

## 谨防卒中复发

## 重在防治 防在日常

记者 傅畅璐

通讯员 唐晚霞 彭颖异

“邓医生，我爸爸吃晚饭的时候有点不舒服，一开始只是左手有点发麻，过了一会，不仅喝水就呛，讲话也讲不清楚，我要不要带他来医院看看。”近日，市第二人民医院主治医师邓俊波在深夜值班时，接到了以往患者周先生家属的紧急电话。邓俊波立马意识到，年初刚出院的周先生极有可能再发脑卒中了。于是，他赶忙让周先生家属将其紧急送来医院，同时让护士备好抢救床，等待周先生到来。

所幸，周先生家住市区，没有多久就来到了医院。邓俊波详细询问病史，发现周先生自1月份出院后，再也没有服用过阿司匹林等抗血小板聚集预防药物。CT显示，周先生急性缺血性脑卒中。邓俊波立即为周先生展开个体化对症治疗。经过一系列的护脑、调控血压、针灸康复等有效治疗，周先生的左侧肢体不再发麻，变得有力，言语也逐渐清晰，饮水进食也不再呛咳了。一周后，周先生顺利出院了。

“缺血性脑卒中就是指各种原因引起的颅脑内血管阻塞导致脑部血液供应障碍，导致脑组织缺血缺氧性坏死，进而产生不可逆的脑损害。要知道脑卒中可不是‘一次性’的疾病，只要罹患一次便终身不再复发；相反，有过脑卒中病史的人更容易再发脑卒中。但是，脑卒中患者通过寻找卒中发生的病因，及时纠正所有可以干预的危险因素，完全可以避免卒中‘卷土重来’。可干预的危险因素包括：吸烟、酗酒、肥胖、冠心病、高血压、高血糖、高血脂、高半胱氨酸血症等。”蒋新作介绍，大多数缺血性脑卒中患者出院后，医生会根据个体情况酌情使用抗血小板药物如阿司匹林、氯比格雷等干预血小板聚集。同时，大部分脑卒中患者有着高血压、冠心病、糖尿病、高血脂症、高半胱氨酸血症等慢性疾病。控制血压血糖血脂同型半胱氨酸不仅离不开预防及治疗用药，也离不开良好的生活习惯。周先生就是出院后不遵医嘱，不仅不按时服用药物，饮食习惯也过咸过油，才会在短时间内再次复发脑卒中。

蒋新作提醒，脑卒中患者出院后应遵医嘱按时按量服药，不要漏服少服甚至不服。脑卒中患者应定期体检复查，尤其合并高血压、糖尿病、房颤等慢性疾病的患者，必须长期治疗才能有效控制。同时，蒋新作建议，脑卒中患者出院后应戒烟，少饮酒，饮食少油少盐，多食用新鲜水果蔬菜，少食用加工过的食品，每日适当摄取富含维生素和微量元素的食物，适当进行身体能耐受的户外活动，坚持规律锻炼，提高身体抵抗力及免疫力。部分脑卒中后患者会发生认知功能障碍、血管性痴呆、抑郁等，早期的药物及心理干预可以有效缓解。

综上所述，蒋新作提醒，脑卒中患者出院后应规律服药、合理饮食、适当锻炼、科学作息、按时复诊，才能有效避免脑卒中的再次发作。



徐鹏航 顾天成

在我们的身边，有这样一些“帕友”——他们可能行动迟缓、肢体不协调，还可能出现手抖等症状。每年的4月11日是世界帕金森病日。帕金森病有哪些症状？如何早期识别？在目前无法治愈的情况下如何更好地治疗？新华社记者采访了相关专家。

## 帕金森病一定会“手抖”吗

帕金森病是一种神经系统退行性疾病，威胁着我国约300万人的健康。北京协和医院神经内科主任医师王含介绍，帕金森病的症状有震颤、动作慢、走路姿势不协调等运动症状，还会累及身体各个系统，导致血压调节障碍、胃肠道功能障碍、便秘、尿频尿急等非运动症状，疾病后期还可能会出现认知功能方面的问题。

提起帕金森病，许多人的第一反应是“手抖”。“‘手抖’医学上称为‘震颤’，而帕金森病有震颤型和非震颤型，并非所有的帕金森病患者都会出现震颤症状。”王含说，出现“手抖”也不一定是帕金森病，需要结合其他症状综合判断。

帕金森病如何早期发现？王含表示，可以通过日常生活中一些小动作发现端倪——如走路时一条胳膊摆臂慢、一条腿抬不起来等不对称的运动缓慢；刷牙、包饺子等重复性动作不灵活；写字大小不均匀、一行字越写越小等。此外还有顽固性便秘、嗅觉减退、抑郁等非运动性症状。“如果发现这类症状要及时就诊、查体，以便及早采取治疗措施。”王含说。

## 帕金森病如何治疗

“作为一种慢性进展性疾病，帕金森病治疗原则是全疾病周期的管理。”上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科主任医师陈生弟介绍，当前，帕金森病的治疗有药物、手术、运动、心理疏导及照料护理等方式。通过选择合适的治疗方案，已经可以在很大程度上实现患者症状的改善。

陈生弟提醒，对于帕金森病来说，不是吃了药就可以“高枕无忧”，主动进行运动康复也是疾病管理的重要部分。上海瑞金医院联合上海复星公益基金会共同开展的一项康复训练研究显示，包括太极拳、快步走在内的非药物运动辅助治疗可以有效改善帕金森病的症状和降低并发症。

由于帕金森病目前无法治愈，一些患者易产生消极情绪，甚至放弃治疗。对此，陈生弟表示，通过及早开展对症治疗，并在规律的随诊中发现问题、解决问题，可以延缓症状发展，以期达到更为理想的治疗效果。

## 加强关怀 呵护身心健康

对于帕金森病患者来说，一方面运动的受限会导致沮丧、无助等情绪，另一方面疾病本身也会影响神经递质，从而导致抑郁症状。“许多帕金森病患者有抑郁症状，家属营造良好的家庭氛围，为患者提供身心支持尤为重要。”王含说。

王含表示，理解、包容患者情绪，做患者的“小助手”和“安全督察员”，保证患者正确服药，鼓励和陪伴患者进行康复训练等方式，都可以更好地呵护患者身心健康。

虽然帕金森病多发于老年人，但一些青壮年也会确诊帕金森病。“早发型的帕金森病患者更易有病耻感，需要家庭和社会给予更多关爱。必要时可以通过心理科专业人员进行治疗疏导。”王含说。

科学治疗

促进「帕友」身心健康



4月7日，新宁县黄金瑶族乡政府联合县人民医院开展“一心向党 医心为民”义诊活动。医护志愿者们通过现场解答咨询、诊断，发放保健资料、免费赠药等，让瑶乡人民切实感到有“医”靠。

朱巨滨 摄

## 春季手足口病高发 疾控机构提示做好预防

顾天成

春季来临，气温回升。中国疾控中心近日发布健康提示，提醒即将进入手足口病高发季节，家长和老师们要做好预防，多关注孩子手、足、口等部位的症状表现，发现异常应及时就诊。

根据健康提示，手足口病是由多种肠道病毒引起的5岁及以下儿童常见急性传染性疾病。全年均可发病，4月至7月为春夏季高发时段。临床表

现有发热，口腔出现疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹等，伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。患儿一般预后良好，7至10天病程后可康复。

北京儿童医院感染内科副主任医师郭欣表示，针对手足口病，家长们一旦发现以下情况，建议及时带孩子到医院就诊，包括出现38.5℃以上的高热体温；孩子由于口腔内的疱疹造成严重疼痛，食欲不振、尿量减少；孩子出现精神差、面色苍白、心率增快等和平时状态完全不一样的情况。

如何做好预防？健康提示明确，要重点做到以下五点，包括保持良好手卫生，儿童以及家长和看护人在外出回家后、进食前、如厕后等情形下，应用七步洗手法清洁双手；防止交叉感染，尽量不与患儿分享玩具、共用餐具和洗浴用品等；建议手足口病流行期间尽量不带儿童到人群聚集的公共场所；居室等环境要经常通风，保持空气流通；门把手等接触频繁部位、日常用品和儿童玩具定期清洁和消毒。