

每年4月11日是“世界帕金森病日”，是为纪念帕金森病的发现者、英国医生詹姆斯·帕金森博士而于1997年设立。今年的主题是“聊聊帕金森”，和亲友、邻居、医护人员打开话匣子，聊聊疾病和健康，让帕金森病患者——

## 得了帕金森病要提早治疗

□ 王明宇

### 专家观点

帕金森病是常见的中老年神经系统变性疾病，主要病理改变为中脑黑质多巴胺能神经元变性死亡，引起纹状体多巴胺含量显著减少而致病。多在60岁以后发病，是继心脑血管病、肿瘤之后老年人的“第三杀手”。患者主要表现为手脚或其他部位的震颤，身体失去柔韧性，变得僵硬，动作缓慢，姿势平衡障碍，严重者生活不能自理，像是被拔掉电源的机器人。

人们常常难以区分帕金森病和老年痴呆，即阿尔茨海默病。事实上，阿尔茨海默病和帕金森病发病率居中老年神经系统疾病的前两位，却是截然不同的两种疾病。典型

的帕金森病患者看起来一点都不傻，但他们行事冲动且刻板。典型的老年痴呆患者非常健忘，甚至最亲近的人和事都已不记。

**帕金森病经常被误诊**

全球约有450万帕金森病患者，将近一半在中国，七成以上的患者在就医前甚至不了解帕金森病。大数据显示，中国帕金森病患者出现症状后就诊时间平均延迟半年以上，近半数一年之内难以确诊。值得注意的是，帕金森病诊治越晚，病情进展越快，用药剂量更大，副作用更明显，患者生活质量差，家属往往也身心俱疲。

帕金森病的典型表现包括运动症状和非运动症状。运动症状可总结为“抖、僵、慢”三个字。抖，即“静止性震颤”，是指手、胳膊、小腿等部位不由自主地抖动。早期常从一侧上肢远端开始，表现为手指像在搓丸子或数钞票一样运动，逐渐扩展到同侧

下肢及对侧肢体，晚期可波及下颌、唇、舌以及头部。肢体静止时明显，活动时颤抖减轻或停止，故称为静止性震颤，是帕金森病震颤的最主要特征。僵，即“肌肉僵直”，是指肌肉变得紧绷，活动时感到僵硬、沉重、不灵活。面部肌肉运动减少，眨眼减少，表情呆板，像是戴了一副面具，医学上称为“面具脸”。慢，即“运动迟缓”，日常生活中穿衣、刷牙、洗脸等动作变慢，写字困难，笔迹弯曲，越写越小，医学上称为“小写症”。行走时起步困难，一旦迈步，身体前倾，重心前移，步伐小而越走越快，不能及时止步，即“慌张步态”。

非运动症状主要包括嗅觉减退、失眠、便秘以及认知障碍、抑郁、幻觉等。

**帕金森病要早诊断早治疗**

《中国帕金森病治疗指南》明确提出，对帕金森病采取全面综合治疗的理念，同时

强调“早诊断、早治疗”的原则。

1. 心理：约40%的帕金森病患者伴发抑郁，亲友的陪伴和专科医生的疏导是治疗的基础。

2. 药物：有些药物能补充外源性多巴胺，有些能增加多巴胺的神经活性，有些能抑制多巴胺减少。

3. 手术：脑深部电刺激术，通过立体定向技术将脑起搏器置入特定的神经核团，术后进行神经调控改善患者症状，具有微创、可逆、可调节的特点。

4. 康复：适当的运动不仅能保持肌肉力量和神经敏感性，还能缓解便秘与失眠。

5. 护理：居室光线，床边护栏，浴室防滑，每一个细节都需要悉心照料。

虽然目前尚无根治帕金森病的方法，但通过系统的药物治疗和及时的手术干预，能大大提高患者的生活质量。帕金森病本身并



不致命，影响患者寿命的往往是感染等并发症，如肺炎等。根据《帕金森病流行现状》研究，确诊为帕金森病的患者，即便不治疗，一般延续寿命10~15年，而积极治疗的患者寿命与常人无异。

帕金森病不可怕，失去希望才可怕。现在有这么好的社会环境与医疗条件，及时有效的药物和手术治疗一定能战胜病魔。知“怕”不怕，让更多的帕金森病患者安享晚年。

（作者系中国科普作家协会医学科普创作专委会青年学组委员，神经外科医生）



### 求真解惑

#### 实践证明化疗加速患者死亡？

**流言：**化疗杀人已经成为医疗界的基本常识，并且已被实践证明只会加速患者死亡。

**真相：**化疗是化学药物治疗的简称，是指通过使用化学治疗药物杀灭癌细胞从而达到治疗目的的一种方法。化疗药物确实有毒副作用，化疗患者很容易出现脱发、白细胞减少、恶心呕吐等症状。但是相对于这些治疗带来的副作用，如果不治疗，癌症患者的情况会更糟糕，不但疾病会恶化，甚至会有死亡的风险。对于某类具体的癌症患者，即便在使用化疗后大部分患者没有获得治愈，但如果他们不接受正规化疗，病情发展会更快，生存期会更短。

#### 日式小颜整骨“徒手变小脸”？

**流言：**“日式小颜整骨”按摩手法无创无副作用，只需徒手按摩，挤压脂肪，就能消除双下巴和水肿。通过调整骨骼，缩小骨缝，变成“V字小脸”。

**真相：**拍过X片的人都看过自己的骨骼，片子上两根黑色的骨头之间是透明的，好像是一个大大的缝隙。但这不是骨缝，而是拍不出来的组织，有软骨、韧带、半月板、脂肪等组织。骨缝其实是一个伪概念。依照人体发育的规律来说，女生16岁之后，男生18岁之后，身体发育就已经成熟，骨龄不会再生长，但也不会出现骨缝。

头骨同样如此，除下颌骨、舌骨外，其余骨骼或软骨牢固地结合在一起，彼此间不能活动，所以，颞骨能在整骨后“推进去”是不可能的。如果面部真的因“整骨”变小，由于骨不会变化，肌肉和软组织可能就会面临受伤的风险了。

#### 寡肽面膜能令人美颜永驻？

**流言：**一款名为“小仙膜”的面膜所含的寡肽-1成分可以刺激表皮细胞生长，令人美颜永驻。

**真相：**这是把寡肽-1和人寡肽-1（EGF）混淆了。人寡肽-1（EGF）能有效地刺激表皮细胞的生长，因此具有修复新生痘印疤痕，抚平毛孔，加速受损皮肤愈合，减少皮肤皱纹和增强皮肤弹性的作用，被称为“美丽因子”。

寡肽-1可以进入化妆品，但它的具体成分尚不清晰。人寡肽-1（EGF）由于其安全性仅限医用，是不允许被添加进化妆品的。因此，所有宣称含有人寡肽-1（EGF）的宣传都违法。

## 怀孕也讲究“优胜劣汰”

□ 王妍婷

苗苗结婚一年多了，这个月“大姨妈”居然没有如期而来，苗苗有些兴奋，又有些紧张，自己买了一个验孕棒，是两条红线，她告诉老公：“我怀孕了”，爱人当然也很高兴，迫不及待地把这个消息告诉了双方父母，一家人忙碌开了……然而过了一周，“大姨妈”居然又来了，苗苗很是害怕，赶快到医院找妇产科医生。通过检查和化验，医生告诉她生是生化妊娠了，怎么怀孕还有“生化的”？到底是怀上还是没怀上呢？

正常情况下，当精子和卵子在输卵管内结合成一个受精卵时，一个生命的旅程就开始了。受精卵形成后一边发育一边在输卵管内向子宫方向移动，3~4天后到达子宫腔，6~8天就着床入营养丰富的子宫内膜里，经过大约280天漫长的宫内生长，最终发育为一个健康的胎儿。

怀孕是一个自然的过程，也是一个复杂的过程，准妈妈在怀孕早期会发生很多事儿。受精卵能否正常行走到子宫内并着床发育成健康的宝宝，要受很多因素的影响。受精卵的形成过程异常、行进过程遇阻、着床过程不顺利、胚胎发育异常、母体自身器质性或功能性疾病，以及生活环境的影响等因素都会导致怀孕过程的异常。

怀孕早期以下5种情况都有可能发生。

**正常妊娠** 正常的精子与正常的卵子形成一个正常的受精卵，经过通畅的输卵

管进入子宫，正常着床并形成胚胎，这就是正常妊娠。这些女性会有停经史，伴发早孕反应，化验HCG按比例升高，超声检查宫内可见孕囊，并可见胎芽及心管搏动。

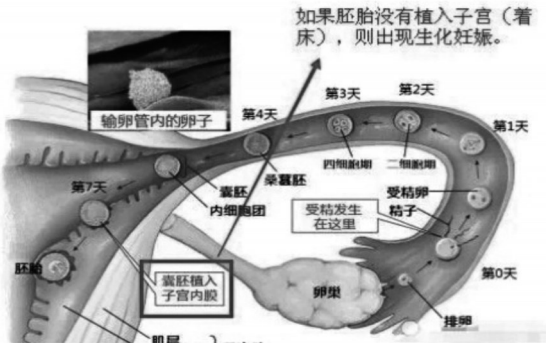
**（正常）妊娠流产** 这是指一开始是正常妊娠，之后由于种种原因导致胚胎不能在子宫内稳定着床，严重者胚胎经阴道排出或者胚胎停止发育，孕妇会有腹痛、阴道流血或伴组织物排出，进行相关检查后会有先兆流产、难免流产、不全流产、完全流产、稽留流产、感染性流产等诊断，不同的流产，医生会采取不同的处理方案。

**生化妊娠** 就是在怀孕的极早期受精卵没有回到子宫里着床，或者是回来了但没有着床，而发生流产了。大部分女性都不一定知道，最常见的症状是月经略微推迟，月经量略微增多，检查的时候，HCG

会升高，但是超声检查看不到宫内有孕囊，之后HCG很快下降。

**异位妊娠** 俗称宫外孕，孕卵在行进过程中遇阻不能如期进入子宫着床而着床于子宫外，并且在子宫外有较长时间的发育，严重者会发生破裂而出现腹腔内出血。患者典型的症状是停经、腹痛、阴道流血，化验HCG升高，超声检查宫内看不到孕囊，大多数情况下在宫旁可以看到不均质包块，盆腔内可以有液性暗区。这种情况一定要找专科医生进行诊断和治疗。

**反复自然流产** 是指连续两次及以上的自然流产。这种情况发生的主要原因包括内分泌因素、自身免疫因素、解剖因素、遗传因素等，有接近一半的患者是原因不明的。流产次数越多，复发率越高。反复自然流产的患者一定到正规医院找有经验的专科医生诊治。



由此可以看出，怀孕既是一个自然的过程，又是一个试错的过程，正常生理情况下未采取避孕措施，每个月受孕的机会为20%，半年怀孕的机会为70%，一年怀孕的机会为80%，若超过一年以上未采取避孕措施而不孕应进行医学检查。在整个女性人群中，临床妊娠总的流产率大约为15%，如果计算生化妊娠在内，则总的流产率高达60%~70%，在所有受孕的胚胎中，大约只有三分之一左右能够发育为存活的新生儿。所以，当准备怀孕时，一定要有面对自然流产的心理准备。一旦怀孕了要及时到医院找专科医生进行咨询和诊治。

怀孕是一个自然选择和自然淘汰的过程，不适者被淘汰是人类素质“优胜劣汰”的自然法则所致，是有益于优生的。

（作者系医学硕士、副主任医师，山西省忻州市人民医院妇产科主任）

## 春夏防病需“正气存内”

□ 孔令谦

中医认为，自然界中有“六气”，通常按“常气”跟“戾气”来划分。

“常气”是天地之间的正常之气，是由于四季气候更替和变化而导致的，“风、寒、暑、湿、燥、火”这六种，它们是天地之间的错行之气，是导致人发病的外因。这六种气过或不及称为“六淫”，“六淫”伤人有一个共同的特点，它们进入人体的途径除了口鼻之外，主要是皮毛，也就是说是从汗毛孔侵入人体内，它一般不具备传染性。

天地间还有一种气，中医认为它的性质是非风、非寒、非暑、非湿、非燥、非火。因为在古代没有显微镜能够帮助我们看到细菌病毒，也没有先进的化验设备，所以就称为“戾气”。中医认为“戾气”伤人具有传染性。它是从口鼻侵入人体的，就是从呼吸道侵入的，往往从呼吸道进入的病毒具有很强的传染性，像2003年的“非典”和2009年的“甲型H1N1”都属于这种情况。这是致病的两种外都途径。

实际上，古人对天地之间的这种传染性戾气的认识由来已久，张仲景在《伤寒论》中就有这么一句话：“余宗族素多，建安纪年以来，犹未十稔，其死亡者，三分有二，伤寒十居其七。”

由此可以认识到，这种戾气引起的传染病并不可怕，可怕的是未能及时预防，或者体内本身就存在了一种致病的外因。

那么，我们应该如何去预防呢？实际上古人很早就说过：“虚邪贼风，避之有时。”“虚邪贼风”指的是外来的这些致病因素。而“避之有时”，就是说我们要严格地遵守春夏秋冬气候的变化规律，适当地作调整，而调整的原则就落在三个字上——避寒暑。

内经云：“正气存内，邪不可干；风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人”。也就是说，无论风寒暑湿，还是具传染性的病毒，乃至于近年出现的雾霾，这些导致外感疾病的外因，必借身体之弱，外因通过内因而发生作用。因此，只要将自身身体养护好了，无论什么外邪都会望而却步。

以下两个药方，根据著名中医孔少华为预防温病所设的药方的基础而研制的，非为治病而设。

**药方一：**桑叶15克，菊花10克，金银花20克，连翘10克，鲜茅根15克，鲜藜香20克，鲜佩兰20克，大青叶10克，杏仁泥10克。

**药方二：**桑叶15克，菊花10克，金银

花20克，连翘10克，鲜茅根15克，鲜芦根15克，鲜藜香20克，鲜佩兰20克，鲜石斛15克，鲜生地10克。

这两个药方，前方偏于热重，肺气不宣；后者偏于阴虚热重。若以人群划分，则中青年选择前方，老年人选择后方，但脾胃虚寒者慎用。

这两个药方意在使素有热者，肺气得宣，热邪得祛，清虚热，养肝肾之阴，以达“正气存内，邪不可干”的目的。煎煮时间不宜过长，以15分钟为宜。建议用鲜品，因为鲜品疗效优于干品。

这组处方是孔伯华中医世家多年积累下的经验所成，孔门传人在2003年SARS防治工作中，以上两方为基础，因人因时而治，治疗了很多发热性疾病，疗效十分显著。

需要提醒的是，药方需在专业医生指导下使用，切勿擅用。

（作者系著名中医文化学者，孔医堂创始人，孔伯华中医世家非物质文化遗产代表性传承人）



## 缅怀先人要有度 心理调整莫忽视

□ 季陈凤

想跟老伴一块儿走算了”。

医生询问病情后，建议M女士做一套心理测验，结果显示M女士的抑郁症状达到了重度水平。经过医生的解释，M女士恍然大悟，原来自己一直高兴不起来，做事没兴趣，不想跟外人接触，失眠，甚至感到活着没意思等表现，都是抑郁情绪惹的祸，并且在心理因素作用下，产生与创伤事件相关的短暂的听觉幻觉。

在接受了抗抑郁药物治疗2周后，M女士的情绪明显好转，能主动参加朋友们的聚会，脸上笑容变多了，睡觉也更踏实了，她依然会想起去世的丈夫，但频率较以往下降，并且每次想起时也不那么难过了。在医生的建议下，M女士开始接受心理治疗，希望通过治疗早日康复。

事实上，当一个人的至亲去世后出现伤心难过、悲痛大哭、睡眠不佳、自责内疚等情况很正常，称之为“居丧反应”。中国有着悠久的居丧习俗，如举办丧礼、穿孝服、守孝，在服丧期停止娱乐活动等。适当的抒发悲痛的情感、对亲人的离世进行哀悼是必要的，而且对保持心理健康有一定好处。

如果这种过度悲伤的情绪持续时间

过长（大于6个月），对日常生活造成明显影响，甚至产生轻生念头，或者出现明显的行为异常、胡言乱语、出现幻觉等，则有可能不仅仅是生理范畴内的“居丧反应”了。

这种病理性的居丧反应，其本质是一种“应激相关障碍”。

应激相关障碍是由于心理社会因素作用引起的异常心理反应导致的功能性精神障碍。

以M女士为例，亲人去世，是应激事件，是对患者产生重大冲击的心理社会因素，绝大多数人都会引起心理、生理和行为反应。这种应激反应的持续时间和强度存在个体差异，大部分人经过一段时间后可以恢复以往的状态，少部分人会因为反应过度而难以恢复，甚至出现疾病状态。

对应激源的反应不仅与个人素质有关，还和应激源有关。一般来说，应激源的刺激越强烈，产生的应激反应也越大。常见的应激反应有意识范围狭窄、激越、情感爆发、警觉性增高、反复体验创伤事件、抑郁、焦虑等，有时也可出现幻觉、妄想、过度兴奋、行为紊乱，但极大的刺激（如自然灾害、战争、被虐待等）可能会引起情感麻木、淡漠。

那么应激相关障碍该如何治疗呢？

由于每个患者的应激源不同，采用的方法也不同，帮助患者尽快脱离应激源及相关环境非常重要。目前临床上主要采用药物治疗与心理治疗的方法。药物治疗主要以对症治疗为主，目的是尽快减轻症状，如抗抑郁药缓解抑郁情绪；抗焦虑药改善不能静坐、过度警觉症状，抗精神病药治疗兴奋、激越、幻觉、妄想等症状。

心理治疗如支持性治疗、认知行为治疗、人际心理治疗、家庭治疗、团体治疗等，可以给予患者支持、帮助不良情绪的宣泄、增强应对挫折的能力，对改善症状、促进康复、预防复发具有重要作用。

清明时节，睹物思人，悲从中来，这并不可怕。希望大家在缅怀先人的同时，调整自己的脚步，迈向更好的明天。

（作者系上海交通大学医学院附属仁济医院心理医学科医生）



## 体检空腹的两大误区

□ 施佳华

很多人都知道，体检前1天晚上8点后就不能吃东西了。但是常常碰到一些人，由于对“空腹”的各种错误理解，第二天来体检时，往往饿得头昏眼花，唇干舌燥，向医生吐槽着“空腹”带来的身体不适感。今天，我们就来看看体检“空腹”的两大误区，判断下自己是否也不小心中招了。

**误区一：空腹就是要饿肚子**

有人认为空腹就是要饿肚子，饿得时间越长，指标检测结果越好。有人害怕指标会高，有意晚去医院抽血。其实，空腹验血，并不是要让你检者饿肚子，更不是饿了十几个小时以后的化验结果。要知道，机体具有强大的自我调节功能，当身体处在饥饿状态时，体内各项机能会自动调节，导致指标发生变化，这样采集到的血样标本就会失真，从数字上看结果是“正常”，但背后会掩盖患者真实的病情。

以血糖为例，空腹血糖不等于“饥饿”血糖。有些糖尿病患者处在饥饿状态下，血糖化验结果很低，会误认为血糖控制得很好，结果就误了病情。也有些糖尿病患者自身的血糖调节机制极其敏感，饥饿状态下会立即调动体内糖分，以供急需，此时的血糖水平反而比平时高出许多。所以，糖尿病患者要在化验空腹血糖前夜一天晚上定要正常吃晚饭。

**误区二：空腹就是滴水不沾**

对这个问题的理解，答案更是五花八门。大部分人会理解为，空腹就是不吃不喝。也有人回答，可以喝一点点水。还有的人因为整夜不敢喝水，嘴唇干裂翘起……

一般来说，少量喝白开水不会干扰体检的结果。还是以空腹血糖为例，要求的“空腹”是指不摄入热量，比如不能吃主食、肉蛋、奶等食物，但不严格限制饮水。所以可以消除顾虑，体检前如果口渴，可以少量饮用白开水。但是需要注意，空腹喝含糖饮料会使血糖骤然升高，特别是在抽血前的几小时之内，因此不要喝含糖饮料，以免影响体检结果。

（作者系上海市黄浦区体检站副研究员）