

# 帕金森病已成中老年人“第三杀手”

## 智能机器人可为患者“精准治疗”

据新华社 2017年是帕金森病发现200周年,4月11日是世界帕金森病日。帕金森的首发症状通常是一侧肢体的震颤或活动笨拙,常见的是手抖,进而累及对侧肢体,导致生活不能自理。作为威胁中老年人健康和生命的“第三杀手”,帕金森病仅次于肿瘤、心脑血管疾病,多发于中老年群体,且有年轻化趋势。

“手抖听起来没那么致命,但全球数以千万计帕金森患者每天都面临着煎熬,手部震颤使得基本的身体机能丧失,连简单的正常用餐都成为奢望。”华中科技大学同济医学院神经科学研究

所副所长孙圣刚说,据业内权威调查显示,目前我国有近300万帕金森患者。

更令帕金森患者担心的是,目前还没有方法可根本上治疗帕金森病。武汉大学人民医院神经内科副主任毛善平表示,导致帕金森病的确切病因目前仍不清楚,补充多巴胺等药物治疗方式成为当前治疗帕金森病的主要手段。

随着机器人和互联网大数据技术的发展,借助智能辅助机械直接矫正抖动姿态成为新的治疗思路。2016年,由华中科技大学、日本神户大学等单位联合研发生产的睿餐智能防抖勺,成为继谷歌之后全球第二家涉及此领域的产品。

“这把餐勺通过传感器捕捉运动姿态,其实就是一个小型机器人。”长期从事控制研究的华中科技大学自动化学院赵金教授全程参与了睿餐的研发,他介绍说,睿餐智能防抖勺通过智能识别和主动抵消手部颤抖,帮助震颤病人进食的防抖。不管帕金森病患者手怎么抖动,勺内高速伺服控制系统都能实时矫正,让勺面始终水平,辅助患者正常进食。

这把餐勺还是一个数据采集器。其内置传感器记录的数据可供临床使用,医生据此分析患者用药前后上肢的可量化反应数据,实现精准医疗。

记者 陈星

本报讯 4月10日,家住邵阳县塘渡口镇的黄女士正在家里坐小月子,因为她刚从医院做了终止妊娠手术回来。因为失去了这个孩子,她的心情一直很抑郁。

原来,2004年,黄女士和丈夫王先生步入了婚姻的殿堂,结婚多年,一直都没有孩子。后来经过检查发现是因为黄女士的双侧输卵管堵塞导致不能生育,治疗了很长的一段时间都没有受孕成功。

无奈的黄女士于是选择了试管婴儿,当时实验了很多次都未成功。2009年,她终于受孕成功。当年年底,黄女士剖腹产生下了一个可爱的女儿。

二孩政策放开以后,为了让孩子们有个伴,夫妻俩决定再次尝试试管婴儿。

经过两年的努力,今年2月,黄女士终于受孕成功。对于这个新来的小生命,她非常珍惜,知道受孕成功后,便辞掉了工作,在家里进行保胎。

满了8周,黄女士突然发现阴道流血,在丈夫的陪同下来到了医院进行第一次产检。检查结果出来以后,医生建议让黄女士放弃腹中的孩子。因为如果继续妊娠,连孕妇都会有生命危险。

怎么会这样呢?原来,黄女士第一胎生女儿的时候是剖腹产手术。这次受孕成功了,可是受精卵着床却着在上次剖腹产的疤痕处。如果继续妊娠,很有可能会出现大出血的情况,危及生命。

听了医生的话,黄女士只有忍痛将孩子拿掉了。

市第一人民医院产科医生杨敏介绍,怀孕以后,正常胎盘是附着于子宫体部的后壁、前壁或侧壁,顺产的妈妈其子宫不会留下疤痕。而经受过剖宫产的子宫会有手术形成的疤痕。如果再次怀孕,胎盘容易像黄女士那样,附着在疤痕上。

杨敏说,这些疤痕无法供给胎盘的营  
养,即使存活下来,也无法支撑日益增大的胎盘,严重者会引起子宫大出血,甚至子宫破裂、摘除子宫。据了解,妈妈头胎是剖宫产,二胎出现疤痕妊娠的比例达到了15.2%。所以,曾经进行剖宫产的妈妈想要健康怀二胎,必须关注孕前、孕后的几项检查。即使第一胎检查结果良好,生产顺利,怀二胎依然要重视常规孕前检查,因为一胎和二胎之间,妈妈体质、病毒感染也有可能发生变化,所以包括血常规、尿常规、粪常规、肝功能、妇科内分泌、白带常规在内的检查都不容忽视。

杨敏提醒,成功受孕后,孕妇一定要及时查B超。B超可以通过观察子宫前壁下段厚度及子宫疤痕的回声状态,诊断子宫疤痕的愈合情况,这是预测产前子宫破裂危险性的一种安全、可靠的方法。一般来说,子宫前壁下段厚度大于3mm,子宫下段各层次回声连续、均匀属于I级疤痕,妈妈子宫疤痕愈合良好,可以继续妊娠观察。有剖宫产史的妈妈二胎孕前、孕后都要重视产检,关注胎盘发育和自身健康状况,出现不明原因的阴道流血、腹痛等情况要迅速到医院就诊。

郁闷!  
胎盘附着在疤痕上

## 吃主食更容易发胖吗?

国家二级公共营养师

许仁安



前两年,我在北京的餐馆点菜,服务员最后总会提醒一句,你们要什么主食?笔者曾长期从事办公室服务工作,这句话让我感到很新鲜。在南方,餐馆服务员很少会提醒客人点主食,至少我的家乡如此。

主食是什么?就是现在国家提倡的谷类食物,比如南方的米饭、北方的面食。但有些公众并不是很重视,尤其是我国南方,由于菜肴越来越丰富化、精细化,主食的概念日趋淡化,在外吃饭不点主食、不吃主食的现象越来越普遍。这里面,有生活水平提高的原因,更有吃主食容易发胖的误解。

首先,肥胖,不是吃主食的错。肥胖的真正原因是能量过剩,即能量摄入大于能量消耗。碳水化合物、蛋白质和脂肪这三类产能营养素中,每1克碳水化合物或蛋白质在人体内可产生约4千卡的能量,而每1克脂肪的能量高达9千卡。同等重量的脂肪提供的能量是碳水化合物的2.2倍,因此脂肪比碳水化合物更容易造成能量过剩。另外相对于碳水化合物和蛋白质,富含脂肪的食物口感好,刺激人的食欲,使人容易摄入更多的能量。我

国居民习惯把谷类食物作为主食,谷类食物中碳水化合物一般占重量的75%~80%,蛋白质含量是8%~10%,脂肪含量1%左右,还含有矿物质、B族维生素和膳食纤维。谷物为主的主食模式,不仅可以提供充足的能量,保障碳水化合物供给能量达到膳食总能量的一半以上,还能够减少动物性食物和脂肪的摄入,降低心血管疾病和糖尿病等慢性病的发病风险。所以我们一日三餐都要摄入充足的谷类食物。

其次,不吃主食减肥存在健康风险。近年来,很多人认为吃富含碳水化合物的主食,会引起肥胖,所以不吃主

食、只吃肉就会减肥。这是不正确的。因为食物总量摄入多导致膳食总能量摄入过多,而减少主食量可以减少能量的摄入,因此在这种情况下减少主食的确会对体重控制有帮助。但是真正的罪魁祸首是能量摄入过多!在减少主食控制能量的同时,也减去了膳食中谷类提供的维生素、矿物质的来源,这种营养素不均衡的膳食结构对长期的体重控制不利,对健康不利。

控制体重的关键是能量平衡,以谷类为主的平衡膳食更能保证充足营养素的摄入,有助于健康体重的维持。

### 膳食与营养⑧

## 老年人睡眠不足增加患病风险

据新华社 老年人常有人睡难、睡眠质量差、醒得早等问题,是不是年纪大了就不需要那么多睡眠?并非如此。美国研究人员报告说,睡眠质量对老年人健康至关重要,老年人睡眠需求得不到满足会增加罹患一系列心理、生理疾病的风险。

美国加利福尼亚大学伯克利分校研究人员在新一期美国《神经元》杂志上报告说,几乎每一种导致晚年死亡的疾病都或多或少与缺乏睡眠有关,已确认睡眠恶化与阿尔茨海默病、心脏病、肥胖、糖尿病、中风发病存在关联。

文章第一作者、加州大学伯克利分校心理学和神经科学教授马修·沃克介绍说,在延长寿命方面人类已经做得很好,但在延长健康寿命方面还远远不够,改善睡眠状况对后者有显著帮助。

人们年轻时容易进入深度和连贯的睡眠,可能最早从30多岁就开始出现睡眠时断时续、睡不安稳等状况。研究人员对以往大量与睡眠有关的研究进行梳理和分析发现,对老年人来说,代表着深度睡眠的非快速眼球运动睡眠明显减少,这是因为可以促进深度睡眠的大脑慢波及睡眠纺锤波等脑电波

活动随年龄增长而减弱。

大脑产生的慢波和睡眠纺锤波有助于把信息从负责短期储存的海马区转移到负责长期储存、加深记忆的前额叶皮质。研究发现,睡眠退化与晚年记忆力衰退存在关联。

研究还发现,老年人大脑中,有助从睡眠状态转换到清醒状态的神经肽激素的调节能力也会减弱。这些神经化学物质包括甘丙肽、下丘脑泌素等。缺乏这些激素会打破老年人的睡眠节律,使他们白天感到疲乏,晚上又难以入睡。

