

九九重阳,有长久长寿的含意,人们将这一天确定为老人节,代表着对健康长寿的执着追求。在重阳节来临之际,我们奉上一组老年人关心的健康话题,一起来传播健康正能量。

帕金森病之九问

在老年人群中,帕金森病是仅次于阿尔茨海默病的第二常见的大脑中枢神经退化性病变。帕金森病的发病率与年龄增长有着显著的关联,随着老年人群的不断壮大,越来越多的老年人成了帕金森病人,与衰老相伴而来的帕金森病绊住了老年人迈向健康的脚步。帕金森病的病因迄今未明,疾病无法治愈。各国各地区都在展开大量研究,期望从基因学到环境等外因方面探寻与帕金森病成因相关的因素。其中,在早期发现早期诊断环节,1990年由Tanner等神经科医生研制的英文版筛查工具,是目前临床最常用的帕金森病筛查工具,该问卷由9项症状相关问题组成。

1. 你从椅子上起立有困难吗?
2. 你写的字和以前相比是不是变小了?
3. 有没有人说你的声音和以前相比变小了?
4. 你走路容易跌倒吗?
5. 你的脚是不是有时突然像粘在地上一样抬不起来?
6. 你的面部表情是不是没有以前那么丰富?
7. 你的胳膊或者腿颤抖吗?
8. 你自己扣扣子困难吗?
9. 你走路时是不是脚拖着地走小步?

复旦大学附属华山医院神经内科丁正同副教授介绍,老年人可以自问以上这9个问题,每个问题如果回答“是”就计1分,如果超过3分,建议立即到医院做进一步检查,早发现,才能早治疗、早获益。

从上述九问中不难发现,帕金森病症状多样,对正常生活节奏的影响程度不一,还很容易被误诊。丁正同副教授指出,帕金森病如果没有明显的肢体颤抖,仅表现为僵硬,动作慢,很容易被误诊为颈椎病、腰椎病、中风,甚至被误诊为抑郁症等。有些老年患者因为伴发抑郁症状,变得和家人交流少,不爱说话,对平时喜欢做的事也失去了兴趣。另外有的患者表现为闻不出味道,还有的患者经常做恶梦,在睡梦中拳打脚踢。这些表现都需要引起老年人及家属的足够重视。

丁正同副教授强调,帕金森病在治疗过程中除了早治疗外,还要注重长期管理,改善运动症状的同时兼顾延迟运动并发症的发生。目前,许多帕金森病人在坚持科学规范的治疗后,能与健康老人一样,拥有精彩生活,有不少帕金森病人能演奏乐器、与家人一起旅行等尽享天伦之乐。

柏豫

B超有效诊断早期前列腺癌

前列腺是男性特有的性腺器官,具有内分泌、外分泌、控制排尿等重要功能。前列腺癌是男性生殖系统最常见的恶性肿瘤,发病率随年龄增长而增加,尤其是50岁以上男性,发病率仅次于肺癌,是男性癌症死亡的第二位。

我国前列腺癌患病率的增加与家族史、人口老龄化、饮食结构变化以及环境污染有关。一些研究表明:吸烟、饮酒、经常高脂饮食等是罹患前列腺癌的主要危险因素;而经常吃蔬菜、水果和豆类食品则可以起到保护和保护作用。

前列腺癌早期往往没有症状,或出现尿频、夜尿增多、排尿困难、尿流

变细、排尿痛以及尿潴留等与前列腺增生相同的症状,因而容易导致漏诊或误诊。当患者一旦出现明显临床症状时,往往已经是癌症晚期,伴有骨转移、淋巴结转移、全身转移,预后很差。因此,早期发现、早期诊断前列腺癌非常重要。

早期诊断前列腺癌有以下几种方法:1.直肠指检:其准确率可达50%-70%。2.血清PSA测定:前列腺癌患者可明显升高。3.超声:前列腺的超声探测方法包括经腹部、经会阴及经直肠三种途径,其中经直肠超声由于超声探头与前列腺仅相隔直肠壁,能清晰显示前列腺解剖结构、精确测量前列腺体积、探测前列腺内有无前列腺癌

可疑病灶以及准确安全引导穿刺活检,已成为目前最常用、最有效的前列腺影像学检查方法。

尤其是近年来超声新技术如超声造影及弹性成像技术的应用,能分别从肿瘤血供及组织硬度方面检测前列腺癌病灶,为前列腺癌早期检测提供了更为可靠的检测方法。另外,超声引导下经会阴或经直肠前列腺穿刺活检,将穿刺所得的组织进行病理学检查,其诊断正确率可高达70%-80%,使前列腺癌得以早期确诊。

因此建议50岁以上男性每年进行前列腺的健康检查,特别是有前列腺癌家族史者,通过直肠指检、血清PSA测定和经直肠超声检查能够早期发现、早期诊断前列腺癌。

陈亚青(教授)程娟(上海交通大学医学院附属新华医院超声科)

布局居家环境 防范老人跌倒

楼梯 将楼梯上的杂物清走,保持楼梯干净整洁;修好松动或不平的梯板;确保地毯贴紧每个梯板,或在楼梯上贴上防滑橡胶踏板;确保楼梯两侧都有护栏;确保楼梯顶端及底部各安装电灯及开关;在梯板边缘漆上具有对比的颜色,以便更好地看到楼梯。

地板 保持通道畅通,搬开家具等;使用大块不容易滑动的地毯或者将地毯固定;将地板上的杂物清走,保证地板干净、整洁;将电线卷起或用胶布固定,放在墙边。

卫生间 在浴缸或淋浴区地板上

安设防滑橡胶垫,防止滑倒;保证浴缸或坐便器旁有扶手。

厨房 将经常使用的东西放在较低的搁板上;尽量减少使用梯凳。如确实有必要,使用有扶手的梯凳。

卧室 床头灯安装在容易伸手摸到的地方;房间内安装夜间用小灯。

其他注意事项 请医生或药剂师检查服用的所有药物,某些药物可能导致嗜睡或头晕;每年至少由眼科医生检查一次视力;缓慢坐下或起身;在屋内外要穿鞋;在家中使用比较亮的灯泡;身体条件允许的情况下,坚持经常锻炼。

虞睿

关爱父母视力 摆脱白内障困扰

父母一天天变老,饱受白内障等眼病困扰的他们,见到深爱的子孙儿女,已经无法看得像以前那样清楚了。百行孝为先,帮助父母重获光明,正是最值得推广的孝顺行动之一。

白内障是老年人最常见的眼病之一,指眼睛内晶状体发生混浊,由透明变成不透明,患者会出现视物逐渐模糊,出现光圈以及物体的颜色不够明亮等症。世界卫生组织从防盲、治盲角度出发,对晶状体发生变性和混浊、矫正视力在0.7或以下者,才纳入临床白

内障诊断范围。人进入老年期后,眼内化学成分一旦发生变化,晶状体势必逐渐混浊,某种意义上来说,这与白发苍苍、牙齿松摇等相同,都属于人体的一种“老化”现象。正常情况下,眼球中的晶状体是透明的,就如照相机的镜头一般,一旦混浊,就会影响光线进入眼内,使人无法

清晰看见物体,造成视力下降,视物模糊。与其他眼疾相比,白内障的形成过程是相对缓慢的,没有疼痛感,最明显的表现就是视力下降,眼前灰蒙蒙的,无法辨清精细的东西。而随着眼内晶状体混浊逐渐加重,视物重影、暂时性近视或远视、老花眼度数降低、光线好时反而看不清等症也逐渐出现。



祝女佳10月3日三十有庆:献上蟠桃的果,分来益寿的花。顺祝外孙龙文吉祥! 陶信元贺

祝宝贝囡潘欣蕾生日快乐!健康成长每一天。我们爱你大大外公外婆阿爷阿娘爸爸妈妈

祝严天乐10月3日生日快乐!好好学习,天天向上。 爷爷、娘娘贺

祝阿姐沈艳霞70岁生日快乐健康长寿

祝睿颖丫头10月5日生日快乐,美国留学生活愉快!并学业有成,马到成功。 爸妈贺

恭祝母亲陈毓君大人百岁华诞。 全家贺

祝贺:彭家陈10岁生日快乐!学习进步!爷爷奶奶外公外婆爸爸妈妈同贺

祝俞阔10月5日生日快乐!好好学习,天天向上。 永远爱你的爷爷奶奶

祝外孙郑钦枫聪明健康快乐!祝高时庆60岁生日快乐,万事如意!好运常随! 王建萍贺

祝:东健无功夕奈生日快乐,学习进步,身体健康。 外公外婆舅舅舅贺

祝爸爸妈妈六十华诞爱女潘欣蕾9.29五周岁生日快乐,身体健康,平安幸福。 周霞敬贺

祝大姨妈周玲娣八十岁生日快乐,身体健康万事如意。 外甥振华,李莹

祝薛孝扬十周岁生日快乐

祝周子琳、王伟群、韦兰珍生日快乐,健康幸福。 王泽桦

祝吴洪章10月1日生日快乐 父母贺

祝蒋思晟10月3日生日快乐 父母贺

祝叶梓辰2周岁生日快乐!感谢你给我们全家带来的无限欢乐与惊喜。宝贝,我们爱你!

姆妈张伟庆10月1日六十岁生日快乐!孙女俞可心及全家贺

祝父母杨存义和赵竹琴89岁生日快乐!健康长寿! 小辈敬贺二〇一四年九月

祝姚彦闻(贝贝)9月30日3周岁生日快乐!健康、聪明成长! 老李阿姨外公外婆爸爸妈妈

祝王莹、吴建良本命年生日快乐!健康幸福、工作顺利、骏马万里、马到成功。 全家贺

弘诚,祝你周岁生日快乐,健康成长,成为一名大气、真诚的男子汉! 全家共贺

祝儿子钱庆捷十月一日,好友王孟勃十月四日生日快乐!

祝亲爱的孙子高骏10月3日生日快乐,学习进步,健康快乐每一天! 爷爷奶奶贺

祝女儿魏衣阳9月29日生日快乐,事业有成。 父母贺

祝陈嘉懿10月5日三周岁生日快乐身体健康。外公张刘全外婆陈吴芳爸爸陈伟能妈妈张琪

祝母亲尹鸿娟9月30日八十大寿,生日快乐!全家共贺

祝父陈富康10月3日生日快乐 儿陈伟忠、媳方芳贺

奕丞降临人世间,喜庆诞辰满周年。小时了了大时佳,戴颜王谢奇心愿。两家共贺

祝外公苏胜五10月5日70岁生日快乐,身体健康!合家幸福。 外孙闻鸣吴

结婚纪念

祝:陈文婕韦中奇于国庆节喜结良缘,白发偕老,相敬相爱,健康向上。祖父母贺

童开蒙张碧菱10月1日喜结应万勇黄蓓华10月6日良缘百年好合大妈妈率全家庆贺

祝陈峰、顾妍虹2014年10月1日喜结良缘!健康平安!幸福满满!白头偕老!双方父母贺

祝女儿刘昕蔚、女婿马海昶10月2日喜结良缘,永结同心。 全家共贺

顾超顾亦君十一国庆节结婚啦

祝唐佳、赵奕10月3日喜结良缘。愿:风雨同舟、百年好合。 父唐诚母秦芝华贺

祝陈强、周黎2014年10月3日喜结良缘,新婚快乐,百年好合,永结同心! 双方父母贺

儿张文诚、媳凌佳妮愿你们相互尊敬、信任、包容,人生旅途要风雨同舟百年好合。父母

王晨、张丽洁2014年10月5日喜结良缘,愿百年好合、幸福满满、恩爱一生! 舅舅贺

衷心祝福

“身心时时长,聪慧日日增。”祝宝宝梓被十月二日出生百天快乐。 外公外婆贺

钱学钊老先生生活好身体也好

祝女儿王惠静、婿陆兰平、外孙陆浩翔国庆65周年节日快乐!幸福健康! 长辈贺

2014年9月30日宝宝张之馨诞生百日!祝小天使健康快乐平安幸福成长。爷爷奶奶爸爸妈妈

贺喜柳博轩宝宝十月五日100天,再祝周佳平、陶逸然十月十日生日快乐!