

今年4月11日是第27个“世界帕金森病日”，主题是“关注心理健康，全面全程管理”。什么是帕金森病？都有哪些典型症状？春季帕金森病患者该如何做好自身保养？4月10日，记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

帕金森病只是手抖吗

什么是帕金森病？常见症状有哪些？

帕金森病(PD)又称为震颤麻痹，因脑部神经元变性引起。帕金森病是一种好发于老年人的慢性神经系统退行性疾病。帕金森病典型临床表现为静止性震颤、行动迟缓、肌肉僵直、姿势步态障碍等运动症状。

静止性震颤，是指手、胳膊、小腿等部位不由自主地抖动。行动迟缓是指手指精细动作缓慢，如解纽扣或扣纽扣、系鞋带等动作，尤为明显。肌肉僵直是指肌肉变得紧绷，活动时感到僵硬、沉重、不灵活。姿势步态障碍是指手臂不像正常人行走的时候随意对称性摆动，有一侧手臂摆

动的幅度变小，走路抬腿不利索、不方便，似乎有点粘在地面上的感觉。

除了常见的运动症状外，帕金森病患者同时还会伴有焦虑、抑郁、睡眠障碍、嗅觉减退、认知障碍、感觉异常、尿便障碍等非运动症状。帕金森病患者最常见的非运动症状就是焦虑和抑郁。约70%的帕金森病患者伴有焦虑症状，常感到紧张不安、坐立不宁等；约50%存在抑郁症状，常表现为兴趣减低、食欲减退、易疲劳、易哭泣、忧虑、失眠、自觉无用无能、自我评价降低等，严重时会出现自杀倾向。

帕金森病患者生活中要注意什么？

适当运动，切忌睡眠过多。春季气温回升，老人常有困倦之感，早晨不易睡醒，白天则昏昏欲睡。帕金森病患者要积极做好日常作息调整，早睡早起，中午最好午睡一个小时，以补春季睡眠不足。下午则安排适量的体育活动。倘若帕金森病患者连坐下或再站起都困难的话，那么可以挑选一个平直靠背带扶手的椅子，不要用太深、太软的椅子和沙发。在保证患者安全情况下尽量让其保持行动独立，以提高患者生活自理和活动能力，需要注意的是，患者身旁必须有人照顾。

注意合理膳食，适量多饮水。春季天气干燥，要多吃蔬菜、水果或蜂蜜，避免刺激性食物、烟酒等，防止便秘；患者可以根据自身的病情对饮食适当调整，饮食宜清淡、低盐，保持食物多样，适量摄入奶类和豆类食品，限量吃肉类，尽量不吃

肥肉、荤油及动物内脏，不吃油腻煎炸食物，不吃或尽量少吃生冷食品，保证充足的饮水，以增强体质，提高抗病能力。

衣着要适合，预防呼吸道传染病。春天是呼吸道传染病的多发季节，帕金森病患者机体免疫力差，要随天气变化增减衣服。在流感流行期间，帕金森病患者不要频繁出入商超等人多的公共场所。每天吃几瓣生蒜或是在室内熏蒸食醋，均能有效预防呼吸道传染病。

心胸开阔，保持良好心情。春季养生要保持良好心情和精神状态，应特别重视精神调养，既要力戒肝火大动，又忌情志忧郁不舒。要做到心胸开阔，心情开朗，乐观愉快，悲伤或思虑过度等都会伤及身体。家人要多开导帕金森病患者，让患者保持一个好的心情。



应对“倒春寒”注意这几点

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

民间有句俗语：“打了春，别欢喜，还有四十天冷天气。”虽然已经是晚春了，但“倒春寒”时不时会带来冷空气。那么，面对气温变化，我们如何应对？4月10日，记者采访了潍坊市第二人民医院呼吸九部主任杨昆宁。

◎吃点葱姜蒜

姜、葱、蒜号称“厨房三宝”，都属于药食同源的食材，常用于防治感冒。姜、葱、蒜具有辛热发散的药性，可辅助人体除邪气、祛寒湿，预防呼吸道传染病。

◎贴个暖宝宝

平日手脚冰冷的人可以在尾椎骨上贴个暖宝宝。这里有督脉的起始穴——长强穴，人体阳气由此生发。这里注意保暖，不仅可以促进下半身血液循环更流畅，而且能使整个人都暖洋洋的。

◎热水泡脚

热水泡脚可使血管扩张、血流加快，经常用热水泡脚，可预防呼吸道传染病，改善脚部皮肤和组织营养，减少下肢酸痛的发生，使人精力充沛。

◎多喝温水

多喝温水，有助于预防春季常见病。特别是对于患有痛风的朋友来说，由于低温会降低尿酸盐的溶解度，降温后手脚关节受凉，会使尿酸盐沉积，从而导致痛风急性发作。多喝温水可以帮助尿酸盐排泄，预防疾病发生。

◎及时增减衣物

春天温度忽高忽低，一定要适当增减衣服，适当“春捂”，不要因为气温暂时升高就马上脱掉冬装。早晚气温较低，要注意保暖。

吃口水果浑身发痒？可能是水果过敏

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

提到过敏，许多人首先想到的是花粉、牛奶、花生、海鲜等过敏原，除了这些过敏原之外，你听过水果过敏吗？那么什么是水果过敏？水果过敏的症状有哪些？如何预防水果过敏？对此，记者采访了阳光融和医院临床营养科主任杜慧真。

杜慧真表示，水果过敏属于常见的食物过敏反应之一，与遗传、环境和水果种类等多种因素密切相关，常与花粉尤其是桦树花粉过敏发生交叉反应。过敏时可累及皮肤（局部或全身荨麻疹、湿疹样皮炎）、胃肠道（腹部绞痛、腹泻、呕吐）、鼻咽和肺（鼻炎和哮喘、喉头水肿导致呼吸困难）、心血管系统（过敏性休克）等多器官，多属速发型超敏反应。

目前国内尚无成熟的水果脱敏治疗方案。易过敏人群应尽量避免食用一些常见的易过敏水果，在

不确定该类水果是否致敏的情况下，可去专业医疗机构进行食物过敏检测，建议常备抗过敏相关药物。如误食过敏水果后出现了过敏现象，应在专业医师的指导下使用抗过敏药物，如抗组胺药物、肥大细胞稳定剂，口服或局部使用糖皮质激素、肾上腺素等。

“桃子、菠萝、芒果等水果都是比较容易致敏的水果，一些过敏体质的人在食用时要特别注意。”杜慧真建议，如果市民确实想吃一些比较容易致敏的水果，可去皮后食用。比如桃子引发过敏的其中一类蛋白大量存在于桃皮中，去皮后食用可有效减轻症状，但是仍有过敏的可能性。最保险的方法是，一旦明确对某种食物过敏，应避免食用。如不慎进食后出现了过敏反应，立即到正规医院就诊治疗。

专业回收冬虫夏草参茸阿胶名贵细药
—18753681631—