

■健康管理及慢病防控系列报道之九十三

□ 本报记者 李颖

当青春遇上帕金森

看着面前热情洋溢、活力四射的笑容,你很难相信,这个长得酷似羽坛名将林丹的帅小伙,竟是帕金森患者。

年仅36岁的“上海西门”,已经是一名“资深”的帕金森患者了。自从5年前确诊帕金森以来,尽管疾病让他肌肉僵硬、运动困难,但内心深处他不愿向病魔屈服,用不断地攀登高峰证明自己旺盛的生命力和积极的生活态度。

为了帮助和鼓励更多像自己一样的帕友,他创建了“青年帕金森之家”QQ群,积极组织帕友联谊活动,分享治疗和生活的的心得,也为特殊困难的帕友提供就医和再就业的帮助,并积极向社会呼吁期望得到更多重视。

在第十七个世界帕金森日到来之际,由帕金森公益网站“帕友网”主办,中华医学会神经病学分会帕金森病及运动障碍学组支持的“帕友精彩生活秀”活动的优胜者揭晓。活动最终评选出4位帕友精彩生活“领袖”,作为广大帕金森病患者的精神榜样,他们的积极乐观的生活态度和精彩的人生故事将鼓励更多的帕金森病患者“与帕为伴,活出精彩”。

手”。然而,最新统计显示,帕金森病患者已经日趋年轻化,“青少年型帕金森病”患者占据总人数的10%,同时,知识分子患帕金森病的比例比其他人群要高。中华医学会神经病学分会帕金森病及运动障碍学组组长、上海交通大学医学院附属瑞金医院陈生弟教授介绍,近年来,帕金森患者年轻化趋势明显。

帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病,老年人多见,平均发病年龄为60岁左右。其发病原因不明,但推测与遗传、中毒、环境、脑血管病有关。但从医院接诊情况来看,近年来帕金森病的发病率呈上升趋势,但老年人仍是发病主体,40、50岁发病的已不见。

在门诊发现,帕金森病有年轻化的趋势,其原因主要包括:人们健康意识的提高,主动就诊;医学研究的进步,医生能及早确诊;环境的恶化让人们有更多接触环境毒素的机会等。

年轻帕友爱“搓丸子”

目前,中青年人群帕金森病的发病率高达10%。跟老年性的帕金森病相比,中青年帕金森病有其独特的临床特点。

在发病早期,颤抖往往是手指或脚的抖动;以拇指、食指及脚趾常见,表现为手指像在“搓丸子”或“数钞票”,当变换一下姿势或患者刻意控制时消失。在情绪激动或精神紧张时加剧,睡眠中可完全消失。

帕金森病患者的肢体和躯体通常都失去了柔软性,变得很僵硬。初期感到某一侧肢体运动不灵活,有僵硬感,并逐渐加重,出现运动迟缓,甚至做一些日常生活的动作都有困难,有一些人“脖子”转动不灵活,走路拖步,手系扣子、解鞋带等困难,甚至腿硬的难以抬起。

临床上,不少中青年帕金森病患者表现出面部肌肉运动减少,病人很少眨眼睛,双眼转动也减少,表情呆板,医学上称为“面具脸”。行走时起步困难,一旦开步,身体前倾,重心前移,步伐小而越走越快,不能及时停步,即“慌张步态”。转身困难,要用连续数个碎步才能转身。病人不能自然咽下唾液,导致大量流涎。言语减少,语音也低沉、单调。

帕友可以活出精彩

来自北京的苏京平,是一位乐观的帕友。作为播音主持界的老前辈,他曾多次问鼎象征中国主持界最高荣誉的金话筒奖。在此次颁奖典礼上,换上“帕友”身份的苏京平向记者分享道:三年前,我临退休时确诊患帕金森病。但我不想认输,就算退出了艺术的舞台,我也不会退出生命的舞台。

“帕金森病是一种慢性进展性的终身疾病,其运动症状表现为静止时肢体不自主地震颤,肌强直、运动迟缓以及姿势平衡障碍等,晚期会导致患者生活不能自理。”陈生弟教授介绍说,疾病后期发生的运动并发症,也使得疾病的治疗更加复杂。

由于有很大比例的帕金森病患者同时患有抑郁,因此非常需要心理疏导和来自他人的精神鼓励。陈生弟教授介绍说,欧美等发达国家已经有很多成熟的病友俱乐部及关爱项目等,让病友们在漫漫治疗之路上相互扶助,不致失去面对生活的勇气和信心。

陈生弟教授表示,作为中国首个帕金森病患者关爱项目,此次帕友精彩生活

活领“秀”成功举办,并通过专业评审团评选出的4位精彩生活领袖,为广大帕金森病患者树立起阳光榜样,对鼓励他们积极治疗、笑对人生有着十分积极的作用。

“与帕为伴”需长期规划

规范科学的疾病管理是帕金森病患者控制症状、延缓疾病进展的关键所在,也是帕金森病患者实现精彩生活的基础。

“我国的帕金森患者存在拒绝服药、服药依从性差、擅自增加药量等误区。”中华医学会神经病学分会帕金森病与运动障碍学组委员、卫生部北京医院神经内科主任陈海波教授强调,规范科学的疾病管理是帕金森病患者控制症状、延缓疾病进展的关键所在。

陈海波教授指出,帕金森病的管理应该把目光放长远,在发病早期就要选择既能控制运动症状又能够延缓和减少运动并发症的药物和治疗方案。

目前国际指南公认的能够延迟运动并发症发生的药物是非多巴胺受体激动剂,然而,我国帕金森病在多巴胺受体激动剂类药物的使用上普遍没有达到指南3上推荐的临床有效剂量,从而达到最佳疗效。在欧美国家,很多帕金森病人在通过科学的治疗后,能够在患病后很长时间内维持原先的工作和生活质量。

“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的发展。”陈生弟教授鼓励帕金森病患者,只要保持积极乐观的生活态度,坚持科学的药物治疗和系统的康复锻炼,帕金森病患者的生活一样可以多姿多彩,活出别样精彩的人生!

健康小帖士

帕金森患者饮食

首先,提倡食物多样,愉快进餐。多吃谷类和蔬菜瓜果。米、面、杂粮等谷类物质能补充碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和维生素B等营养物质。多吃含酪氨酸的食物如瓜子、杏仁、芝麻等,这些可以促进脑内多巴胺的合成。有利于缓解帕金森病的症状。

其次,适量补充肉类。每天1杯牛奶有助补充钙质。但是由于牛奶中蛋白质成分对多巴类物质有一定影响,建议和药物分开食用。

另外,半小时的中小运动量锻炼,特别是舞蹈类,可活动全身关节,如广场舞等,打太极拳、户外散步等也是较好的方式。

行业资讯

1500余名志愿者争当“守护天使”

科技日报(记者李颖)记者在4月8日召开的北京市医院管理局“守护天使”志愿服务工作推进会上获悉,目前,北京21家市属医院97个岗位拟招募1573名“守护天使”志愿者,定期或者长期从事患者陪伴、心灵抚慰等志愿服务工作,以推进患者、医务人员、医院管理者交流互动,增进医患互信。

北京市医管局局长封国生表示,“守护天使”是对社会各界到北京市属医院从事志愿服务的爱心人士们的统称。

“守护天使”志愿服务工作支持医院解决医、医疗和医患等问题的探索。”封国生介绍说,报名者经过培训后,安排在市属医院定期或长期从事门诊导医、患者陪伴、心灵抚慰、健康宣教、文化建设等志愿服务工作。医院也可以通过志愿者听取来自社会评价的真实声音和真实期待。

与此同时,“守护天使”具体岗位、服务对象、时间、地点、联系人等,在网上都可以查到,有意者可留下联系方式具体沟通联系。

神经肽修复再生术国际癫痫特色诊疗高峰论坛

科技日报(常新)3月24日,由中华中医药学会、中国医师协会主办,北京军颐中医医院承办的“诺贝尔奖获得者·院士2014年医学峰会之神经肽修复再生术国际癫痫特色诊疗高峰论坛”在北京国家会议中心隆重举行。

原卫生部副部长曹荣桂、中华中医药学会秘书长曹正逵等出席大会。来自英国、美国、以色列的诺贝尔奖获得者,以及我国多位医学院士和国内一线癫痫病治疗权威专家、学者约200人参加会议,大会围绕国际医学界对癫痫病的研究进展和如何将中医学现代化治疗癫痫病的特色技术在全球范围内推广,进行了全面的交流与深入的探讨。论坛被认为是癫痫病研究与治疗工作中一次里程碑会议。而神经肽修复再生术将作为癫痫病治疗的高新技术全面推广,将扭转目前癫痫病治疗的困境,最大限度地减低、控制癫痫反复发作致残率和死亡率,改变癫痫患者的生存现状,让他们能够在短期内用最好的方式、花最少的钱治愈疾病。

北京军颐中医医院院长张春英表示,“诺贝尔奖获得者·院士2014年医学峰会之神经肽修复再生术国际癫痫病特色诊疗高峰论坛”旨在搭建一个国际化的平台,让国外先进的西医学理念走进来,让国内高效的中西医结合理念走出去,通过国际化的交流互动,加强相互学习与合作,让好的技术尽快推广普及开来,让更多的患者受益。

“诺贝尔奖获得者·院士2014年医学峰会之神经肽修复再生术国际癫痫病特色诊疗高峰论坛”旨在搭建一个国际化的平台,让国外先进的西医学理念走进来,让国内高效的中西医结合理念走出去,通过国际化的交流互动,加强相互学习与合作,让好的技术尽快推广普及开来,让更多的患者受益。

快讯

恶性肿瘤连续6年居北京居民死因之首

科技日报(记者李颖)北京市卫生计生委发表消息称,根据北京市死因统计数据,自2007年以来,恶性肿瘤已经连续6年居北京市居民死因的首位,发病率也以年均3.19%的速度逐年攀升。

据2011年统计显示,北京市男性恶性肿瘤新发病例中,肺癌发病居第一位,其次是结直肠癌、肝癌、胃癌和前列腺癌;女性乳腺癌发病位居第一,其次是肺癌、结直肠癌、甲状腺癌及子宫体癌。另外,据近10年的肿瘤登记数据显示,北京市居民肝癌、胃癌增长不明显,食管癌有所下降,但甲状腺癌、男性前列腺癌、女性宫颈癌增长明显。

对此,中国医学科学院肿瘤医院妇科主任吴令英表示,宫颈脱落细胞检查是发现宫颈癌前病变和宫颈癌最

简单且无痛的方法,建议结婚一年以上或有性生活两三年以上的女性进行检查。

另外,由中国医学科学院肿瘤医院、中国癌症基金会和国家癌症中心主办,北京医院、朝阳医院等多家医院联合举办的“2014年肿瘤防治宣传周”活动于4月14日—19日在中国医学科学院肿瘤医院举行。

据悉,本届活动的主题为“消除癌症误区 倡导健康生活”,向广大市民宣传科学的癌症防治知识,倡导健康的生活方式,消除对癌症的误解和恐惧,帮助大家确立战胜癌症的信心。此项大型公益活动已连续举办15年。届时将有百名肿瘤专家开展现场咨询、电话答疑、网络访谈、防癌健康体检等活动,还将同时开展健康大讲堂、防癌科普宣传、癌症早期筛查咨询、戒烟咨询、康复交流和患者服务中心主题关爱活动。

“健康快车”提升新疆基层医疗水平

科技日报(郭亚光)日前,诺华集团(中国)在新疆开展的大型社会公益项目“健康快车”在乌鲁木齐举行了2014项目启动仪式,该项目已连续4年。

新疆维吾尔自治区是高血压等慢病的高发地区之一,目前趋于上升态势,如不采取及时的干预手段,防治工作将面临更大挑战。为此,今年“健康快车”项目针对医疗专业人员进行培训的“春雨工程”首次扩展到高血压疾病领域;针对公众健康教育的“健康快车万里行”则将重点关注到中小学生学习健康教育。

“健康快车”项目,以教育和培训的方式,帮助新疆基层地区建立可持续医疗专业能力,通过与政府的合

作,旨在全面改善百姓健康水平的公益项目。为此,新疆维吾尔自治区卫生厅副厅长王小燕指出,“春雨工程”在新疆开展三年来,为提高新疆基层传染科医生的专业水平发挥了积极的作用,卫生厅大力支持将“春雨工程”进一步拓展至高血压领域,提升基层医生对高血压的诊疗能力,改善公众健康意识,以应对日益高发的血压等慢性病患者。

据悉,该项目2010年在新疆启动以来,4年时间覆盖了新疆的500所学校,140万中小学生和6万名成年人,并通过集中授课、远程培训等方式培训超过1100名基层传染科医生。

保健产业新观察

采用中药配伍 创新白藜芦醇应用

□ 本报记者 吴红月

4月10日,具有辅助降血脂功能,适宜血脂偏高人群服用的保健食品尚玺胶囊在北京通过成果鉴定。

众所周知,“法兰西奇迹”现象源自于人们对白藜芦醇功能的认识。欧美国家的人以动物性脂肪含量高为主,胆固醇摄入量较大。数据显示,法国人的平均胆固醇含量并不低于周边其他国家,但法国人的心脏病发病率和死亡率都明显偏低,甚至仅是美国的60%。

科学家发现,法国人均葡萄酒饮用量居世界首位。而葡萄酒中的白藜芦醇,化学名三羟芪芪,是一种天然抗氧化剂,可以延缓衰老,预防癌症,在红葡萄皮、红葡萄酒和葡萄汁中含含量高。研究表明,染色体的完整性会随着人类衰老而遭到破坏,而白藜芦醇可以激活一种修复染色体健康的蛋白质 sirtuin,从而起到延缓衰老的作用。

尚玺胶囊是经过多方考证古方,多次试验,从原料合法性、安全性、原料的优势特点等方面反复考察,最后筛选出的配方,即葡萄提取物、姜黄提取物、罗布麻提取物、绞股蓝提取物以及三七提取物为主要原料制成的保健食品。

专家们认为,以葡萄酒中的白藜芦醇,加上姜黄、绞股蓝、三七,可以具有多种效果,白藜芦醇这一葡萄普通提取物可补气、养

血、强心,姜黄提取物行气、通经、安神;绞股蓝提取物补虚、清热、解毒;三七散瘀定痛,诸药合用共奏可达活血祛瘀,养阴降脂的功效。

由沈阳药科大学中药学院与济南大医科技公司联合实验室研发的第一款白藜芦醇融合中医药技术的复方产品——尚玺胶囊,于2013年12月经过国家食品药品监督管理总局严格审查,批准为我国第一款白藜芦醇复方高科技保健食品。

济南大医科技有限公司总经理王德奎表示,济南大医公司是由一批毕业于沈阳药科大学的专业人才所组成的队伍,对于专业提取技术有多年研究,目前对白藜芦醇的提取含量较高,是国内其他企业及同类产品所不具备的。

王德奎说,希望通过公司“大医者大爱”的文化为广大消费者提供健康食品,同时,培养健康理念。据悉,大医公司将启动“白藜芦醇”健康之旅,以更大的视角向广大消费者宣传健康生活方式,改善生活态度,提高民众的生活质量。



青藏高原和龙门山地质奥秘的探索者

——记成都理工大学地质学家、博士生导师李勇教授

The Gondwana, The First Joint Scientific Meeting of GSC and GSA (Roof of the World)等国际会议上宣读和发表。

翻山越岭,探索青藏高原东缘龙门山的生长与汶川地震

龙门山位于青藏高原与四川盆地之间,呈线性、非对称分布,是青藏高原东缘造山带中陡度变化最大的一条地貌陡变带。自2008年汶川Ms8.0地震与2013年汶川Ms7.0地震在龙门山相继发生后,国际地质界对龙门山地质研究给予了前所未有的重视,使之成为当前国际地质界研究和争论的焦点地区之一。

1984年以来,李勇教授对龙门山前陆盆地与造山带、活动构造与地震等方面进行了持续的科学考察。在1987—1993年期间,作为骨干人员完成了龙门山中南段映秀、汶川幅等6幅1:5万区域地质调查项目。此后与瑞士苏黎世理工大学Allen教授、美国孟菲斯大学Ellis教授、英国Durham大学Densmore博士、法国巴黎高等师范学校Julia de Sigoyer教授一起对青藏高原东缘龙门山和四川盆地进行了长达10余年的国际合作研究,

先后获得美国国家自然科学基金、瑞士科学基金、爱尔兰科学基金、英国科学基金、法国科学基金和中国国家自然科学基金(7项)的资助。1995年完成了国内第一篇对前陆盆地进行专门剖析的高水平的优秀论著《龙门山前陆盆地沉积及构造演化》,并于1996年获中国矿物岩石地球化学学会授予的“侯德封青年地质学家奖”。2000年和2001年,李勇教授与美国孟菲斯大学Ellis教授、周策军研究员和英国Durham大学Densmore博士在美国地球物理学会共同发表了文章,引起了国际地质界对龙门山活动构造的关注。

俗话说,十年磨一剑,而李勇教授集二十多年爬山涉水的艰苦工作,终于在2007年与四川地震局、英国以及美国等地质专家在《Tectonic》这一国际学术刊物上联合发表了《Active tectonics of the Beichuan and Pengguan faults at the eastern margin of the Tibetan Plateau》一文,文中明确指出:“北川断裂(汶川地震的发震断裂)是龙门山地区最危险的一条断裂,北川断裂的长度非常长,足以产生使地面发生强振动的地震。”而此时

距离汶川地震的发生只有10个月。汶川大地震发生后,一些国外媒体将这篇文章重新找出来,并被全文翻译成中文在国内地学期刊上刊登。大家才发现,在这篇文章里所预测到的2个很危险的活动断层,恰好也是汶川地震中发生破裂的断层,分别为北川断裂和彭灌断裂。因为这是在汶川地震前唯一的一篇在国际刊物上公开发表的龙门山活动断裂和潜在地震危险性的高水平论文,这个以李勇教授为带头人的研究团队也被国外媒体(The New York Times)称之为“英雄的团队”。

2008年汶川地震后,李勇教授痛定思痛,参加了四川省汶川地震震后重建、《都江堰市灾后重建规划概念方案》等地震震后重建会议,提交了《彭州地震震后重建的建议》、《都江堰地震震后重建的建议》、《蒲江镇处于北川断裂带上,不宜作为北川县城址备选区》等建议和报告。对于公众关注的成都地区是否会发生地震,李勇教授坚持一个地质学家的警惕:“这是一个需要勇敢面对和认真思考的问题,我和团队也一直在跟踪关注,同时也需要地质研究者的长期监测与相关部

门的相应的预防措施来共同防患于未然。”

勇闯“生命禁区”,探索青藏高原隆升及影响

为了能够探索青藏高原隆升及其对龙门山和四川盆地的影响,李勇教授于1994年登上了青藏高原,开始了青藏高原“生命禁区”的地质调查和研究工作。在1994—2004年期间,先后7次在海拔超过5000米的藏北高原无人区开展地质调查和石油地质调查工作,主持和参与完成了《青海温泉兵站幅1:25万区域地质调查》等8项科研项目,穿越了8条藏北高原(羌塘)的地质大剖面,足迹跨越了羌塘、可可西里、唐古拉山、长江源头(沱沱河)。

李勇教授作为技术和项目负责人,勇敢地面对着恶劣的自然环境和极度的缺氧条件,精心组织着科考活动,历经千难万险,一次又一次顺利完成了任务。由于劳累过度和长期高原缺氧生活,导致肺部几度出血,2003年又因极度缺氧而晕倒在高原上,经随队医生的抢救才得以保住生命。然而他仍然不顾医生的多次劝阻毅然坚持上高原。他提出并论证了青藏高原北部中生代羌塘盆地与前陆盆地,为羌塘盆地油气

评价奠定了科学依据。2013年李勇教授与合作者在国际著名地学期刊(Tectonophysics)上发表了论文,探索了龙门山隆升机制及其与青藏高原隆升作用之间的耦合关系。

奔赴渤海湾,开展中国西部与东部沉积盆地的对比

为了探索中国西部和东部地质特征的差异性,自2004年李勇教授奔赴渤海湾盆地,开展了黄骀坳陷的盆地构造、沉积体系、层序地层和成藏动力学的工作,先后完成了《孔南地区湖盆演化与沉积体系》、《沧东—南皮凹陷重点层系沉积体系研究与重点目标区沉积微相工业化制图》等9个科学研究项目,并编著了《陆相断陷盆地缓坡带沉积体系模式与成藏动力学——以黄骀坳陷为例》和《河流相层序地层学——以黄骀坳陷新近系为例》2部专著。在此基础上,开展中国西部与东部沉积盆地的对比研究,初步对中国西部和东部新生代地质演化的差异性有了较为深刻的理解和认识。

李勇教授在沉积地质学、构造地质学、石油地质学和地球表面过程与地貌学等相关学科领域具有系统而坚实的理论基础,并在实践中形成了自身的科研方向和特色,在青藏高原及其东缘的前陆盆地与造山带、龙门山活动山带与活动沉积盆地、活动构造与地震等方面取得了国内外同行公认的高水平成果,有突出的研究成果和学术特色。(李文)