



帕金森病全程管理 从此有帕“不怕”

嗅觉减退、表情呆滞、手抖、行动迟缓……当你身边的老人开始出现这些变化时，它有可能就是帕金森病。有统计数据显示，中国65岁以上老年人帕金森病患病率为1.7%，我国帕金森病患者超过300万例。4月11日是世界帕金森病日，本期《健康周刊》以“帕金森的全程管理”为主题，从早期症状到早期诊断以及个性化治疗，实现从药物、手术、康复训练等方面帮助患者全面管理疾病，提高生存质量。

早期症状，识别帕金森

帕金森病常以手脚颤抖、肢体僵硬、行动迟缓为主要表现，早期经常被误认为是正常的老化或者被误诊为其他疾病。如何早期发现帕金森病呢？以下七大症状要警惕！

症状一：嗅觉减退

嗅觉减退是帕金森病非常重要的一个非运动症状。南方医科大学南方医院神经内科主任医师王群指出，很多帕金森病患者在出现手脚颤抖这些症状之前就已经有嗅觉减退的症状存在。

“由于嗅觉减退对日常生活影响不大，很容易被忽视，最后多被家人发现”。轻度的嗅觉减退表现为对一些刺鼻的气味不敏感，比如炒辣椒、切洋葱的时候，周围的人觉得很呛人，而帕金森病患者却感受不到。

帕金森不用怕！不可治愈，但可“治好”

做好早期识别、科学治疗、积极康复，帕金森病人仍然能活出高质量。

不可治愈，但可“治好”！

“我们曾经接诊过一位只有29岁的女孩，她是一位典型的帕金森病患者，但她一直不承认自己患上帕金森病，也始终不肯用药。因为她认为帕金森病是老年人病，而自己很年轻，因此拒绝相信。”广东省人民医院神经内科主任、广东省神经科学研究所所长王丽娟表示，对于帕金森病早期诊断、早期治疗非常重要。在发病早期就开始接受合理治疗的患者，绝大多数能够延缓病情发展，病情相对稳定。

“尽管帕金森病不能治愈，但我们可以治好。”中国康复学会帕金森病与运动障碍康复专业委员会主任委员、广州医科大学附属脑科医院神经科学带头人邵明教授说，“所谓治好，是在药物、手术、康复和心理四者结合的综合治疗

治疗不断“上新”，但不可随意停药

近年来，帕金森病在包括药物、手术和康复治疗方面，都不断出现新的治疗方法。广东省人民医院神经内科副主任、广东省神经科学研究所所长张玉虎表示，除了口服药，还有透皮贴片、鼻喷剂、舌下黏膜制剂、注射剂、肠凝胶等，部分已进入我国临床。在手术治疗方面，除了大家熟悉的脑深部电刺激治疗(DBS)，还有聚焦超声消融、经颅磁刺激、经颅直流电刺激等神经调控技术也给帕金森病的治疗带来了新希望。

“尤其是早期治疗，可以用少量药物较好地控制患者症状，此时切不可自己觉得治疗效果好、症状已控制，就私自加药或随意更换药物种类，以免造成撤药恶性综合征等严重不良后果。”张玉虎表示。

广东省人民医院神经内科病区副主任王丽娟表示，临床发现许多患者在用药上有误区。要么不敢用药，要么过度追求新药和“灵丹妙药”。“但事实上并没有灵丹妙药，适合病情的才是最好的药。”

高危人群提前预防：50岁前发病的患者，遗传给子女概率大

核医学检查可提前20年预知帕金森病

陈玲教授介绍，他们正在进行的早期筛查项目的对象就是50岁前发病的帕金森患者的子女，且有嗅觉减退、便秘、抑郁或晚上睡觉大喊大叫等症状，筛查的方法除了填写量表外，还将进行核医学显像检查。

据了解，帕金森患者在出现症状前会有一个“前驱期”，在这个阶段会出现包括便秘、嗅觉减退等非运动症状，中山一院核医学科主任张祥松教授建议，对于帕金森病的高危人群，如果有上述非运动症状，可通过核医学显像检查——“多巴胺能神经显像”判定多巴胺的神经功能程度是否开始受损，对已经受损程度进行测定。如果检查显示已经受损，则预示其在10年-20年后将会确诊帕金森病。

运动+药物可提前进行干预

如果预知了将会患上帕金森病，如何进行干预？中山一院康复医学科陈曦教授介绍，对于这部分人群除了可在医生的指导下服用相关药物，如有神经修饰功效的药物（可延缓病情的发展，并有一定的治疗作用）外，还可以通过预防性的康复运动进行预防。

陈曦教授介绍，对于预知患病的人群，建议在平时的运动锻炼中有意识地增强平衡训练，让平衡功能达到一个预提高，那么即使患病后，由于平衡功能的储备很足，在这方面的障碍也不会表现得非常明显，换句话说，就是患病了病情也会轻很多。以言语障碍为例，帕金森病高危人群可在发病前就经常参加大声唱歌、朗诵等活动，可改善自身言语功能和呼吸功能。

全病程管理，打赢与帕金森病的“持久战”

在4月11日，中国人民解放军南部战区总医院携手羊城晚报老友记俱乐部，举办了“2021世界帕金森日科普暨南部战区总医院帕金森诊疗中心义诊”，为市民科普如何打赢与帕金森病的“持久战”。

1994-2006年间在解放军总医院门诊确诊的帕金森病患者的随机抽样调查结果，帕金森病初发确诊的比例只有3.75%；患者从发病到第1次就诊的平均时间为6.73个月，确诊时间>1年的患者比例占到53.75%。

早期就诊率低

帕金森病是一种缓慢进展的神经退行性疾病，具有低病死率、高病残率的特点，严重威胁老年人的健康，影响患者生活。

南部战区总医院帕金森诊疗中心负责人邹海强副主任医师介绍，中国的帕金森病患者数虽然高居世界首位，但早期就诊率和诊断准确率很低，确诊时间过长，根据

德叔

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

记忆衰退反应迟，肾虚髓减脾亏虚

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 罗先生，77岁，记忆力衰退两年余

今年77岁的罗先生，长年生活在国外，两年前开始出现自己记忆力减退很多，经常不记得已经做过的事情。近1年越来越严重，刚刚发生过的事情一下子就忘记了，反应也越来越迟钝，有时甚至不认得家人，经过系列评估后确诊为阿尔茨海默病。虽然日常起居尚能自理，但是家人再也不敢让他一人外出。另外，老人家晚上睡觉容易惊醒，白天又嗜睡，有时还出现幻觉，胃口时好时差，大便经常4-5天才有一次，有时半夜起身自言自语，不停走来走去，有时还会十分烦躁不安。全家人每天为照顾他心力交瘁。在亲戚的建议下，来到德叔门诊尝试中医治疗。

德叔解谜 肾虚髓减脑失充，脾虚生痰阻于窍

德叔表示，人进入老年后，精、气、血亏虚，五脏功能失和，肾虚髓减、神机失用是此病发生的根本病机。中医认为，肾乃先天之本，肾藏精，主骨生髓，上通于脑。我们的视、听、嗅、感觉以及思维记忆等都受到脑的影响。脑的这些功能需要在脑髓充实下才能发挥，而脑髓的充实又依赖于肾精的温煦充养。另外，罗先生长年居住国外，喜欢吃水果、蔬菜沙拉等，平时饮食偏寒凉，日久损伤了脾胃。脾胃功能失调，不能运输运化水湿、津液，酿生痰湿，痰湿停留在脑窍，就会出现神志不清、幻觉、嗜睡等症状。脾肾亏虚推动无力，再加上津液不能输布肠道，造成大便难解。治疗上，德叔以补益脾胃、填精益髓为主，兼以祛痰。坚持服用1个月中药后，罗先生整体精神改善，可短时间自行活动，记忆力及认知能力也明显好转。现坚持间断复诊，中医辨证治疗。

预防保健 穴位按摩配合艾灸

当前，我国已步入老龄化社会，老年痴呆的形势非常严峻。德叔呼吁，年轻人多关心陪伴老年人，要注意密切监测他的认知功能状态。闲暇可以多进行阅读、下棋等认知训练。平时还可通过穴位按摩及艾灸疗法增强体魄。穴位按摩具体方法如下：将拇指或食指指腹，置于足三里处按揉，力度要适中；按揉150-200次，每日1次。若出现手脚冰冷，可用艾灸足三里、命门穴、涌泉穴。每个穴位灸10-15分钟，1周灸2-3次。

德叔养生药膳房 党参白术煲瘦肉

材料：猪瘦肉300克，党参20克，白术30克，巴戟天15克，黄精15克，精盐适量。

功效：补气健脾温肾。

烹制方法：诸物洗净，猪瘦肉切片；将上述食材放入锅中，加清水1750毫升（约7碗量），武火煮沸后改为文火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

湿气重？来一碗醒神祛湿汤

最近一周，广州的天气都是在多云、阴天和雨天里兜兜转转，这种潮湿的天气正是岭南四月的典型特征，树叶新鲜绿得让人迷了眼睛，自然有一种昏昏欲睡的感觉，不仅如此，食欲不振、没精神，面上容易起痘，舌头胖大有齿痕……大家身上的湿气还不是一般的重呢。

为此，广州市第一人民医院药学部药师尹嘉瑜给大家推荐一款祛湿排毒的靓汤，让您消除湿气，精神爽利！

推荐食疗方：

土茯苓赤小豆老鸭汤

材料(3-4人份)：土茯苓50克、赤小豆100克、薏米50克、老鸭1只、陈皮1瓣、生姜2片。

做法：

1. 把赤小豆和薏米提前浸泡1小时。
2. 老鸭焯水，洗干净。
3. 把全部食材放进瓦煲里。
4. 加水大火煮沸后转小火煲1小时，加适量食盐调味即可。

功效：

利湿除痰，清热健脾。中医认为，土茯苓味甘、淡、性平，它具有解毒、除湿、利尿的功效，而赤小豆也是常用的祛湿药材，有利水消肿的功效；薏米也是传统的药食兼用药材，其性味甘、淡、凉，功能主治清热、健脾渗湿、除痹止泻。

总的来说，此汤有清热祛湿，通利关节，健脾解毒的功效。尹嘉瑜指出，孕妇、脾胃虚弱、体寒的人群不宜食用。

再添新院！品质口腔圆你好牙梦

解决看牙难题，“广东爱牙工程社区行”福利进行中，即日起致电020-8375 2288 申领高额种牙补贴，免挂号费，专家会诊费，名额有限，火速报名！



黄伯正在接受专家1对1亲诊 再下一城，第19分院即将开业



医生正在为黄伯讲解数字化精准种植牙 “这里给我的感觉很温暖”



薛先生正在进行口腔拍片检查



主治医师正在为薛先生进行口腔检查

经过一轮挂号，填写资料，检查，面诊后，薛先生说道：“这里给我的感觉确实很温暖，我刚才来的时候不知道要怎样，就有一位很热心的导医来让我填写资料并帮我挂号，在做检查的时候医生也很耐心地和我讲解要怎么配合，根据我的情况给我列出了详细的诊疗方案，如果要打的话我会打98分，留下2分给他们再进步！”说完薛先生便哈哈大笑起来，丝毫也没有了刚才的忐忑心情！

数字化即刻亲骨种植牙圆你好牙梦

数字化即刻亲骨种植牙，只需植入4-6颗种植体即刻修复半口牙，减少创口，缩短种牙时间和恢复时间，更加关注患者感受，延长种植牙使用寿命的同时节省费用，适合全口或半口缺牙人士选择！德伦口腔亦是广州市社会医疗定点机构，资质雄厚，始终以高品质的诊疗服务市民。



《广东爱牙工程社区行》粤口险健康 德伦口腔精工种植牙考察团

“广东爱牙工程社区行”福利进行中

数字化种牙1折起

0元种植方案设计每日限量50名

0元博硕专家挂号费每日限量50名

广佛双城19点 地铁沿线均设有分院

东风总院·体育西旗舰店·中山八旗舰店 宝业旗舰店·车陂旗舰店·燕塘旗舰店 三元庄旗舰店·顺德旗舰店·赤岗旗舰店 三区里旗舰店·京溪旗舰店·石溪旗舰店 新塘旗舰店·花地广百精品院·冼村精品院 滨江精品院·长寿精品院·汇侨精品院 西门口精品院