

帕金森病(Parkinson's Disease, PD)是一种常见的慢性进行性神经系统退行性疾病,主要影响运动系统。它由英国医生詹姆斯·帕金森于1817年首次描述,因此得名。帕金森病的主要特征是大脑中多巴胺能神经元的逐渐丧失,导致多巴胺水平下降,从而引发一系列运动和非运动症状。由于帕金森病的病因尚不明确,目前没有明确的预防措施。但保持健康的生活方式、避免接触有害化学物质、定期体检等可能有助于降低患病风险。帕金森病患者的饮食调节在患者的治疗过程中也尤为重要。

- 食物多样,包含谷类、蔬菜瓜果类、奶类或豆类、肉类等。
- 多吃谷类和蔬菜瓜果,每天吃300～500克的谷类食物,如米、面、杂粮等,从中能得到碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和维生素B等。碳水化合物通常不影响左旋多巴的药效。每天大约吃300克的蔬菜或瓜果,1-2只中等大小的水果,从中获得维生素A、B、C、多种矿物质和膳食纤维。
- 适量吃奶类和豆类,少喝牛奶,牛奶可增加尿酸通过肾脏排泄而降低血尿酸水平。有研究报道:饮牛奶易导致帕金森病的发生。每天喝超过2杯牛奶的男性患帕金森病的风险较每天不喝牛奶者多2倍,建议喝牛奶安排在晚上睡前。有报导蚕豆(尤其是蚕豆荚)中含天然的左旋多巴,能使患者体内左旋多巴和甲基多巴联复合药物(如息宁)的释放时间从通常的2小时延长至5小时。蚕豆的这种功能可能对帕金森病的治疗有所帮助。
- 限量吃肉类,蛋白质会影响左旋多巴的疗效,需限制摄入,每天摄入大约50克的肉类,选择精瘦的畜肉、禽肉或鱼肉。1只鸡蛋所含的蛋白质相当于25克精瘦肉类。对于部分患者,为了使白天的药效更佳,可以在晚餐安排肉类食物。

脑出血,也常被称为自发性脑出血,是大脑血管破裂造成血液流出的疾病,占急性脑血管病的20%至30%。这种情况如果没有及时处理,可能会引发严重的后果,甚至危及生命。随着生活节奏的加快和压力的增大,脑出血的发病率逐渐上升,尤其是在中老年人人群中更为常见。现代医学虽然在脑出血的治疗上取得了很大进展,但在传统医学中,中医也有其独特的治疗方法。

一、中医治疗脑出血的原则

- 整体观念与辨证施治。中医治疗的核心思想是“辨证施治”,这意味着医生需要根据患者的具体症状、体质及其病情的不同阶段,制定个性化的治疗方案。例如,在脑出血急性期,出血量较大,患者可能出现意识障碍、昏迷等症状,中医治疗会侧重于清热解毒、活血化瘀;而在康复期,重点则是恢复气血、疏通经络。
- 标本兼治。“标”是指症状或局部病变,“本”则是指导致疾病发生的根本原因。中医治疗脑出血不仅要解决患者的急性症状,还要寻找引发脑出血的根本原因,如气虚、血瘀、痰湿等,通过标本兼治的方式,帮助患者恢复健康。
- 调理阴阳,平衡气血。脑出血的发生往往与体内气血不和、脏腑失调有关。在治疗时,中医强调恢复阴阳平衡,促进气血流通。比如,气虚的人可能需要补气,血瘀的人则需要活血化瘀。

二、常见的中医治疗方法

- 中草药治疗。中药在脑出血的治疗中有着悠久的历史。很多中药材具有活血化瘀、清热解暑、益气补血等作用,这些药材可以帮助控制脑出血的症状,促进脑组织的恢复。常用的中药材包括丹参、川芎、赤芍、三七、当归等。例如,丹参具有活血化瘀、通络止痛的功效,经常用于治疗脑血管疾病;川芎则能够改善血液循环,增强血管的弹性,帮助减少血栓形成。三七则被认为能够止血化瘀,调节血流,减少脑出血的风险。中药能控制脑出血的症状,帮助恢复脑组织的功能。中药的使用要根据个人体质、病情的轻重来调整,因此,建议患者在专业中医师的指导下使用中药。
- 针灸治疗。针灸是中医治疗脑出血的一种重要方法。针刺特定穴位,起到调节气血、疏通经络的作用。脑出血后的康复阶段,针灸能够帮助缓解患者的肢体麻木、语言障碍等症状,同时改善脑部的血液循环,促进大脑的功能恢复。一些经典的穴位如百会、风池、合谷、足三里等,都是用来治疗脑血管疾病的常用穴位。通过这些穴位的针刺,可以改善脑血流量,缓解由于出血引起的脑组织缺血、缺氧,从而起到恢复神经功能的作用。
- 推拿与按摩。是中医治疗脑出血的重要方法之一。推拿可以通过刺激特定的穴位,帮助缓解颈部、肩膀、背部等部位的僵硬和不舒适,进而改善全身的血液循环。对于脑出血后恢复期的患者,推拿能缓解身体的不适,有效促进身体的康复。
- 饮食调理。中医提倡“药食同源”,很多食物有着良好的治疗效果。脑出血患者的饮食调理非常重要,合理的饮食可以帮助调节身体的气血,促进伤口的愈合。中医建议脑出血患者多食用一些具有活血化瘀作用的食物,如红枣、桂圆、枸杞等。患者应尽量避免食用辛辣、油腻、过甜或刺激性强的食物,这些食物可能会加重身体的负担,不利于康复。合理的饮食搭配能帮助患者更好地恢复体力,增强免疫力。
- 情志调养。中医非常重视情绪对身体健康的影响。脑出血后,很多患者由于病痛或心理压力,常常出现焦虑、烦躁等情绪。中医认为,情绪波动过大会损伤气血,进而影响康复进程。中医认为,保持良好的心态对于疾病的康复至关重要。患者应尽量避免过度的压力和情绪波动,保持乐观的心态,配合治疗,积极参与康复训练,有助于疾病的恢复。

三、中医治疗脑出血的优势与注意事项

中医治疗脑出血的最大优势在于它强调个体化治疗,能根据每个人的体质、病情制定不同的治疗方案。中医治疗不仅注重局部症状的缓解,还能调节全身的气血阴阳,帮助身体恢复平衡,从而达到更好的治疗效果。然而,值得注意的是,中医在治疗脑出血需要首先接受西医的检查 and 诊断,尤其是在急性期,患者应优先现代医学的治疗,以确保血肿得到及时的控制和处理。在急性期过后,可以根据患者的具体情况,逐步加入中医的治疗手段,帮助恢复和改善身体的功能。

总之,脑出血是一种急性且严重的疾病,但通过中医的调理,可以在一定程度上帮助患者缓解症状,促进恢复。中医治疗脑出血的关键在于个体化的治疗方案,不同的患者可能会有不同的治疗方法。治疗过程中,患者应保持积极的心态,配合治疗,科学合理地调节饮食和生活习惯,为自己的康复创造良好条件。中西医结合的治疗方式,往往能够取得更好的疗效。因此,在治疗脑出血时,应该多咨询专业医生,选择适合自己的治疗方案。

(六安市第四人民医院中医外科 崔时庆)



帕金森病的饮食调节

- 尽量不吃肥肉、荤油和动物内脏,饮食中过高的脂肪也会延迟左旋多巴药物的吸收,影响药效。另外,高饱和脂肪与加工食品可能加重炎症,影响肠道健康,增加心血管风险。
- 每天喝8至10杯水,帕金森病患者的饮水每天摄入足够的水(8-10杯)对病情有益处,尤其是下午5点以后尽量不饮水或者含水份多的食物,防止夜间尿频。
- 服药半小时后进餐,避免药物吸收与蛋白质吸收的冲突。初服左旋多巴药患者,可能服药后会出现恶心,可以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。
- 戒酒、少喝咖啡,酒精可能加剧平衡障碍或与药物相互作用;咖啡因过量可能加重震颤。
- 适量饮茶,茶多酚对帕金森病益处的报道:每天饮一杯绿茶的中国人患帕金森病的风险减少30-40%。
- 营养补充剂,若饮食不足,可考虑复合维生素或特殊医学营养制剂,但需避免与药物冲突(如铁剂与左旋多巴需间隔2小时服用)。
- 补充钙/维生素D,部分患者因活动减少易缺乏维生素D,可通过日晒、强化食品或补充剂改善,防止骨质疏松。

针对特定症状要做一些饮食调整。

- 吞咽困难。通常出现在中晚期患者,对策:切碎煮烂食物,或者用搅拌机将食物搅成匀浆状,选用婴儿营养米粉及其他营养补充制品,少量多餐,尽量在发挥药效的时间窗进食,避免干硬、黏性食物,进食时尽量维持

大约60到90度坐姿,小心慢咽。进食后需要坐立大约30分钟,必要时经鼻饲管喂食,支持身体营养。训练咀嚼吞咽功能,必要时咨询言语治疗师。

2. 食欲不振。精神忧郁或药物的因素都可能引起食欲不振,尽量选择个人喜欢的食物和菜式,在轻松的环境和气氛中进餐,每天可安排三个正餐,两到三个加餐,正餐的分量不宜多,加餐中选择碳水化合物为主的小吃,如:糕点、曲奇饼等。食物放在容易拿到的位置。食物量的增加应循序渐进,不可操之过急。

3. 体重减轻。较常见,可能与食欲不振、咀嚼吞咽困难等引起进食减少有关,明显体重下降的不良后果是身体虚弱、抵抗力下降、容易感染疾病。处理可能引起体重下降的各种因素,每周测一次体重,及时发现体重的改变,少吃多餐,减轻消化负担,避免餐后疲劳。

4. 便秘。帕金森病本身可以造成某些病人胃肠功能减弱,治疗帕金森病的药物也可以导致便秘,作息要定时,每天做适当运动,消除紧张情绪。多喝流质(如水、清汤、果汁等)。多吃粗粮(如全麦面包、燕麦片)和薯类(如马铃薯、甘薯),多吃蔬菜和水果,尤其是含水分多的水果,切忌滥用泻药。

5. 体位性低血压。增加盐和水分的摄入(需医生评估),避免大量碳水化合物餐后血压骤降。

6. 药物引起的恶心。服药时搭配少量低蛋白零食(如饼干、吐司),避免空腹服药。

帕金森病虽然无法治愈,但通过科学的治疗和管理,患者仍然可以过上充实和有意义的生活。合理的饮食管理可以改善患者的生活质量,帮助缓解症状,并可能增强药物治疗效果。

(六安市中医院 杨望)

1型糖尿病患者的护理指南

注意选择低糖水果,如苹果、梨、柚子等,并控制摄入量。

酸奶:富含蛋白质与钙质,建议选择低糖或无糖酸奶,避免含糖量过高的酸奶。

二、运动管理。规律的运动对于控制血糖水平具有显著益处。

1. 运动频率和强度:每天进行1次轻至中等强度的有氧运动,如散步、慢跑或游泳等,每次持续30分钟-60分钟,以微微出汗为佳。

2. 运动时间:最佳运动时间为饭后1.5小时开始,应避免空腹运动,以免引发低血糖。

3. 运动安全:运动时随身携带碳水化合物食物或饮料,以应对低血糖状况。病情不稳定或有严重并发症的患者不宜进行剧烈运动。

三、血糖监测。监测血糖是糖尿病管理不可或缺的一部分。

1. 自我监测:利用快速血糖仪进行自我监测,每天监测3-4次。

2. 糖化血红蛋白监测:每2-3个月监测一次糖化血红蛋白,以反映近期的血糖控制情况。儿童和青少年患者的HbA1c应低于7.5%,成人患者则应低于7.0%。

3. 血酮和尿酮监测:定期检查血酮和尿酮,及时发现酮中毒情况。

四、并发症监测。定期进行全面体检,以便及早发现并预防并发症。

1. 眼部检查:定期进行眼底检查,预防糖尿病视网膜病变。

2. 肾脏检查:定期进行尿蛋白检查和肾功能检查,早期发现糖尿病肾病。

3. 血管检查:定期检查血管状况,预防心血管疾病。

五、心理健康。1型糖尿病多发于儿童和青少年,因此心理健康同样至关重要:

1. 心理支持:家长和监护人应给予患者充分的心理支持,帮助他们应对疾病所带来的压力和情绪波动。

2. 教育支持:提供糖尿病管理知识教育,增强患者自我管理能力。

3. 社会支持:鼓励患者参与糖尿病支持小组,与其他患者交流经验,获得情感支持。

通过科学的饮食管理、规律的运动、严格的血糖监测、定期的并发症检查以及充分的心理支持,1型糖尿病患者能够有效控制病情,延缓并发症的发生,进而提升生活质量。家庭和社会的支持同样是患者成功管理糖尿病的重要保障。

(霍邱县第一人民医院 赵燕)

术中低体温的预防

手术室各科手术进行过程中,各种监测设备同时运行,比如血氧、血压和心电监护等。而在这些监测项目中,有一项很容易被我们忽略,那就是体温。

说到这里我们要了解一下正常体温,临床上常用口腔、直肠、腋窝等处的温度代表体温,不同部位的正常体温有所不同,腋温为36.0℃-37.0℃,口腔温度为36.3℃-37.2℃,肛温为36.5℃-37.7℃,但在我们手术中患者身体中心温度有时会低于36℃,低体温极大地影响心脏、大脑以及血液系统。

引起发生低体温的主要原因有以下方面:手术间的低温环境,手术室温度一般21℃-25℃;麻醉后肌肉松弛产热减少,体温调节障碍;术中出血、液体丢失、内脏长时间暴露;静脉输液未加温的液体、血制品以及手术中使用未加温的冲洗液;患者肢体暴露,未加以覆盖;其他原因,如术前禁饮禁食、皮肤高寒、术中CO2的灌入、患者紧张等因素的影响;高危人群包括新生儿、婴儿、严重创伤、大面积烧伤、虚弱、老年患者等。

手术室中患者体温管理至关重要,术中低体温是手术常见并发症,特别是婴幼儿及老年患者更容易发生。人体正常的中心体温是36.2℃-37.5℃。假如病人中心体温降低1摄氏度,就会呈现寒战,机体耗氧增加,心率增快,严重时可能会危及生命。那么低体温会对机体产生什么影响呢?

- 引起心律失常或心衰。低体温导致交感神经兴奋,从而出现心率增快、血压增高。部分患者还可能出现低钾,从而出现心律失常或引起心衰。
- 降低中枢系统的氧耗和氧需,减少脑血流量,降低颅内压。
- 抑制胰岛素分泌,麻醉中易发生高血糖。
- 机体循环血流减慢,抑制凝血功能,增加手术出血量,增加深静脉血栓形成的风险。
- 增加手术切口感染的几率。由于体温较低,血管收缩较差,易出现局部组织缺血缺氧,不利于伤口的愈合,从而增加感染部的风险,降低机体免疫功能,导致住院时间延长。
- 延迟病人苏醒的时间。由于低体温会降低酶的活性,降低基础代谢,药物的代谢也会减慢,从而影响全麻病人术后苏醒的时间。

(六安市人民医院手术室 时俊玲)

基层执法人员肩负着直接服务群众、维护社会秩序、贯彻政策法规的重要职责。他们的思想政治工作不仅关系到其履职能力和工作态度,更直接影响着政府形象和执法公信力。如何做好基层执法人员

的思想政治工作,是提升执法队伍整体素质、增强基层治理能力的关键所在。在日常工作中,基层执法人员面临复杂的社会环境和高强度的工作压力,他们不仅要应对群众需求的多样化与多变性,还要承受来自工作强度、社会舆论等方面的挑战。这一现实决定了思想政治工作不能流于形式,必须有针对性和实效性。

思想政治工作的核心在于引导执法人员树立正确的职业使命感和责任感。这需要结合职业特点,突出执法人员服务群众的宗旨。通过强化理想信念教育,使执法人员能够更加深刻地理解法律法规的社会意义、从而在实际工作中注重执法的人性化和公平性。此外,思想政治工作还要注重培育执法人员对职业伦理的尊重,帮助他们在面对利益冲突和道德困境时做出正确选择。

在具体实施过程中,思想政治工作的内容和形式需要灵活多样。一方面,可以通过案例分析和实践培训,让执法人员从真实的工作场景中总结经验、汲取教训。例如,结合执法过程中容易引发社会矛盾的典型案例,分析其中的道德和法律问题,引导执法人员思考如何更为妥善地处理类似情况。另一方面,组织互动式学习活动,如专题讨论会、角色扮演等,增强思想政治教育的趣味性和参与度,使其不再单调枯燥。此外,思想政治工作应充分利用现代科技手段和传播工具,通过线上学习平台、短视频宣传等方式,拓展教育的覆盖面和影响力,借助网络媒体传播正能量内容,还可以增强执法人员的职业荣誉感,鼓励他们在实践中不断进步。

思想政治工作的成效还依赖于良好的工作环境和机制保障。一个公平透明、以人为本的管理制度能够更好地激发执法人员的积极性和责任心。在队伍内部建立有效的激励机制,对表现优异的人员给予表彰,同时对思想意识淡薄、工作态度消极的人员进行及时的引导和教育,通过这样的正向反馈机制,不仅能够营造积极向上的工作氛围,还能进一步增强思想政治工作的说服力和吸引力。心理关怀是思想政治工作不可忽视的一部分。在思想政治教育中融入心理疏导和情感关怀,通过定期的心理健康检查和专业辅导,帮助执法人员缓解心理压力,保持身心健康,心理关怀不仅能够增强执法人员对工作的适应能力,还能帮助他们更好地与群众沟通,促进和谐执法。

思想政治工作不仅要面向个人,还应注重团队建设,通过组织团队拓展活动和集体学习,强化队伍的凝聚力和协作能力,执法工作往往需要团队协作,良好的团队氛围有助于成员之间互相支持和监督,共同提高工作质量。同时,团队建设还可以通过设立榜样人物,发挥模范带头作用,使执法人员

在潜移默化中受到思想政治教育工作的影响,做好基层执法人员的思想政治工作,还需重视社会舆论的引导和宣传,通过树立正面典型、讲好执法故事,可以提高群众对执法工作的理解与支持。

总之,基层执法人员思想政治工作的目标在于帮助他们在复杂的工作环境中保持清醒的头脑和坚定的信念。通过多样化的教育手段、完善的制度保障和人性化的关怀机制,能够使执法人员在思想上与党和人民保持高度一致,在行动上履行好职责使命。这不仅有助于提升执法队伍的整体素质,也为社会和谐稳定奠定坚实基础。

(作者单位:霍邱县交通运输局综合行政执法大队)



浅析小儿抽动症

近期上班时,接诊了一位焦急的宝妈带着一个7岁男孩。随即,宝妈打开手机播放了两段视频。第一段视频中,孩子在看动画片时不停地眨眼睛,嘴巴向左侧抽动数次。宝妈讲:“感觉他那样做电鳗一样的眨眼和我们平时不一样。带他看了眼科,眼药水儿滴了一瓶儿,好像没有什么作用。”宝妈接着打开第二段视频,视频中孩子在家里写作业,时不时发出吭吭吭的清嗓子声音。宝妈讲:“起初有吭吭声,没在意,有时多,有时少,有时声响大,有时声响小。最近有点儿小感冒,吭吭声比之前多了,按以前治疗咳嗽的方法,给他吃了消炎药、咳嗽药不管用。医生,我家孩子到底是怎么了?该怎么办?平时还要注意什么?”

医生对孩子进行问诊:这样的眨眼、歪嘴、清嗓有多长时间?家长感觉症状加重时有无诱发因素?家中有无其他人员有类似情况?孩子有无特殊疾病,服用某些药物?家族中有无癫痫抽动?家庭环境怎样?平时学习情况如何?等等。

接着,医生给孩子做详细的体检,眼口鼻部,心肺听诊,触诊重点神经系统查体。查体时结合视频的动作,医生安排做相应的检查检验,以排除神经系统其他疾病。

“医生,如果这些检查检验都没有问题呢?”“那么孩子可以诊断为小儿抽动症。”中医称的小儿抽动症,相当于西医的抽动障碍,是一种常见的精神类疾病,临床以自主的突发、重复、快速、非节律性的刻板的一个或多个的部位肌肉运动或发生抽动为主要表现。抽动的部位和形式多种多样,比如眨眼、挤眉、皱鼻、噘嘴、点头、耸肩、扭脖子、伸臂、甩臂、挺胸、弯腰、鼓肚等。发声抽动表现为有喉鸣音、吼叫声,可逐渐成刻板的咒骂,甚至污言秽语等,也有孩子产生模仿语音、动作及表情等。

《黄帝内经》云:风盛则动,风为阳邪,其性善行而数变,肝为风之脏。大多数中医医家从肝风立论。风机是肝风内动,若情志不遂,肝湿肝疏泄失职,导致经脉失养,气郁,日久则化火生风,风阳鼓动,则见挤眉、眨眼等。常见病理因素风和痰。风为六淫之首,常兼他邪,如寒、热、燥、湿邪,经口鼻侵入肺卫,外风可引动内风,脾失健运,化生痰湿,肝木乘脾,化火生风,土虚木亢,风痰合而为邪,上犯清窍,流窜经络而发动抽。

小儿抽动症中医治疗以熄风止痉为原则,调整阴阳,增强体质,减少复发。以动作抽动为主者,多因肝血不足,血不养筋,肝风内动,筋脉痉挛。治宜养血和血,息风止痉,可选用四物汤加减。用药有熟地、当归、白芍、川芎等;以发声抽动者为主者,多因肺气不宣,湿郁热结,闭阻咽喉,声门开合不利。治以宣肺化湿,清利咽喉,可选用银翘汤加减。

西医治疗:一线用药,有确必利、舒必利、阿立哌唑、可乐定等。从最低起始量开始,逐渐缓慢增量,一周到两周增加一次剂量,在强化剂量。在病情基本控制后,需继续以治疗量治疗至少一个月到三个月。在强化治疗控制良好的情况下,仍需减量维持6到12个月,经过维持阶段后,病情完全控制,可考虑逐渐停药。用药总疗程约为一年到两年,若症状再发或加重,应恢复用药或加大剂量。

在中药或西药药物治疗外,还应根据病情进行神经调控治疗、心理治疗、教育干预。对于小儿抽动症的孩子,当像普通孩子一样去正常管理,耐心地说服教育,不要打骂体罚,及时表扬孩子的优点,对每一点微小的进步给予肯定,表扬具体、明确目的,鼓励孩子改正缺点,不断取得进步。家长应关注孩子的情绪变化,及时沟通,了解他们的需求和困扰。鼓励孩子表达自己的想法和感受,培养他们的自信心和应对挫折的能力。同时,家庭氛围的和谐、学校教育的积极以及社会环境的支持都是促进儿童心理健康的重要因素。

日常生活支持事项:生活起居有规律,保证充足的睡眠时间,如学龄儿童,6岁到13岁,保证睡眠时间约为9到11小时。青少年睡眠时间约为8到10小时,避免过度劳累、紧张、兴奋、激动,且睡前不宜看惊险影片,尽量不看电视、不玩手机、玩游戏。儿童看电子产品会影响视力,无论是看电视还是玩游戏,常常容易沉迷于其中,时间长了对视力有特别大的影响。一般建议用电子产品,单次不要超过15分钟,每天累计时间不要超过1个小时。同时会影响孩子脊柱的发育,因为沉迷于电子产品会使活动减少,常常固定于一个体位,比如长时间低头,对颈椎影响非常大。还非常不利于亲子关系

的培养,如果沉迷于电子产品,父母和孩子之间互动时间就会减少,亲子间的沟通也会出现问题。

饮食需均衡,肉、蛋、奶、蔬菜、水果及坚果都吃,不宜吃含糖量高的食物和饮料及色素多的食物。添加剂、防腐剂有损于大脑功能,肥甘厚味,易酿湿生痰,生冷食物易损伤脾胃,均对身体不利。

适量运动,增强体质,运动是儿童健康成长不可或缺的一部分。适量的体育活动不仅能促进骨骼和肌肉的发育,还能增强心肺功能,提高免疫力。家长应鼓励孩子参与多样化的体育活动,如跑步、游泳、跳绳、球类运动等,并根据孩子的兴趣和体能制定合理的运动计划。同时,注意运动安全,避免运动伤害。

(六安市中医院 刘锋锦)

加强基层执法人员思政工作浅议

汪茂