

指点

迷津



帕金森病患者 血压降低怎么办

帕金森病是老年人常见的慢性病,虽然不会危及生命,但不及时治疗也会严重影响患者的工作和生活,给家庭和社会造成沉重负担。据统计,我国65岁以上老年人帕金森病的发病率为1.7%,目前国内帕金森病患者近300万,约占全球患病人数的1/3。帕金森病已成为继心脑血管病、肿瘤之后的中老年人健康第三大“杀手”。

在帕金森病漫长的病程中,很多患者会在不同时期出现头晕、疲劳和颈痛等症状,还有跌倒、晕厥和记忆下降,甚至猝死等严重不良事件。其中很多由于血压异常引起,尤其是血压偏低。

如果帕金森病患者发现自己血压偏低,可采取一些办法,改善血压情况:

1. 注意减少或避免高糖饮食以及咖啡与酒精摄入。
2. 养成少食多餐、低糖摄入的饮

食习惯。

3. 适当增加液体和食盐摄入,以维持体内水钠含量。

4. 饭后尽量避免独自外出。

5. 平时注意缓慢改变体位,如由坐位或卧位变为直立位时,应放慢速度。

6. 可坐着进行锻炼,如收腹、交叉下肢以及划船运动,以增强自身血压调节能力。

7. 改善便秘情况。

患者采取以上措施后,能改善和提高血压。如果情况没好转,可去综合性医院做动态血压监测等检查,全面评估血压情况。

需提醒的是,一些抗帕金森病的药物也会导致血压偏低,可在神经内科医生指导下,逐步调整药物治疗方案,使血压平稳。

上海市第六人民医院神经内科
陆磊 副主任医师

疾病

百科

病毒与人类 (三)

疫情突然消失——一个难解之谜

有一个涉及病毒的话题一直让科学家和老百姓特别感兴趣:历史上一些病毒大流行为什么会突然终止?

西班牙流感肆虐全球18个月,造成近4000万人死亡,但后来疫情莫名其妙消退了。2003年,我国非典(也属于冠状病毒感染)在肆虐几个月后,突然消失。网上许多专家给出“气候变暖”“消毒措施”的解释,但都缺少说服力。我们能否从另外的角度考虑呢?即病毒发生了突变。

自然界中的生物具有一种非凡的功能,通过遗传物质(DNA和RNA)突变,可以达到对外界不利环境的新适应,这也是达尔文自然进化论的精华,生物就是靠不断突变而达到进化。

病毒同样具备这一特殊的突变功

能,从而使它们拥有攻无不克、战无不胜的本领。众所周知,流感病毒最容易发生突变,几乎年年有新的品种产生。科学家分析,这与它们在人体和其他动物之间都可以生存的能力有关。

此外,还有一个重要特点:变异的新品种病毒必须拥有比原先病毒更具繁殖力的能力,同时还不能让寄生的宿主死亡,即宿主发病症状轻微而不致命,这样才有利于入侵的病毒长期共存。不久,这种突变的新病毒就会取代原先病毒的地位。

这就是一些科学家对“为什么有些病毒感染的大流行会突然终止”的猜想。

主任医师 陆曙民

谨防生食中的肝吸虫

肝吸虫病是由肝吸虫寄生在人体或哺乳动物(如猫、狗、猪、鼠)肝、胆管内所引起的一种寄生虫病。

肝吸虫病有哪些危害

肝吸虫病主要通过食入含有肝吸虫的鱼、虾、肉而感染,如吃鱼生、虾生或未煮熟的鱼虾,也可通过污染的砧板、刀具、碗碟或饮用水等其他途径导致感染。

感染肝吸虫后,轻者无临床症状,重者可出现急性发热、腹痛、胆道感染,不及时干预,有进展成为肝纤维化、肝硬化甚至肝癌的风险。

此外,肝吸虫病的潜伏期较长,从食用受污染的食物到出现疾病症状往往间隔时间较长,一开始很可能会被归因于“急性胃肠炎”。肝吸虫成虫在人体内寄生可达20~30年,只有等到肝脏出现问题,经检查才会发现。

酒醋等能杀死肝吸虫吗

不少嗜好吃鱼生的人认为,吃鱼生时喝点酒,放油、盐、醋等调味品,有杀菌,杀虫作用。但饮用酒的酒精浓度太低,根本不足以杀死藏在鱼肉里

的肝吸虫囊蚴,更不能预防鱼生中的肝吸虫对人体肝脏的侵蚀。肝吸虫囊蚴对调味品的抵抗力比较强,在酱油内(含氯化钠19.3%)可存活5小时;在食醋内(含醋酸3.36%)可存活2小时。

此外,不仅生吃淡水鱼虾不安全,如果烹饪时间不够长、温度不够高,也不能杀死肝吸虫。根据实验,厚度1毫米鱼片中的肝吸虫囊蚴在90℃热水中1秒钟就会死亡,但如果鱼肉太厚,在烧、烤、烫或蒸全鱼时,若局部温度不够高,也无法将其杀死。

如何预防肝吸虫病

预防肝吸虫病,最有效的方法就是改变不良的饮食习惯,不吃生或半生的鱼虾,尤其是淡水鱼虾。已经吃过鱼生或爱吃鱼生者,应主动或定期到医院检查,如有感染,应及早进行驱虫治疗,阻止肝脏、胆管发生不可逆的病变。

同时,生、熟食品要分开,切过生鱼肉的刀和砧板不能再切熟食。接触过生肉的手一定要洗净,再去拿熟肉,避免生熟食品交叉污染,导致囊蚴感染。加强粪便管理,防止粪便污染水源、鱼塘,以有效控制肝吸虫病的传播。

徐汇区疾病预防控制中心 张春华

本栏目由上海市预防医学会提供支持

肝脏的困惑 (中)

脸色发黄,说明患了肝炎?

辟谣

导致脸色发黄的原因很多,不一定由肝炎引起。

分析

黄疸并非肝病专利。胆红素是肝功能的重要指标之一。当发生肝炎、胆道和溶血性疾病时,血清胆红素可升高,使人的皮肤、巩膜黄染,医学上称为“黄疸”。脸色发黄,除了可能是胆红素升高引起的“黄疸”外,还可能是其他原因引起,如进食过多胡萝卜素而导致的“假性黄疸”等。因此,如果发现皮肤、巩膜发黄,患者应及时就医,查明病因。

与乙肝患者接触,会被传染?

辟谣

与乙肝患者的日常接触,如一起工作、握手等,并不会被传染。

分析

乙肝病毒主要通过血液和体液传播,乙肝患者的血液、唾液、精液、乳汁等可能具有传染性,故不宜与乙肝患者共用牙刷、剃须刀等物品。日常接触(如一起工作、握手等)并不会导致乙肝病毒传播,不必过分担心。若夫妻有一方为乙肝患者或乙肝病毒携带者,另一方若乙肝表面抗体为阴性,应注射乙肝疫苗。



“小三阳”比“大三阳”病情更轻?

辟谣

部分乙肝“小三阳”患者的病情并不轻。

分析

在很多人的印象中,乙肝“大三阳”比“小三阳”传染性强、病情更严重。一般来说,乙肝“大三阳”患者体内病毒复制活跃,传染性较强;“小三阳”患者体内病毒复制受到抑制,传染性相对较弱。但若乙肝“小三阳”患者反复出现肝功能异常,血清转氨酶波动,说明病情有加重趋势,并不比肝功能正常的乙肝“大三阳”患者病情轻。因此,无论乙肝“大三阳”还是“小三阳”患者,定期复查肝功能和乙肝病毒DNA都非常重要。

复旦大学附属中山医院 供稿