然每个人绝经的时间不同。建议在月经周期发生变化，月经不规律，或出现烘热汗多的围绝经期就可以取环。完全绝经后雌激素水平大大降低，不利于取环术的开展和术后的子宫恢复。所以取环不宜太晚！如果没绝经，取环后结合避孕套避孕即可。

### 取环要注意什么？

最后，给准备取环的姐妹们三点建议：

1、取环前建议先做一个B超，确定一下环位。

2、建议在月经干净后的一周内取环。

3、取环后的3个月要护理好身体。

# 肿瘤患者：别把中医仅当最后的“救命稻草”

文/记者 陈辉

“只有肿瘤到了晚期，西医搞不定了，才去找中医试一下”，这是许多人，包括一些医生都会有的认识上的误区。中山大学肿瘤医院中医科徐伯平教授说，其实中医对肿瘤的治疗，可以贯穿在肿瘤综合治疗的全过程，一旦确诊为恶性，就可以进行中医治疗。中医药不仅能减轻手术、化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗等疗法产生的副作用和后遗症，对提高患者的免疫功能、减少肿瘤的复发和转移、提高生存质量、延长生存时间，有着明显的效果。

徐伯平教授介绍，很多实体癌，是由良性疾病慢慢发展演变而来，比如说乳腺癌的发生与雌激素过高有关；胃癌与萎缩性胃炎、胃溃疡有关；肝癌与慢性肝炎、肝硬化有关。中国有句话叫做“病从浅中医”，意思是治病要及早，趁病情较轻时就要开始治疗，及早对这些良性疾病进行积极的中西医干预，能降低这类良性疾病发生癌变的发生率，一旦发展为癌症，确诊后即应进行中医辨证治疗，可以起到控制肿瘤、延缓病情进展的效果。

徐伯平教授说，有些患者由于长期受某些慢性病的影响，体质虚弱，或器官功能低下，难以马上接受手术、或化疗，或放疗，此时，可以及早采用中医疗法，予以患者作全身调理，扶正祛邪，扶正的方法如益气、补血、疏肝、健脾、补肾养髓等，能起到提高机体免疫功能，保护人体器官，改善患者体质的作用；祛邪的方法如软坚散结、化痰祛淤、消肿止痛等，能起到杀伤肿瘤细胞，缩小肿瘤体积，减缓肿瘤发展的作用。

徐伯平教授举例说，鼻咽癌是广东的高发癌种，由于某些客观原因，有些患者要等待一段时间才能排上队开始放疗，这时采用清肺解毒、化痰散结的中药进行治疗，能缩小鼻咽癌转移的淋巴结，减轻鼻咽癌对颅骨和颅神经造成的破坏，对后续的化疗和放疗，能起到提高疗效的作用。

**专家简介：徐伯平**

中山大学肿瘤医院中医科副主任医师，从事肿瘤的中西医结合治疗三十余年，擅长用中医药治疗各种恶性肿瘤，尤其对中晚期癌症、放化疗引起的各种毒副反应和后遗症，有独到疗效，对乳腺、消化、呼吸、泌尿系统的疾病，有丰富的临床经验。

如有疑惑，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

匠心圆梦 技能成才之3

羊城晚报记者 周聪

# 数控铣“国手”刀工出神入化
## 成品误差比头发丝直径还小

一根头发丝的直径为0.02毫米至0.08毫米。田镇基在数控铣项目上追求“分毫不差”，制作的成品误差小于一根头发丝直径。一名起点平平的技校生，却追逐着专项技术的尖端。机声隆隆的车床，见证了这位少年的成长轨迹。在世界的舞台上，田镇基通过技能圆梦，获得世界的掌声。

### A 操作误差控制在0.02毫米内

田镇基，广东普宁人。田镇基从小就喜欢看科幻电影，这让他对学习技能有了最初的梦想。2013年，田镇基进入广东省机械技师学院，踏上了技能逐梦之路。说起成为国手的历程，田镇基表示，自己并非一开始就是第一，而是坚持每天进步一点点。

2015年，学院拟通过笔试选拔一批学生，纳入学校集训队。听到这个消息，田镇基毫不犹豫地报了名，最终被选进数控铣方向。经过学校选拔，田镇基和另外两名同学被确认参加第45届世界技能大赛数控铣项目广东省选拔赛。

2018年，田镇基在广东省选拔赛中以总分排名第二的成绩，进入第45届世界技能大赛全国选拔赛。同年6月，全国选拔赛数控铣项目正式开赛。这是田镇基第一次在大场合下比赛，因为紧张，第一个比赛模块成绩排名靠后。但是，田镇基没有放弃，迅速自我调整好状态。经过后面两个模块的追赶，田镇基以总分排名第四名的成绩，进入了国家集训队。在数控铣项目10进5淘汰赛上，田镇基获得了第二名，进入到下一轮的考核。

在数控铣项目上，真正考验选手的是材料的加工生产环节。田镇基透露：“一根头发丝的直径为0.02毫米至0.08毫米，而我们的操作误差需控制在0.02毫米以内，比头发丝还细。”

虽然是通过数控铣床进行操作，但多种因素会影响这一过程，要求选手对各环节都融会贯通。“就像厨师选刀来切菜，数控铣床光是刀具就有上百种。”田镇基坦言，选手需根据零件的不同材料、生产要求来选择不同的刀具，这就要求对每种刀具的特点、作用都了如指掌。

为了克服工件类型的多样和变形所带来的尺寸不稳定，田镇基开始加强练习画图基本功，练习多样化零件。在日复一日的训练中，田镇基的技艺日益精进，最终，在2进1的淘汰赛中，终于获得第一名，成为代表数控铣项目参加第45届世界技能大赛的正选选手。

### B “魔鬼训练”打造数控铣“国手”

数控铣项目，由电脑绘图、程序编程和机床加工这三个模块组成，通过对尺寸的极致控制，将一块原料变成具有工业之美的工艺品。它的应用十分广泛，小到一个手机壳，大到航空设备，都离不开数控技术。

数控铣项目一直是广东的王牌项目，无论是师资力量，还是技术水平都处于世界顶尖位置。

在技术上堪称完美的田镇基，曾经因专注力不足在比赛中吃了大亏，为此，教练特意为田镇基量身订制了一套“魔鬼专注力训练方案”。

其一，“出其不意的切歌台”，正当田镇基仔细训练时，教练竟然拿出了音箱，放起了摇滚、嘻哈、抒情古风等各种类型的音乐；其二，“失踪的工具”，在田镇基的工具箱里有300个刀头，教练趁他不注意，把其中的工具偷偷收起来，看他如何应对。

回顾训练，田镇基相信一分耕耘一分收获，只有不断努力克服困难，才能超越自己，才能成为更好的自己。

作为第45届世界技能大赛数控铣项目的正选选手，田镇基赛前一直承受着巨大的压力。此前两届世界技能大赛，广东选手已代表中国包揽了数控铣项目的两块金牌。田镇基此次出战，肩负着卫冕和“三连冠”的重任。压力之下，他仍从容面对，捧回数控铣项目“第三金”。

秋日午后，金色的阳光洒满了古色古香的茶室，一边品茗，一边听身着古装的茶艺大师讲授中国茶道，又或纵论古今、畅想中西文化……这是马来西亚拉曼大学的学生在广东岭南现代技师学院（以下简称学院）上课的真实场景。

坐落在广州天河智慧城的广东岭南现代技师学院，自2005年创办至今，一路高歌前行，以夸父追日的精神，成就了广东技工教育新名片，也为祖国七十周年献上了一份大礼。

广东岭南现代技师学院学子参加“三下乡”活动

广东岭南现代技师学院

# 国际合作 开启“岭南现代”新篇章

### 不忘初心 慈爱教育作育英才

学院创办伊始，其创始人贺惠芬董事长就怀着“慈爱办教育、为国育英才”的初心，将教育和慈善事业相结合，设立了岭南教育慈善基金会，每年拨出100万元资助贫困学子；学校还联合企业、行业、政府共同发起了一批公益助学项目，如“岭南贵州三都民族班”，学生不仅免缴学费，还能获得生活补助和就业保障。今天，学院已形成“博雅修身”、“知行合一”的“活力岭南”教育品牌。

### 砥砺前行 凝心聚力誉满岭南

14年前，学院仅有几百人，现在，在校生规模已达6000人。作为民办技工学校，只有高质量的培养过程和优质的就业出口才是学校发展的硬功夫。

学院上下团结一心，凝心聚力，坚持“服务区域经济发展，培养高素质专业技术人才”的办学目标，砥砺前行，先后通过了省重点、国家重点、高级技工学校以及技师学院评估，荣获“全国民办职业教育先进单位”、“广东省职业技术教育工作先进集体”、“广东省技工院校招生倍增贡献奖”等荣誉，连续三次获得广东省财政厅与广东省人力资源和社会保障厅的专项建设资金。

### 匠心独运 深化内涵校企共荣

校企合作是技工学校的源头活水，学院利用民办教育体制机制灵活的优势，与企业开展全方位合作，推动“产教联动、校企融合、企业环境、工学一体”的办学模式创新，打造“四个模拟、两个对接、一个结合”的教学特色；与丰田、京东、阿里巴巴等众多世界500强企业联合办学，专业布局涵盖先进制造业、现代服务业、战略性新兴产业、文化创意业、信息业等，集学历教育与职业培训于一体，为企业输送超过3万名高素质技术人才，获得用人单位的高度好评。

学院紧跟粤港澳大湾区智能化大服务发展趋势，推动专业（系）全面对接新一代信息技术、生物技术、5G和移动互联网、智能机器人等重大产业项目，结合高科技推动下的电子商务、健康护理、工业设计等新型业态的发展趋势，通过校企深度融合，教学模式和专业内容深度调整，促进教学全面改革，培养新一代技能工匠。

学院响应主管部门办好创新创业新型技工院校的号召，以创新型、发展型、复合型杰出技能人才为培养目标，引入企业真实项目，实行订单教学，形成一系一公司，一专业一品牌的新型办学特色。探索学徒制培养模式和“校中厂、厂中校”等校企融合模式，推动各专业围绕国家产业发展趋势创立产业学院，实现产、学、研、训、创五位一体，将学院打造成为全省乃至全国闻名的创新创业新型技工院校。

### 与时俱进 开启技工院校国际合作新篇章

今年5月，学校被正式更名为“广东岭南现代技师学院”，与此同时，在各级领导和社会同仁的见证下，学院还启动了“一带一路”国际化合作办学，现场与马来西亚拉曼大学学院签署了合作办学协议。

“学校管理层高瞻远瞩，希望以马来西亚拉曼大学合作项目为引擎，辐射带动与‘一带一路’沿线国家的学校、企业、机构开展交流合作。”据学院拉曼大学合作项目负责人介绍，“学校要求我们在今后的工作过程中，紧紧围绕国家‘一带一路’和‘粤港澳大湾区’战略规划，借助新兴技术，不断提升教学水平，为区域经济发展培养高级实用型人才。”

今年9月，学院和日本上田学园大阪综合设计专门学院签署了“学历教育、海外实训、交流互访”等一系列深度合作协议。据悉，双方将进行动漫VR/AR课程体系开发，软件资源、实验教材开发以及共同开发基于虚拟现实的应用技术等，全面提高学生创新精神和实践能力。（文/岳季）