

亳州市谯城区十河镇梅城幼儿园民办企业单位登记证书遗失,统一社会信用代码为52341602MJA70234U。声明作废。

六安市叶集区史河街道社区卫生服务中心工会委员会开户许可证遗失,核准号:J3760005634601,账号:1314060109300137806,开户行:中国工商银行六安叶集支行,声明作废。

欢

迎

刊

登

中

缝

广

告

刊登营业

执照、公章、发票、身份证、学生证、房产证、土地证等各类证件遗失声明。

联系电话:

0551-65179786

13856086008

安徽中医药大学第二附属医院急诊科 王爱华

# 记住这四个字,与帕金森病和谐“共舞”

帕金森病像个“不速之客”,打乱了身体原本的节奏,但这并不意味着生活失去了韵律。通过科学的护理和真挚的陪伴,患者依然可以找到属于自己的生活旋律,优雅地舞出健康与活力! 本文我们就从“吃、心、居、爱”四大护理妙招入手,解锁帕金森病生活护理的艺术。

## 看懂这位“生活节拍师”

帕金森病是怎么回事呢?简单来说,它是一种神经系统退行性疾病。我们的脑袋里有一个超级忙碌的小管家,负责制造一种叫多巴胺的物质。多巴胺就像音乐会里的指挥家,确保你的肌肉和动作配合得天衣无缝。但是在帕金森患者的大脑里,这位小管家开始偷懒,多巴胺不够用了,指挥不出和谐的动作“乐章”了。于是,我们的手可能会抖得停不下来,走路也可能像被调成了慢放模式。

你可能会问:除了手抖,还有

啥? 帕金森病的“舞蹈”可不止这一种,它还有以下表现:动作迟缓,掏钥匙、系鞋带这样的事情,会变得像在完成一场挑战赛。肌肉僵硬,身体可能会觉得像背着一块大石头,转个身都不大灵活。平衡感减弱,走路的时候容易摇晃,好像随时要和地面亲密接触。

那么,帕金森病是从哪里来的呢? 科学家也在努力解答这个谜题。它的确和年龄有点关系,50岁以上的人群更容易“中奖”。但也不是专挑年纪大的,还有人怀疑它跟遗传和环境有关,但目前的研究还没有完全搞清楚。可以确定的是,得了帕金森病并不是因为你吃错了什么,或者没好好运动,这完全不是你的错。

## “吃、心、居、爱”四招搞定帕金森患者生活护理

饮食护理:让身体“吃得开心,动得舒心”。帕金森病患者的饮食护理

就像给身体加油,既要美味可口,又得充满“能量值”,最关键的秘诀就是吃得聪明,让每一口都为健康助力!

首先,餐桌上要多一些“彩虹色”。西兰花、胡萝卜、蓝莓,这些颜色鲜艳的食物不仅好看,还能的大脑送去抗氧化剂,就像派了清洁工,帮忙打扫大脑的“垃圾”。肠胃也需要额外关照,高纤维的好朋友,比如燕麦、苹果和红薯,是肠道的“顺滑师”。多喝水搭配这些食物,可以避免便秘的烦恼,让肠道“跑”得更轻松! 特别提醒,蛋白质是个“抢戏高手”,容易和帕金森药物“撞车”,影响药效。

心理调剂:让心情“飞得轻松,笑得阳光”。帕金森病不仅挑战身体,也会偷偷“侵占”心情。音乐是最好的治愈工具,听一首喜欢的老歌,或者哼唱几句熟悉的旋律,那种轻松和愉悦会像春风一样拂过心间。有些患者甚至会随着节拍小幅度摇摆,动作虽小,但心情的变化却是巨大的。

除了音乐,艺术也是一剂“治愈良方”。拿起画笔随便涂涂画画,甚至为阳台上的植物修剪打理,都是非常解压的活动。而最不可缺少的,是来自家人的理解和支持。一句温暖的鼓励,比如“慢慢来,我们陪着你”,会让患者心头一暖,重新找回面对生活的勇气。

环境打造:让生活“住得安全,过得安心”。浴室是重点关照区域,给地板铺上防滑垫,安装扶手,放置稳固的座椅,甚至配备一盏夜灯,能让每一次洗漱都变得更安心。地板则尽量选择防滑材质,不要让小地毯成为“绊脚石”。家里的日常工具也可以“小升级”。比如,选择带松紧设计的衣物,减少纽扣的麻烦;用加厚、防滑的餐具,让吃饭变得更加轻松,这些看似不起眼的小改动,却是让患者生活更加自在的大助力。

家庭陪伴:让关爱“满是温暖,爱在身边”。家人是帕金森病患者的

“生命支柱”,他们的陪伴不仅是实实在在的帮助,更是精神上的依靠。每天花一点时间和患者互动,哪怕只是简单的聊天、听他们讲讲过去的故事,也能让他们感受到被爱和被需要,还可以和患者一起玩点轻松的游戏,比如抛接小球或者拼图,这不仅是锻炼,更是增加笑声的“家庭时光”。

还需注意的是,护理是个长期过程,有时候家人也会感到疲惫,别忘了给自己放个假,哪怕只是小小地休息一会儿,调整心态,才能更好地陪伴患者。爱是帕金森病护理中最有力的武器,患者和家属共同参与,彼此扶持,才能跳出一段温暖的人生旋律!

帕金森病虽让生活变慢,但慢节奏也能优雅动人。护理是一门科学与爱的艺术,患者不孤单,有家人的温暖、社会的支持,还有自己的坚持,生活就充满可能!

安徽省泗县人民医院神经内二科 刘莎莎

## 便秘腹泻交替出现是什么信号

便秘和腹泻是两个对立的症状。一旦它们同时出现,往往是身体发出的疾病“信号”。

植物神经功能紊乱 当肠道某一部分发生器质性或功能性改变时,就会对植物神经产生刺激,植物神经系统把这些信号传到大脑皮层,导致大脑皮层的调节功能紊乱,使患者表现为腹泻、便秘交替出现。

肠易激综合征 肠易激综合征是一种功能性肠道疾病,表现为反复发作的腹痛、腹胀、腹泻、便秘,或腹泻与便秘交替,常规检查无法发现任何器质性病变。

粪块堵塞 常见于中老年人,便秘通常是因为粪块阻塞肠道引起,而腹泻则多是因为肠道其他部位的不适导致的反应。

结肠癌 可发生于横结肠、升结肠

或降结肠,同时伴有体重下降、贫血、乏力、食欲下降以及不同程度的腹痛。

肠梗阻 疝气、肠粘连、肿瘤等都可引起肠梗阻。在肠腔不完全阻塞时,因梗阻近侧的肠道受累发炎,导致便秘和腹泻交替出现。

肝硬化 慢性肝炎患者常见,常伴有每日多次的稀薄大便,有时可出现油花样粪便。 张平

## 中医智慧:为急性发热患者定制个性化护理

在现代快节奏的生活环境中,体温升高作为一种常见的生理反应,常常给人们带来不便,不仅干扰了日常生活,还可能引起周围人的担心。当面对发热情况时,大多数人的第一反应往往是求助于退烧药物或注射治疗,而忽视了身体发出的每一种信号背后都可能存在更深层的原因。

中医,作为一种拥有悠久历史的医疗体系,通过其独特的辨证施治理念,为患者提供了更为细致且个性化的健康管理方案。

### 中医护理的三大法宝

看时机做事,因时制宜。中医认为人体健康状况深受四季更替的影响。在护理中,应考虑季节特点来调整保健措施。例如,在夏季高温期间,由于人体容易通过出汗散热,建议增加水分摄入以预防热射病;而到了冬季,面对寒冷气候,人们需要加强防寒保暖工作,减少感冒的风险。

因地制宜,灵活应变。中医护理重视依据患者所在地理环境的特性来定制护理方案。例如,在湿度较高的南方地区,应着重于防潮措施,确保居住空间保持干爽;而在较为干燥的北方,则建议增加水分摄入量,以维持皮肤的适当湿润度。

因人而异,量身定制。中医护理注重“因人制宜”的原则,依据患者的不同特性如年龄、性别等因素来设计个性化的护理计划。对于年长者来说,需要更多的关注与照顾;而对于儿童,则更侧重于通过饮食来进行健康调节。

### 发热的两种类型与原因

体温升高是机体对病原体的一种防御性反应。在传统中医理论中,根据病因及症状的不同,发热被区分为外感发热与内伤发热两大类,各自具有独特的原因背景和临床表现。

外感发热是指由外界因素导致的

体温升高现象。这类症状主要可以分为风寒型感冒与风热型感冒两大类。风寒型感冒通常在秋冬季较为常见,其特征是由于寒冷环境的影响,使患者出现畏寒、头痛、鼻腔阻塞及清水样鼻涕等症状;相比之下,风热型感冒则更倾向于春夏季发生,它表现为因温暖或炎热气候引发的身体温度上升、咽喉疼痛、干咳以及咳出黄色痰液等体征。

由体内因素引发的发热现象,在医学上被称为内伤发热。其主要成因包括但不限于阴虚火旺、气虚以及血虚等情况。对于那些属于阴虚火旺类型的患者,他们往往会在夜间经历体温升高,并伴有盗汗及口干舌燥等症状;而气虚型的发热,则通常表现为持续性的低烧状态,同时伴随着体力下降和自汗等特征。

日常照顾小贴士。在发热期间,机体为了有效对抗病原体,会消耗更多的能量,因此确保充分的休息显得尤为重要。与此同时,定期监测体温变化,并留意是否有新的症状出现,对于病情的及时掌握和处理十分关键。

饮食调养在中医护理中占据着重要地位。针对外感发热的情况,建议选择易于消化且口味清淡的食物,例如粥类或面条等;而对于内伤引起的发热,则需依据个人体质的具体情况来调整食谱,比如对于阴虚火旺的患者来说,适宜食用能够滋养阴液并清除体内热气的食物,如梨子、百合等。

情绪状态同样不可忽视:根据中医理论,“心主神明”,指出情绪稳定对于维护身体健康具有极其重要的作用。当人处于发热状态时,往往伴随着焦虑与不安的情绪体验,此时应当为患者提供更多的情感支持和关怀,帮助其维持一种平和的心理状态。

### 中医特色护理方法

中医护理不仅涵盖了日常照料,还包括了一系列独具特色的治疗方

法,这些方法往往能够产生出乎意料的良好效果。

环境调控:在对发热患者进行护理时,创造一个既安静又舒适的疗养环境尤为重要。保持室内温湿度适宜,并定期开窗以促进空气流通,这些措施均有利于加速患者的恢复过程。

在中医理论中,认为“肝主疏泄”,当个体出现发热症状时,往往伴随着身体上的不适感,这可能会导致情绪变得焦躁不安。为了帮助患者调整心态,减轻这种由疾病带来的心理压力,可以采取一些非药物手段来促进心理健康,如聆听舒缓音乐、练习冥想以及进行深呼吸训练等方法,这些都有助于缓解内心的焦虑与紧张情绪。

穴位按摩作为中医护理的一种独特手段,通过作用于人体特定点位,能够促进经络畅通、调节气血平衡并缓解各种不适感。对于出现发热症状的个体而言,温和地对太阳穴及风池穴等部位施加压力,有助于减轻头痛与体温升高的状况。

### 中药小妙招

对于出现发热症状的患者而言,依据个体体质及病情的具体表现,采用相应的草药茶饮或煎剂作为辅助疗法是常见的做法。例如,若是由风寒引起的感冒,可通过饮用姜汤来促进发汗并达到解表的效果;而对于因风热所致的情況,则推荐使用菊花茶来发挥其清热解毒的功效。在应用任何一种传统药物之前,务必遵循专业医师的意见,切忌擅自决定用药方案。

小贴士:在日常活里,通过观察舌苔状态及脉搏特征等简易手段可以对个人健康状况做出初步评估。一旦察觉到不寻常之处,应立即寻求专业医疗意见,并将自己所注意到的现象详细告知医生。

## 寒冬易发肩周炎 六招给肩膀解冻

诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。冬季气温骤降,为了保存身体的热量、减少温度的丢失,人体周身血管收缩,血液循环相对减慢。肩部作为人体活动的重要部位,其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随之变得“僵硬”,血液循环不畅、代谢能力减弱,从而引发炎症。

此外,冬季人们户外活动减少,肩部缺乏必要的运动,容易导致肌肉僵硬。随着年龄的增长,人体的正气逐渐减弱,肩部结构亦逐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,也易引发肩周炎。

热敷疗法,温暖舒适。可以取适量不去皮的生姜,洗净后捣烂,挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热,用纱布包裹扎口,在患侧肩部热敷。姜渣冰凉后,加些姜汁入锅炒热后再敷。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

除了上面的姜渣热敷法,还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

更加简便易行的还有热水袋热敷法。选取大小合适的水袋,检查无漏气后,将60℃至70℃热水装至热水袋容量的三分之二,排出气体,旋紧袋口,擦干袋外面的水,敷于患侧肩部。每

次热敷15至20分钟,每日1至2次。

药物辅助,消炎止痛。局外用药物如麝香止痛膏、红花油等,可以外用于患处,起到缓解疼痛的作用。但使用时要遵循医嘱,避免过敏等不良反应。

此外,还可以遵医嘱服用口服药,如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊等,可以口服以缓解疼痛和炎症。

按摩推拿,舒筋活络。通过按摩肩部肌肉和穴位,可以促进血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。可以选择专业的按摩师进行按摩,也可以自己在家进行简单的按摩。

中药调养,内外兼修。中药内服可以根据个人体质和病情进行个性化调理,通过补气、温经、散寒、活血化瘀等功效来缓解肩周炎症状。但这需要在专业中医医生的指导下进行。

穿戴保暖,抵御风寒。冬季外出时,应穿戴保暖的衣物,尤其是肩部要特别注意保暖。可以选择带有保暖功能的围巾、披肩等。在室内时,避免肩部长时间暴露在寒冷环境中,可以使用暖气、空调等设备来调节室内温度。

适度运动,增强体质。适度进行肩部运动,如耸肩、旋转肩膀等,可以促进肩部血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。但运动时要避免过度用力,以免加重症状。

莫鹏

## “睡觉时猛抖一下”是咋回事

在夜晚快要入睡的时候,身体会猛地抖动一下,继而把自己吓醒。

专家介绍,其实“睡觉时猛抖一下”的现象叫“临睡肌抽跃症”。需要提醒的是,如果是入睡抽动发生频率太高,伴随头晕、头痛等症状,可能是大脑损伤造成的,此时需要及时就医。如果夜晚入睡或者休息时双腿不安地抽动,有时还伴有疼痛、麻木感,难受得不知道把腿放在哪儿好,只有下床活动活动才能缓解,则需要警惕不宁腿综合征。

想要预防临睡肌抽跃症,需要保持规律睡眠,每天保证6到10小时睡眠,睡前可以听一些舒缓的音乐。睡觉时选择正确的睡

姿,避免趴着睡、蜷着睡或者压迫身体等不良的睡姿。睡前不要喝含兴奋神经物质的饮料。睡前可用热水泡脚,促进血液循环,缓解肌肉痉挛。睡前半小时进行适度的拉伸,可使肌肉得到放松。日常可调整膳食结构,多吃钙含量高的食物,如奶制品、大豆、坚果等,同时戒烟限酒、做菜少放盐等。

绝大多数的人睡抽动是正常的生理反应,就像打嗝、眼皮跳时出现的肌肉抽动一样正常。专家表示,这种抖动一般不会影响睡眠,相反可能让你的睡眠更深沉,和猝死更没关系。但如果一段时间内持续存在入睡抽动,需要及时去医院排查是否有潜在疾病。

吕彦霖