

帕金森病怎么治？

▲ 贺州市人民医院 毛献泉

帕金森病的治疗方式

药物治疗

多巴胺类药物 此类药物通过补充大脑中缺乏的多巴胺来减轻帕金森病的运动障碍症状。常见的多巴胺类药物包括左旋多巴（L-dopa）和多巴胺激动剂。L-dopa 被人体转化为多巴胺，用于补充多巴胺的不足。多巴胺激动剂则通过直接刺激多巴胺受体来增加多巴胺的效应。

抗胆碱药物 抗胆碱药物的作用机制是阻断乙酰胆碱受体，从而减少乙酰胆碱对肌肉的刺激和神经元之间的传递。其主要作用于中枢神经系统，通过改变神经传递的平衡来减轻症状。此类药物通常与多巴胺类药物联合使用，以协同作用来控制帕金森病的运动障碍症状。

COMT 抑制剂 COMT 抑制剂的作用是抑制 COMT 酶的活性，从而延长多巴胺在大脑中的作用时间，有助于减轻帕金森病患者的运动障碍症状，如肌肉僵硬、动作迟缓和震颤。COMT 抑制剂通常与多巴胺类药物联合使用，以增强多巴胺的效应。

金刚烷胺 金刚烷胺的作用机制尚不完

全清楚，但被认为与增加多巴胺的释放和减少神经元之间的谷氨酸的效应有关。可用于减轻帕金森病患者的肌肉僵硬、动作迟缓和震颤等运动障碍症状，还可以被用作抗病毒药物，用于治疗流感病毒感染。

手术治疗

手术治疗帕金森病可以帮助改善症状，并提高患者的生活质量，但也存在感染、出血、感觉或运动障碍等风险。

深部脑刺激术 一种通过置入电极在大脑特定区域来调节异常神经信号的手术。电极与置入在胸部或腹部的发射器连接，发射器通过电刺激调整大脑神经元的活动。这种手术可以有选择性地调节运动控制区域的神经活动，从而减轻帕金森病的运动障碍症状。

泛丘脑核毁损术 一种通过热灼烧或冷冻破坏大脑深部的特定区域来减轻帕金森病症状的手术。毁损泛丘脑核可以降低异常运动信号的传递，从而减轻肌肉僵硬和震颤等症状。

脑干毁损术 一种通过热灼烧或冷冻破坏脑干特定区域来减轻帕金森病症状的手术。通过毁损特定区域，可以改变异常动作信号的传递，减轻肌肉僵硬和震颤等症状。

物理治疗

除了药物治疗和手术治疗，临床上常常会根据患者的主要症状采取有针对性的物理治疗方法。

语言治疗 帕金森病患者可能会出现语言和吞咽困难等症状。语言治疗师可以通过语言练习和吞咽技巧来解决这些问题，包括发音、呼气控制和舌部运动等。

力学治疗 使用外部设备和装置来改善帕金森病患者的肌肉控制和平衡，如支撑带、扶手、平衡板等。这些装置可以提供稳定性和支持，帮助患者进行日常活动。

光疗 光疗是一种新兴的治疗方法，基于光线对人体生物钟和脑部神经递质的影响，通过特定的光照射来改善帕金森病患者的症状，有助于改善帕金森病患者的运动功能、平衡和睡眠质量。

总之，帕金森病是一种神经系统退行性疾病，其症状包括运动障碍和其他相关症状。虽然无法根治，但适当的药物治疗和治疗手段可以缓解症状，提高患者的生活质量。帕金森病需要及早诊断和治疗，患者应及时咨询医生以获得合适的治疗方案。

肺结节别怕 中西医结合有良方

▲ 广州市从化区中医医院 李龙

在近年的健康检查中，越来越多的人被告知有肺部“小结节”，这让许多人心生恐慌。其实，肺结节并不等同于肺癌。中西医结合的治疗手法，为广大患者带来了新的希望和更多治疗的选择。

什么是肺结节

肺结节是指直径小于 3 cm 的圆形或椭圆形的影像学表现。结节可以是良性的，也可以是恶性的。良性结节包括肺炎、肺结核、肺脓肿、肺纤维瘤等；恶性结节则通常是指肺癌。

西医肺结节诊疗要点

影像学检查 包括胸部 X 线和胸部 CT。胸部 X 线常用于初步筛查，但在描述小结节方面效果有限。胸部 CT 可提供更清晰、详细的图像，特别是螺旋 CT 或多切面 CT，可准确显示结节的大小、形态和密度。对高风险人群，如吸烟者，低剂量 CT 是有效的肺癌筛查方法。

细针穿刺活检 当影像学检查发现可疑结节时，医生可能会建议进行细针穿刺活检。这是一种在局部麻醉下将细针插入结节，取出细胞样本进行显微镜下检查的方法。此方法可确定结节是良性还是恶性。

手术切除 对于确定为恶性或高度可疑的结节，最直接的方法是手术切除。手术方法包括传统的开放手术和微创手术，如胸腔镜手术。选择哪种手术方法取决于结节的位置、大小以及患者的整体健康状况。

放疗和化疗 对无法手术切除或手术后需要额外治疗的肺癌患者，放疗是有效选择，利用高能射线杀死或缩小肿瘤细胞。此外，化疗是使用药物来杀死或抑制癌细胞增长，可独立应用，也可与手术或放疗联合使用。目前还有针对特定肺癌类型的靶向治疗药物。

中医肺结节诊疗要点

中医在面对各种疾病时，均采用“辨证论治”的方法。对于肺结节，中医的诊断和治疗也不例外，旨在平衡人体的阴阳、气血。

诊断 望识：观察患者的气色、舌质、舌苔等，如舌质暗或有瘀斑可能提示有瘀血。问诊：询问患者的主观症状、起病时间、病程发展、既往病史、饮食习惯等，了解病因病机。切诊：通过触诊来感知肺部或胸部的疼痛、压痛或结节。脉诊：通过检查患者的脉搏，判断其气血状况，如滑脉可能与痰湿有关，细脉则可能与气血虚弱有关。

治疗 中医治疗肺结节主要通过中草药、针灸、拔罐、推拿等方法，以调和气血、消肿散结为目的。

清热解毒：如金银花、连翘、黄芩等，用于火毒所致的痰热结节。化痰散结：如海藻、昆布、竹茹等，用于痰湿阻络形成的结节。活血化瘀：如桃仁、红花、当归等，用于气血瘀滞形成的结节。针灸：通过刺激特定的穴位来调节体内的气血，帮助消散结节。拔罐：在特定的部位使用拔罐，可以促进血液循环，帮助消散结节。推拿按摩：通过特定的手法刺激经络和穴位，促进气血循环，帮助消散结节。

中西医结合治疗肺结节的优势

互补的治疗理念与手段 西医具有明确的病理解剖和生化机制的诊断技术，通过高分辨率的影像学检查，可以准确、快速地发现并定位肺结节，为治疗提供明确的方向。中医则强调的人体的整体性，看待疾病应从整体出发，不仅关注结节本身，还会关注患者的整体状况，如气血、脏腑平衡情况。

减少不良反应 优势互补 西医在对肺结节进行治疗时,可能会带来一些不良反应,如恶心、脱发、免疫力下降等。而中医治疗，特别是中药治疗，可以调节人体机能，增强体质，减少西医治疗带来的不良反应,同时帮助身体恢复。

个体化治疗 因人施策 中医治疗常根据患者的体质、年龄、性别、生活习惯等多种因素，制定“因人制宜”的治疗方案。

长期预防与调养 中医注重对患者的长期调养和预防，通过食疗、锻炼、情志调摄等方式，帮助患者防止结节的复发或进一步发展。

如何预防小儿近视？

▲ 韶关爱尔眼科医院 黄绮琼

在科技日益发达的时代，孩子们的生活被各种电子设备包围。随之而来的是儿童中近视发生率的逐年上升。我们不得不关注这个问题，并寻求有效的解决方法。儿童究竟该如何预防近视？

调整坐姿

调整坐姿是预防儿童近视的重要措施之一。正确的坐姿有助于减轻眼睛疲劳，促进视觉发育和保护眼睛健康。儿童应保持坐姿端正，背部挺直，双脚平放在地上或脚踏上。避免儿童长时间低头、驼背或歪斜坐姿，以减轻颈椎和脊柱的压力。

儿童使用电子设备时，应保持适当的距离和角度。建议离电视、电脑或手机等屏幕的距离保持大于 50~70 厘米，视线平行于屏幕，避免过度靠近或过度远离。

除了调整坐姿，还应注意与近视相关的其他因素，如用眼时间和科学照明等。家长和学校可以共同合作，制定合理的用眼规划，提供良好的用眼环境，促使儿童养成良好的用眼习惯。

定期眼保健操和眼底筛查

眼保健操是一种锻炼眼部肌肉的运动，可以帮助改善眼睛的调节能力和血液循环，缓解眼部疲劳和眼压。常见的眼保健操包括远近调节、转动眼珠、眼部穴位按摩等动作。家长可以指导孩子进行眼保健操，并养成每隔一段时间休息眼睛，进行眼部放松和活动的习惯。

定期进行眼底筛查也是保护眼睛健康的重要步骤。眼底筛查可以检查眼睛的视网膜、视神经等部位，及时发现和治疗眼底病变、黄斑病变、青光眼等眼部问题。特别是对于近视患者来说，定期眼底筛查尤为重要，可以及早发现并治疗视网膜脱落、视网膜变性等近视并发症。

增加户外活动

户外活动不仅能提供新鲜空气和充足阳光，还能让孩子接触远景，促进视觉发育和保护眼睛健康。长时间近距离注视电子设备或书本等近距离的物体容易导致眼睛疲劳和视觉疲劳。户外运动可以放松眼睛，让目光投向远处的景物，使眼睛得到舒缓和休息。

研究表明，户外活动不仅能够缓解视觉疲劳，还有助于预防近视的发生和发展。在户外，孩子能够接触到更多的自然光线，光线的强度和颜色温度对视力的保护和调节起着重要作用。而长时间在室内接触人工光源，如电视、电脑和手机等，会使眼睛长期处于高强度的近距离用眼状态，容易导致近视的产生。

补充足够营养

合理搭配饮食，确保摄入足够的维生素 A、C、E 和锌等营养物质，有助于保护眼睛健康。这些营养物质对眼睛的发育和功能起着重要的保护和调节作用。

维生素 A 是维持视觉功能所必需的重要营养物质，它是视网膜中产生视觉色素的组成部分，对于光线的感知和视觉的清晰度至关重要。食物中富含维生素 A 的来源包括胡萝卜、番茄、红椒、菠菜、动物肝脏等。确保摄入足够的维生素 A 可以减少视网膜病变和夜盲症的发生。

维生素 C 是一种抗氧化剂，有助于保护眼睛免受自由基的伤害。同时，它还能促进眼部组织的修复和再生，维持眼睛的健康。柑橘类水果、草莓、蓝莓、红椒等都是富含维生素 C 的食物。

维生素 E 是一种强效的抗氧化剂，可以保护眼睛免受氧化应激的损害。它是维持眼部组织健康和保护视网膜的重要营养物质。食物中富含维生素 E 的来源包括坚果、鳕鱼、菠菜、葵花籽油等。