



健康关注

帕金森病患者如何运动

□ 吴斌 唐一麟

俗话说,生命在于运动。对于帕金森病患者来说,运动是“良药”。越来越多的证据表明,增加体力锻炼不仅能降低患帕金森病的风险,还能部分改善病程中的运动和非运动症状,提高患者的生活质量。因此,除了常规的药物治疗和手术治疗,“运动处方”作为一种帕金森病的附加治疗方法,正日益受到关注。帕金森病患者应在专业人士的指导下,结合自己身体机能状况、疾病控制情况、个人喜好,制订科学、合理的个性化运动计划。

三种方式可选择

适合帕金森病患者的运动方式主要包括增强心肺耐力的有氧运动,增加肌肉力量的抗阻运动或力量训练,以及提高关节活动能力的牵伸运动三大类。

有氧运动 研究表明,有氧运动有助于提高帕金森病患者的心肺耐力,改善帕金森病患者的身体状况。有氧运动包括以下3类:1.与娱乐、体育和休闲有关的有氧运动;2.日常生活中的有氧活动,这包括与工作相关的体力活动;3.中国传统健身术,如太极拳、五禽戏、八段锦等。

抗阻运动 抗阻运动是指在不导致过度疲劳的情况下,主动或被动运动身体主要的肌肉群,以增加肌肉力量和灵活性。这类运动包括使用运动器械(如杠铃、哑铃、壶铃、拉力器、阻力带等)进行的抗阻运动,以及无需运动器械的仰卧起坐、俯卧撑和引体向上等。

拉伸运动 帕金森病患者做拉伸运动可以拉伸肌肉和韧带,提高身体平衡性和协调性。这类运动分静态和动态两种。在静态拉伸中,帕金森病患者可采用适宜的拉伸动作拉伸某一特定肌肉,如压肩和双臂外展拉伸(肩部肌肉)、坐位体前屈(腰部肌肉)、坐压腿和直膝分腿(腿部肌肉)等。在动态拉伸中,帕金森病患者可选择合适的动作,重复主动拉伸特定肌肉。

四个原则则牢记

监测心率和血压,避免强度过高 运动前后,帕金森病患者应做好热身和整理运动。对健康人来说,有氧运动最大心率=220-年龄。例如,一个60岁的健康人做有氧运动时,每分钟心率最大不宜超过160次。而帕金森病患者有氧运动最大心率要在这基础上乘以0.4-0.8。据此计算,一个60岁的帕金森病患者理想的运动时心率每分钟在64-128次。

此外,帕金森病患者还要注意血压变化,运动强度以收缩压不超过180毫米汞柱为宜。运动中、运动后,如出现呼吸困难、胸口压迫感、头晕头痛、面色苍白等症状,应立即停止运动。严重者应尽快就医。

把握好频率,控制好时长 建议帕金森病患者在疾病早期尽早开始体育锻炼。对于不同分期的帕金森病患者,有不同的运动频率和时长的建议。

下面先来了解一下帕金森病的分

期。通常根据Hoehn-Yahr分级标准对帕金森病进行分级:0级是无症状;1级是患者单侧身体受影响;2级是患者双侧身体受影响;3级是患者双侧身体受影响并且出现平衡障碍;4级是严重残疾,但患者仍可独自行走或站立;5级是患者无帮助时只能坐轮椅或卧床。

处于病程早期(0-2级)的帕金森病患者运动时间为每周至少150分钟,每次练习时间以半小时左右为宜,不建议超过1小时,每周锻炼3-5次。处于病程中期的(3-4级)帕金森病患者运动持续时间不宜过长,每周锻炼2-3次,尤其要避免跌倒和外伤。当然,年轻、体质好的帕金森病患者可以适当延长运动时间,而年迈、体弱者可以酌情减少。

循序渐进,长期坚持 帕金森病患者在运动锻炼时,需循序渐进,开始运动时运动强度不宜过高。运动时,心率不超过有氧运动最大心率的40%,运动持续时间为5-10分钟。若自我感觉良好,能够继续适应运动,再逐渐进入中等强度运动。运动时,心率为有氧运动最大心率的40%-60%。建议每次锻炼不少于30分钟,如果难以坚持,可以分3次,每次10分钟。无论采取哪种运动方式,都必须长期坚持,切忌三天打鱼,两天晒网,或是平日不运动,攒到周末运动,导致运动过量。

“开期”为主,兼顾“关期” 随着疾病进展,帕金森病患者会出现运动波动,表现为从良好的运动功能(“开期”状态)到出现严重的运动症状(“关期”状态),就好像身体的“开关”被关掉了)

的转换。一般推荐患者在帕金森病症状相对较好的“开期”进行运动锻炼,此时反应力最佳,可以事半功倍。在适应“开期”运动后,可以逐渐尝试在“关期”合理地运动,以达到更好的运动疗效。建议帕金森病患者通过调整药物,尽量减少“关期”。

运动强度要适宜

根据上述运动方法和原则,帕金森病患者可以在医生的指导下制订锻炼计划。

帕金森病患者可以从简单的伸展运动和姿势练习入手,待身体适应后,再由易到难,尝试有氧运动和力量训练,强度始终保持在让自己感觉有点困难的水平为宜。

帕金森病患者可采取多种、分段式的综合运动方案,比如以3天为一个循环,即第1天做增强肌肉力量的运动,第2天做提高心肺耐力的运动,第3天做增加关节柔韧性的运动。

如果帕金森病患者缺乏独自锻炼的动力,可考虑参加健身课程或运动小组,如打太极拳或练习瑜伽。如果患者行动不便,可尝试居家锻炼,如居家行走训练、做上肢徒手操,甚至在床上做肢体伸展运动、肌肉收缩与放松、呼吸吐纳等。

帕金森病患者可以借助音乐节拍的节奏来提高自己的运动协调能力,还可以借助互联网移动终端、可穿戴设备等辅助运动与锻炼。



家庭保健

常食玉米 养生保健

□ 尚学瑞

中医认为,玉米性平味甘,具有健脾开胃、除湿利尿等功效。现代研究发现,玉米营养丰富,其钙含量与牛奶相当,维生素含量是稻米和小麦的5-10倍,还富含卵磷脂、谷胱甘肽、硒等物质。其中钙可扩张外周血管并利尿,降压效果明显;维生素E、卵磷脂、亚油酸有延缓衰老、降低胆固醇、减轻动脉硬化等作用;胡萝卜素、谷胱甘肽、纤维素、硒、黄体素等能抗癌,并延缓衰老;玉米胚尖及维生素A有增强新陈代谢、美肤抗皱等作用。因此,常食玉米,既能补充营养,又可养生保健。

莲子松仁玉米

取鲜玉米粒400克,剥壳松子仁100克,莲子40克,青椒1个,植物油、香葱、食盐、白糖、味精各适量。玉米粒洗净后,在沸水中煮至八成熟,捞出沥干;莲子用凉水泡软,并煮熟,捞出过凉水后备用;青椒切成小丁状。炒锅烧热,放少许植物油润锅,倒入松子仁,小火翻炒至微变色并出香味,盛出。锅中再倒入植物油,烧热,放入玉米粒、葱花、莲子、青椒丁,大火翻炒均匀,再放入松子仁后炒匀,调入盐、白糖、味精即成。本膳具有健脾益肾、抗衰老功效。适宜于老年人

及高血压、高脂血症、便秘、食欲不振者食用。

玉米板栗排骨汤

取排骨250克,玉米棒1根,板栗、红枣各10颗,大葱、生姜片、桂皮、花椒、香菜、料酒、食盐各适量。排骨剁成小块,洗净,玉米棒、大葱洗净切段,板栗洗净去壳。先将排骨、葱、姜及料酒置于炖锅中炖煮1小时,撇弃白沫;放入玉米棒、花椒、桂皮,用小火炖煮30分钟;再放入红枣、板栗,炖煮20分钟。出锅前放入香菜、盐即成。本膳具有抗衰老、益气滋阴功效。适宜于年老体弱者及糖尿病、高血压、贫血、骨质疏松症、癌症患者食用。

玉米南瓜粥

取南瓜500克,玉米粉适量,山药100克,杏仁10克。将山药洗净,切块;南瓜去皮切块,放入沸水中,隔水蒸10分钟,压成面糊状;锅内加入适量凉水,将玉米粉、山药、杏仁放入,搅匀,先用大火煮沸,然后改用小火慢熬成粥;再放入南瓜,搅匀,煮5分钟即成。本膳具有健脾开胃、利尿通便功效。适宜于脾虚湿盛体质者及高脂血症、消化不良、燥咳、便秘、小便不利、肾病等患者食用。

健康新知

洗头洗澡与血管健康

□ 方圆

随着现代生活节奏的加快,人体血管健康问题日益受到关注。洗头、洗澡会通过流经身体的水,与皮肤接触产生温度交换,影响心血管系统。一般来说,热水澡使血管扩张,而冷水澡使血管收缩。那么,以下的洗头、洗澡习惯是否有利于血管健康呢?

习惯一:晨醒后立即洗头洗澡

习惯于每天醒来之后马上洗头洗澡的朋友们要注意了,人在苏醒之后,往往会在短时间内出现心跳加快和血压升高的现象,此时身体需要一定的时间来适应这种变化。

醒来后立刻洗头洗澡,身体尚未适应心跳和血压的变化,热水容易使全身血管扩张,血压下降,再加上处于空腹状态,容易合并低血糖,造成头晕甚至晕倒的情况;冷水则可能导致血管剧烈收缩,血压急剧升高,可能诱发心梗、脑出血,甚至主动脉夹层。因此,不建议早上醒来之后马上洗头洗澡。如果一定要在早上洗头洗澡,建议在吃完早饭后。

习惯二:晚上洗澡后立即入睡

晚上心率、血压相对处于一个比较平稳的状态,洗完澡之后马上睡觉不会对心血管系统造成明显影响。

习惯三:健身和出汗后立即洗头洗澡

健身和出汗后,短时间内一般心率和血压都会处于较快较高的水平,此时应该注意避免洗冷水澡。运动出汗后,血管处于扩张状态,如果突然洗冷水澡,水温过低会使血管剧烈收缩,血压突然升高,可能会引发心血管意外情况。

需要提醒的是,对于年龄较大,原本就有高血压、心律失常、冠心病、脑梗、颈动脉狭窄等心脑血管疾病的患者,心率血压发生剧烈变化,非常容易诱发心梗、脑梗、脑出血、主动脉夹层等危急情况的发生。因此,应该避免洗澡洗头水温过高或过低,建议将水温控制在40-45℃为宜。

启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电告本版编辑随时进行联系,以便付酬。



银杏树下 罗新才

中医指南

中医治疗湿疹的方法

□ 李坤正

日常生活中,你是否曾被湿疹所困扰?它常常毫无征兆地出现,让皮肤瘙痒难耐,严重影响生活质量。中医在治疗湿疹上独具方法,能从根源入手,辨证论治,帮助患者摆脱湿疹的折磨,重获健康肌肤。

中医中,湿疹也被称为“湿疮”。湿疹的发病主要与风、湿、热等外邪密切相关,同时与患者的体质因素,如脾虚、肾虚、肝郁等内在脏腑功能失调有关。当人体抵抗力下降时,风、湿、热等外邪就容易侵袭人体,蕴结于肌肤,导致气血运行不畅,从而引发湿疹。此外,饮食不节,如过食辛辣、油腻、刺激性食物等,会损伤脾胃,导致运化失常,湿邪内生,也会诱发湿疹。长期情绪不佳,如焦虑、抑郁、紧张等,可导致肝郁化火或脾虚肝郁,进而影响体内气血津液的运行和输布,使肌肤失养,引发湿疹。

中医治疗湿疹强调调整观念和辨证

论治,注重寻找疾病的根源,针对不同的病因病机和患者的个体差异,制订个性化的治疗方案。中医治疗湿疹的方法有很多,且疗效显著,主要包括内治法和外治法两大类。

内治法是通过口服中药来调理患者的身体内部环境,从而达到治疗湿疹的目的。根据患者舌脉等表现,中医将湿疹分为多种证型,如湿热浸淫证、脾虚湿蕴证、血虚风燥证等。针对不同的证型,中医采用相应的治法和方剂。例如,对于湿热浸淫证,常用清热利湿的方剂;对于脾虚湿蕴证,常采用健脾利湿的方剂;对于血虚风燥证,则采用养血祛风、润燥止痒的方剂。

在治疗湿疹的过程中,中医会根据患者的病情变化及时调整方剂和用药剂量,以确保治疗的有效性和安全性。中医治疗湿疹,具有不良反应小的优势,能从根本上改善患者的体质,降低

湿疹的复发率。

除了内治法,中医外治法在湿疹的治疗中也起着重要作用。外治法是将中药制成各种剂型,如洗剂、湿敷剂、软膏剂等,直接作用于患处,以达到清热解毒、利湿止痒、消肿止痛等目的。例如,对于急性湿疹,在渗出液较多时,可采用中药湿敷的方法,常用的药物有黄柏、马齿苋、蒲公英等。将这些药物煎水后湿敷患处,能有效地减少渗出液,缓解瘙痒。对于亚急性或慢性湿疹,可用中药软膏剂外涂。

此外,中医还有一些特色疗法,如针灸、穴位注射等。这些疗法通过调节人体的经络气血,增强机体的免疫力,达到治疗湿疹的目的。针灸治疗湿疹常选取曲池穴、血海穴、足三里穴、三阴交穴等穴位,以清热利湿、养血祛风;穴位注射则是将药物注射到特定的穴位,通过药物和穴位的双重作用来治疗湿疹。

胃炎是影响人们身体健康的常见问题之一。胃炎是指胃黏膜炎症,可能由多种因素引起,症状轻重不一,如果不重视和管理,会严重影响患者的生活质量,甚至引发更严重的胃部疾病。

发病原因

胃炎的发病原因复杂多样,主要包括以下几个方面。

幽门螺杆菌感染 这是常见的胃炎病因之一。幽门螺杆菌是一种能在强酸环境中生存的细菌,寄生于胃黏膜,引起慢性炎症,甚至可能发展为胃溃疡或胃癌。

药物因素 长期服用非甾体抗炎药物、抗生素、抗肿瘤药物等,都可能对胃黏膜造成损伤,引发胃炎。

应激事件与负面情绪 长期精神紧张、焦虑、抑郁等负面情绪,以及重大手术、严重创伤等应激事件,都可能影响胃黏膜的防御功能,导致胃炎。

不良生活习惯 如饮食不规律、暴饮暴食、吸烟饮酒等,都会对胃黏膜造成刺激和损伤。

自身免疫因素 部分胃炎患者体内存在针对胃壁细胞的抗体,导致自身免疫性胃炎。这种情况虽然较少见,但是不容忽视。

主要症状

胃炎的症状多种多样,轻者可能仅有上腹部不适、饱胀感、嗝气等非特异性症状,重者则可能出现上腹部疼痛、恶心、呕吐、食欲不振、消瘦、贫血等症状。部分患者,还可能出现反酸等症状。

如何诊断

胃炎的诊断主要依据患者的症状、体征及辅助检查。胃镜检查,是诊断胃炎较直接、准确的方法。胃镜可以直观观察胃黏膜的病变情况,并取活检标本进行病理学检查。此外,幽门螺杆菌检测、X线钡餐检查等,也是辅助诊断胃炎的重要手段。

防治方法

合理饮食 患者应坚持合理饮食,定时定量进餐,避免暴饮暴食。患者应选择清淡、易消化、富

含营养的食物,如新鲜的蔬菜和水果,以及瘦肉、鱼类等;避免摄入过冷、过热、过硬及辛辣刺激食物。

戒烟戒酒 烟草中的尼古丁和酒精,会直接刺激胃黏膜,加重胃炎症状。因此,胃炎患者应戒烟戒酒。

规律作息 患者应保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。养成良好的作息习惯,可以帮助患者增强免疫力,促进身体康复。

遵照医嘱用药 对于需要药物治疗的胃炎患者,应严格遵照医嘱用药,避免自行停药或更改药物剂量。注意个人卫生 避免幽门螺杆菌感染,是预防胃炎的重要措施。勤洗手、不共用餐具等,可以有效降低感染的风险。

定期复查 胃炎患者应定期进行胃镜和幽门螺杆菌检测,以便医生及时了解病情变化,调整治疗方案。

健康速递

胃炎的病因及防治

□ 秦甜