

帕金森患者,将服药进行到底

不少帕金森患者确诊后接受了药物治疗,但由于疗效欠佳等原因遗憾地放弃或中断服药。其实,这其中有很多问题原本是可以解决的。

■ **用药早期要有信心** 在帕金森病治疗之初,医生为了确定患者是否能适应抗帕金森病药物,往往会从小剂量开始运用。如果患者可以适应,没有明显不良反应,医生便会逐渐加大药物剂量,直到发挥较大疗效。因此,当早期用药效果不明显时,患者不可因此对药物失去信心。

患者对药物的敏感性和耐受能力存在着差异,应当将药物的起效时间、药效维持时间、服药后的不良反应等情况及时反馈给医生,以便调整用药方案。

■ **正确对待不良反应** 在治疗过程中,很多患者惧怕药物的不良反应,误以为说明书中的不良反应都会发生在自己身上,于是,不按照医生交待的剂量服用,有的自行减



量,有的甚至不服药,病情自然得不到控制。实事求是地讲,抗帕金森病药物的确会出现一些不良反应,但这些反应只要及时告诉医生,医生可以调整药物的剂量、用药次数,或同时合用其他药物,大多数不良反

应都是可以克服的。

与上述患者形成鲜明对照的是:有些患者服药后效果非常明显,症状有较大改善,他们便以为药吃得越多效果越好,于是自作主张加大服药剂量,结果引发了各种不良

反应,如口干、头晕、便秘、低血压、不能自控的舞蹈动作等。

■ **科学把握服药时机** 像美多巴最好在空腹时服用,否则会影响吸收,降低疗效。所以,提倡餐前1小时或餐后2小时服用。食物的成分也需要注意,含蛋白质较高的食物如肉类、鸡蛋、牛奶等,往往会影响美多巴的吸收,最好等药物起效后再食用。另外,每天的服药时间最好相对固定,不能忽早忽晚。

■ **疾病加重药效减退** 服药3~5年后,有些患者会发现药效在减退,误以为身体产生耐药性。真正的原因往往是疾病不断进展加重的结果。出现这种情况的速度因人而异,医生会根据患者的情况调整用药。

结束语: 帕金森病是一种慢性神经系统的退行性病变,需要长期治疗来改善症状,提高生活能力和质量。因此诊断明确以后,需要定期随访并坚持治疗。

陈海波(北京医院神经内科教授)

乙肝病毒“善变” 患者须定期随访

根据美国2007年的最新版《乙肝防治指南》,为了达到乙肝治疗目标,就必须坚持长期抗病毒治疗。随着近几年新抗病毒药物的涌现和《中国慢性乙肝防治指南》的出台,抗病毒治疗在我国临床上得到普遍应用,并已使很多乙肝患者的病情得到改善。但是病毒变异和耐药问题正成为临床上使用抗病毒治疗方案无法回避的事实。瑞金医院感染科主任谢青教授指出,乙肝患者定期随访是早期发现病毒变异“苗头”的一个重要措施,已成为抗病毒治疗效果最大化,耐药最低化的一个关键。

目前国内外公认有效的抗乙肝病毒药物包括口服核苷类药物(拉米夫定、阿德福韦酯、恩替卡韦、替比夫定等)和干扰素(IFN-α、聚乙二醇化干扰素)。口服核苷类药物抑制病毒复制的作用较强,控制症状较快,但需要长期维持治疗。在治疗中可能出现耐药,而且停药后病情较易反弹。干扰素主要是通过免疫调节来激发人体自身清除病毒的能力,所以疗效相对持久,不易出现耐药问题,停药后病情不易复发。美国的最新指南认为,对于初始治疗患者,从治疗一开始就要优先选用能带来持久抗病毒效果、而且耐药率

低的药物。据悉,最新的美国乙肝防治指南已把聚乙二醇化干扰素a-2a定位为乙肝患者的首选治疗方案。

谢青教授指出,无论是接受干扰素还是口服核苷类药物治疗的患者,都需要定期随访。即使是使用一周一次的聚乙二醇化干扰素a-2a治疗的患者,也有必要去医院随访,尤其是在治疗初期。这是因为干扰素有一定的副作用,患者若对正确处理副作用认识不足而擅自停药,治疗可能前功尽弃。但是如果患者定期随访,并在医生的观察下进行对症治疗,干扰素的一般不良反应大部分可被有效解决。

据悉,瑞金医院感染科将在“瑞金百年”之际推出系统的乙肝患者随访管理系统。此系统会定期提醒系统管理员通知患者前来复诊,并可将检查结果输入系统,做成曲线图,以便更好地跟踪、随访,为患者带来方便和益处。

章蓓

【科普活动】

为了迎接“瑞金百年”,瑞金医院感染科将于5月19日下午1:30,在瑞金医院内举办“科学护肝,你我同行”大型乙肝公益活动。届时,瑞金医院感染科多位教授将偕同来自上海多家三甲医院的专家组成强大阵容,针对当前患者关注的诸如病毒变异和耐药等乙肝治疗热点话题开展咨询活动。

读者中来

问:空腹不宜吃橘子、山楂和香蕉吗?还有哪些水果要避免空腹时吃?

答:橘子、山楂含有大量有机酸,空腹吃会刺激胃黏膜,从而导致腹胀、嗝气、反酸,甚至加重胃炎和胃溃疡。香蕉含有较多的镁元素,空腹吃会使人体中的镁骤然升高而破坏血液中的镁钙平衡,对心血管产生抑制作用。

要避免空腹吃的水果还有:柿子、黑枣及可当水果的番茄,此三种水果含较多的果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分,可与胃酸反应生成难溶的凝胶块,易形成胃结石。甘蔗和鲜荔枝含大量的糖分等,若空腹食用,人体短时间内不能分泌足够的胰岛素来维持血糖的正常水平,会使血糖骤然升高,还会破坏机体内酸碱平衡和各种微生物的平衡,对健康有害。菠萝空腹食用易造成胃壁受伤,因其含蛋白分解酵素相当强。

【下周解答】

我刚满30岁,已经有眼袋了,这和长时间看电脑有关吗?如何消除?

本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线5月16日咨询主题:哮喘防治,由上海交通大学医学院附属仁济医院呼吸科教授李燕芹解答。电话:021-64848006



育儿经

早教由零岁开始

给小婴儿念唐诗、说英语的同时,有没有想过发掘他的数学能力?大多数年轻家长热衷于培养婴儿的语言能力,数量启蒙尚未引起家长的注意,诚然,要想给出生6个月以内的小儿灌输数字概念,一直以来都没有切实可行的方法。近期,一项注重启蒙数量思维的“点点卡”早教逐渐成熟起来,并从美国引入中国,适用于2岁以内的幼儿,包括刚出生的新生儿。

这些布满圆点的正方形卡片是依据人类大脑神经系统最自然的生理现象而设计制作的。人类大脑在枕叶部的视觉神经皮层,对光线透过眼球视网膜形成的图像的知觉过程,所用的时间几乎不到百分之一秒就完成了。孩子从出生那一刻起,接受事物的能力便如宇宙飞船发射般急速成长,那是因为婴幼儿右脑的快速摄影记忆功能,能瞬间在大



脑里形成永久的成像,当图像以一秒或更快的速度从眼前闪现,婴幼儿发达的右脑

新型免疫抑制剂“铺平”狼疮肾炎康复路

中国的系统性红斑狼疮(SLE)患者超过百万,其中有狼疮肾炎的人超过半数。狼疮肾炎会引起血尿、蛋白尿迁延不愈还会导致肾功能衰竭,严重影响患者的健康,使得生活质量下降。传统的狼疮肾炎治疗方案是使用环磷酰胺联合激素,疾病的治疗缓解率可达到80%。但是,该方案的副作用比较明显,患者在获得疗效的同时会发生闭经、感染、脱发、白细胞减少等现象;更有部分患者对此方案不耐受、不敏感或产生依赖。

随着新药研发和药物临床试验的广泛开展,现在我们已经可以在环磷酰胺以外来选择免疫抑制剂了。

吗替麦考酚酯是大家比较公认的治疗狼疮肾炎的新型免疫抑制剂,通过高度选择性地阻断淋巴细胞核苷酸合成,抑制免疫细胞的增殖和抗体生成。临床疗效与环磷酰胺相当,无论是早期的诱导缓解阶段,还是后期的维持治疗阶段,都可选择使用。吗替麦考酚酯突出的优点是副作用较其他免疫抑制剂小,无明显的肝肾毒性,白细胞减少较



少见,安全性高。

环孢素A是移植领域第一个免疫抑制剂,在治疗狼疮肾炎的观察中发现它对其中的膜型病变有较好的疗效。该药的优点是骨髓抑制轻,但同时存在一定的肾毒性,用药过程中需检测药物的血浓度。

其他新研发的免疫抑制剂如来氟米特、他克莫司等也逐渐开始应用于狼疮肾炎的治疗,显示出一定的疗效,可作为难治性狼疮肾炎的用药选择。

新的基础与临床研究使现今对

狼疮肾炎的发病机理有了更为深入的认识,除肾内抗原抗体免疫复合物沉积这一关键环节外,还有遗传背景、免疫细胞激活、细胞因子、补体系统等因素参与构成狼疮肾炎的发病过程,这些环节为狼疮肾炎的治疗提供了新的靶点。

利妥昔单抗是一种专门清除B淋巴细胞的生物制剂,能够在抗体生成这一环节上进行有效干预,开启了SLE靶向治疗的新时代。临床试验表明,它对环磷酰胺耐药的难治性狼疮肾炎仍能显示出大约50%

前沿新探

疫苗有助于对抗幼儿期肺炎

肺炎球菌引起的肺炎是幼儿(尤其是2岁以下的幼儿)健康的一大威胁,WHO估计全球每年因此死亡的幼儿多达100万。当这种细菌侵犯肺脏时,它们会引起最常见的细菌性肺炎,然后又可能侵犯血流(菌血症)、大脑与脊椎周围的组织和液体(脑膜炎)。WHO还指出,肺炎球菌疾病是全球5岁以下儿童可通过注射疫苗预防的疾病中导致死亡的头号病因。因而,肺炎球菌结合疫苗有助于大幅降低死亡率与发病率。杨默

脊椎按摩疗法能降血压

美国芝加哥大学高血压中心主任Bakris博士发布研究结论称:脊椎按摩疗法能显著降低高血压。

研究者对50例早期高血压病人进行随机分组,安慰剂对照研究。分成治疗组25例特殊脊椎按摩,对照组25例一般脊椎按摩,共8周。结果:(1)治疗组病人收缩压平均降低14mmHg和舒张压平均降低8mmHg;(2)X光检查显示寰椎位置调整;(3)没有发现任何副作用。

脊椎按摩治疗师称其为寰椎位置调整疗法。研究者认为,在大脑底部有两个控制身体所有肌肉的中心。如果刺激大脑底部,寰椎有哪怕半毫米的偏离,就会压迫这些控制中心,导致动脉收缩,引发高血压。按摩师利用手温和巧妙地使寰椎回到原来的位置,解除压迫,降低血压。

研究者认为,高血压的病因很多,这一疗法的探索才刚开始。是否能修复寰椎的压迫损伤,无法预知;早期受过头部或颈部外伤的人,是否更有效,都有待于深入研究。

张颖 周建烈(医学博士)编译

便被启用,并显现出其非凡的能力,无论多大的数量,都可以轻易记忆,包括加减、乘除。越小的孩子,这种快速记忆的能力就越强。

“点点卡”早教主编之一蒋宗润提醒,“点点卡”早教绝不是上课,而是一种亲子游戏,每天只需要三五分钟。无论宝宝的反应是对或错,都应保证在完全没有压力的宽松环境下进行,并及时给予宝宝亲吻和鼓励。此外,“点点卡”早教是一种培养婴幼儿思维的方式,不会干扰学龄期的数学成绩。

虞睿

【科普活动】

由中华医学会、上海交通大学医学院、上海风湿病学临床医学中心联合举办的第八届国际红斑狼疮学术会议将于5月23-27日在上海国际会议中心举行。届时,患者教育会、医学健康规划等形式多样的活动将向患者与家属普及红斑狼疮的预防和保健知识,现场还有专家解答患者治疗过程中的疑难问题,并提供病友间交流的平台。因本次活动名额有限,欢迎拨打免费热线,索取邀请信,电话:800-820-8780(拨3进入)。