

老人走路变慢 警惕帕金森



很多上了年纪的人走路变得越来越慢,并会感到腿变得很僵硬,有时胳膊时弯曲,贴在身体的一侧不能自如地摇摆,或有手颤抖等症状,有这些症状时要高度警惕“帕金森病”。

在临床工作中,神经内

科医生经常会碰到患者如下诉说:以前上班的时候很健康,可是退休后,走路和以前不一样了,越来越慢。虽然病人自觉走路缓慢,但认为是年纪大、机体衰老的缘故,并未引起重视。有些患者工作的时候出现走路缓慢,有

时一条腿僵硬、拖曳,会归咎于工作过度劳累,并未引起重视,直到退休后病情越来越重才引起注意。

帕金森病是一种原因不明的进行性神经变性疾病,因脑内黑质病变,脑功能失调造成的。有三种主要症状:肢体颤抖,肢体僵硬,动作迟缓。据不完全统计,在中国患有帕金森病的病人有200万之多,大约占55岁以上人口总数的1%左右,男女比例大致相同。

帕金森病很少发生在40岁以下的人群中,发病的平均年龄60岁左右。但近年来,我们在门诊中发现了很多年轻的帕金森病患者。该病发病隐匿,病程也很缓慢,初期表现通常不被病人首先注意到,而由病人的亲属、朋友或同事观察到。在发病初期,单侧肢体颤抖,平时写字时,字体小而不规则;精细的

动作如扣纽扣、搅拌咖啡或牛奶等变得困难;在床上翻身或从椅子上站起时显得费力。有时病人的站立姿势会呈身体弯曲前倾。走路时起步困难,步伐变小,如同拖着脚走,之后越走越快,径直往前冲。说话声音单调,缺乏抑扬顿挫,表情呆板,且易流口水。若不给予治疗,严重时肢体僵硬、躯体平衡反射变差,最终无法活动而长期卧床。

多数情况下,医生能够发现一些有意义的临床表现,对一个有经验的内科专家来讲,诊断并不困难。

郑州人民医院河南省帕金森病诊疗中心的专家崔群力博士提醒患者,得了帕金森一定要去正规的,大型的专科医疗机构就诊,早发现早治疗,让患者远离帕金森病的痛苦。

7种食物 儿童不宜多吃

纯净水:导致体内各种微量元素、化合物和各种营养素的流失。

果冻:果冻是由增稠剂、香精、着色剂、甜味剂等配制而成,这些物质吃多或常吃会影响儿童的发育和智力健康。

泡泡糖:泡泡糖中的增塑剂含有微毒,其代谢物苯酚对人体有害。

爆米花:爆米花含铅量很高,铅进入人体会损害神经、消化系统和造血功能。

方便面:它含有对人体不利的食用色素和防腐剂等。

可乐饮料:可乐饮料中的咖啡因,对儿童尚未发育完善的各组织器官危害较大。

巧克力:儿童食用巧克力过多,会使中枢神经处于异常兴奋状态,焦虑不安、心跳加快,影响食欲。

“七字法” 伪劣食品防范

一防“艳” 对颜色过分艳丽的食品要提防,又大又红又亮的要留个心眼,是不是在添加色素上有问题?

二防“白” 凡是食品呈不正常的白色,要防止有漂白剂、增白剂、面粉处理剂等化学品的危害。

三防“长” 尽量少吃保质期过长的食品。

四防“反” 就是防反自然生长的食物,如果食用过多可能对身体产生影响。

五防“小” 要提防小作坊式加工企业的产品。

六防“低” “低”是指价格上明显低于一般价格水平的食品。

七防“散” 散就是散装食品,尽量购买有正规包装的食品。

选牙膏的窍门你知道吗?

大家在购买牙膏时,如果留心观察牙膏管的底部,会发现有一条彩色短线,这条彩色短线会有“绿、蓝、红、黑”4种不同颜色。那么这些短线到底代表着什么含义呢?

绿色:纯天然成分;蓝

色:天然+药物成分;红色:天然+化学成分;黑色:纯天然化学成分。

我们国内的很多牙膏包括儿童牙膏在内,大多都是化学成分的。大家以后尽量选择有绿色短线或蓝色短线

的牙膏吧,因为这关系着你和家人的健康……

小贴士:选牙膏别看名字看成分。美白牙膏、防蛀牙膏、抗敏牙膏……市面上各式各样的牙膏让人眼花缭乱。

其实,选适合自己的牙

膏,别看名字,应看它的成分:

牙齿发黄要找“有机硅”,防止蛀牙要找“氟”,牙齿敏感找“氯化锶”或“硝酸钾”,预防牙垢找“焦磷酸盐”或“柠檬酸锌”。

中牟播报 高林



“讲文明·树新风”公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



赛龙舟

圆梦人 争上游