

慢病防治

2024世界帕金森病日：

## 做好居家护理 让“帕友”不怕

每年的4月11日是“世界帕金森病日”。作为一种常见的神经系统退行性疾病，帕金森病好发于60岁以上的老年人，会逐渐让患者丧失生活自理能力，给家庭带来沉重的负担。家有帕金森病患者，居家护理过程中有很多需要注意的地方，涉及衣、食、住、行、心理及用药各个方面。患者及家属齐心协力做好居家护理，可改善患者生活质量，甚至使其恢复正常的生活。

衣

选择容易穿脱的衣服

为患者选择容易穿脱的衣服，如开襟在前、不必套头的衣服，选择粘扣或尽量减少扣子，布料最好选用全棉，便于吸汗。让患者尽量穿无鞋带的鞋子，不要选择橡胶或是生胶底的鞋子，因为这类鞋子抓地时可能会让患者向前摔倒。

食

推荐流质或半流质饮食

帕金森病属于消耗性疾病，患者胃肠功能多有减退，且肌张力显著升高，四肢震颤，能量消耗较大。在饮食上，要依据患者年龄、活动量给予充足的热量，保证碳水化合物、蛋白质的摄入量；以植物油为主，少吃动物油脂，尽量不吃肥肉、荤油和动物内脏；多吃一些含钙丰富的食物预防或改善骨质疏松；每天适量摄入富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果，预防便秘。

此外，家属在喂食时要注意以下事项：

1. 推荐给予患者流质或半流质饮食。
2. 食物要切碎、煮烂，可将食物搅拌均匀成浆状，易于患者吞服；饮食不宜过烫。
3. 进餐时帮助患者采取直立坐位，上身略向前倾；每口进食量不宜过多，让患者细嚼慢咽。
4. 不推荐用吸管饮水。用杯子喝水时，水量保持在半杯以上，以防患者仰头饮水增加误吸的危险。每口水量宜少，缓慢喝水，喝水时不要说话、看电视等。
5. 避免食用果冻、坚果等易呛咳的食物；每天帮助患者做好口腔卫生。
6. 对端碗或持筷困难者，为其准备金属或塑料餐具，或帮助喂食。家属一旦发现患者呛咳，应停止其进食，同时将患者身体略向前倾，把口中剩余食物吐出，之后用手掌顶于患者胸骨下并施压，利用向上的冲力将食物冲出气道。

住

家庭要进行适当的安全改造

家有帕金森病患者，家庭要进行适当的安全改造，确保房间整洁、地面平坦，减少障碍物；铺防滑地板、地砖，必要时备有助行器或轮椅；在浴室、卫生间安装扶手，地面要铺上一层防滑橡胶地毯，防止患者如厕或沐浴时摔倒；家中多安装感应式小夜灯；在患者床旁放置便盆或坐便椅，床边加装防护栏（若无防护栏，可放两把有靠背的椅子）。

此外，对于长期卧床的帕金森病患者，要预防褥疮的发生。建议每隔

2至4小时为患者翻身一次，同时对受压部位进行轻轻按摩，以促进局部血液循环。定期为患者洗澡或擦拭身体，特别要注意清洁皮肤皱褶处，但要避免使用刺激性强的清洁剂。保持患者床铺的干燥和整洁，定期更换床单。一旦发现患者受压皮肤出现异常，如有水泡、按压后皮肤颜色长时间不能恢复正常，需要及时就诊。

行

疾病早期尽可能多地参加活动

**生活能力锻炼** 在疾病早期，患者的运动功能基本正常，能够进行一定的活动，因此要引导其尽可能多地参加各种活动。在疾病后期，患者生活自理能力明显下降，家属要注意其行走安全，如患者起床或躺下时，引导其扶住床沿，使用拐杖或助步器辅助行走；患者上厕所下蹲、站不稳，可为其放置脚凳；对于穿脱衣服、扣纽扣、系腰带鞋带有困难的患者，家属均需给予帮助。患者走路时，家属要指导其将脚抬高，脚跟着地后再迈出下一步，可想象前方有几条平行线，每跨一步都要跨越一条平行线；不要让患者以碎步转身，防止失去平衡；叮嘱患者走路要集中精神，变动体位要稳、慢。当患者行走困难时，家属可提供手杖助行。

**运动能力锻炼** 在疾病早期，家属要鼓励患者多进行温和的运动，如散步、打太极拳等，并在身旁进行保护。在疾病后期，家属帮助患者进行被动运动，如帮助活动四肢、按摩肌肉、屈伸旋转关节等，避免肢体挛缩、关节僵直。

心理

营造温馨的家庭气氛

由于帕金森病发展缓慢、病程较长，尤其是治疗效果不好时，患者极易出现焦虑、抑郁等不良情绪。此时，家属一定要注意患者的情绪变化，并采取相应的措施，如营造温馨的家庭气氛；鼓励患者参加力所能及的社会、家庭活动，保持以往的兴趣和爱好；耐心倾听患者的倾诉，多用鼓励性的语言肯定患者，以增强治疗的信心。此外，家属可协助患者做一些简单的认知训练，包括定向力训练、按图拼积木、听故事叙述、看图片记忆、背诵歌词诗句、计算、数字排列训练、物品分类训练等。

用药

定时定量 不可擅自加减药

一般来说，帕金森病患者需长期服用左旋多巴类药物。由于食物中的蛋白质经消化后产生的氨基酸可以在多个环节影响左旋多巴的吸收，因此应空腹服药（饭前1小时为宜）。如使用美多巴药片，嚼碎或研碎后口服，起效可能更快。

家属应遵照医生的指导为帕金森病患者给药，做到定时定量，不可擅自加减药物。如果患者吞咽困难，可将药片先溶解于水中，再用小勺把药送至舌根处，让其自行吞咽。此外，家属还应了解一些药物的药理和不良反应，如发现患者服药后有不舒适，应及时咨询医生。（据《家庭医生报》）

贴心呵护

## 春季沙尘天气又至 如何做好个人防护

前不久，我国华北及西北部分地区出现了沙尘天气。沙尘天气是春季我国北方地区容易发生的一种灾害性天气现象。那么，为何春天易发生沙尘天气，我们又该如何做好个人防护？

根据数据统计，我国全年超过7成的沙尘天气出现在春季（3月至5月），尤以4月发生最为频繁。

资料显示，形成沙尘的必要条件就是沙尘源、强风和稳定的大气层结。由于春季气温回升迅速，北方沙源地开始解冻，加之降水较少，难以抑制沙尘，便为沙尘发生提供了物质条件。中国科学院大气物理研究所副研究员吴成来介绍，这个时节，北方冷空气活动频繁，大风天气多发，容易把地表的土或沙吹起来，形成沙尘天气。

沙尘天气袭来，我们该如何应对？

眼睛往往最容易受伤。如果沙尘进入眼睛并出现异物感，切忌采取

用力揉搓的方式处理，应尽快用流动的清水冲洗。如仍有不适或情况严重，应及时就医。如果风沙过大，外出时最好戴上防风眼镜，避免风沙对眼睛造成伤害。

沙尘天气中，空气中的可吸入颗粒物浓度大幅增加。这种颗粒物表面附着着细菌和病毒等，能够进入人体呼吸道和肺部，增加患肺炎、肺气肿等呼吸系统疾病的风险。

沙尘天气空气干燥，皮肤表层的水分极易流失，补水、保湿、适当防晒是沙尘天气保护皮肤的首要功课。外出时要尽量避免沙尘直接接触皮肤，可使用一些质地轻盈、渗透力强的保湿霜，让肌肤保持水润。此外，还可使用防晒霜，在防止皮肤晒黑的同时帮助皮肤更好地抵抗沙尘侵袭。

即便身处室内，防护措施也不可少。可以使用加湿器、洒水等方法保持室内空气湿度适宜，有条件的场所建议开启空气净化器。

（据《科技日报》）

健康养生

## 运脾化湿增强体质 清爽应对多雨天气



清明前后雨水较多，几乎家家户户都会安排一些祛湿健脾的汤水。应对湿困脾胃导致纳呆、纳差，要运脾化湿才能让身体更加舒适。于是，赤小豆、木棉、陈皮等都是煲汤里的常客。

推荐汤水

鸡屎藤煲排骨

**主要功效：**消食化滞、运脾化湿  
**材料：**鸡屎藤100g（干品30至50g）、白术10g、陈皮1瓣、蜜枣1粒、排骨300g（3至4人份）。

**制作方法：**鸡屎藤洗净；药材冲洗；排骨洗净、斩件、氽水。汤煲内

加入所有材料，加水2000ml，武火煮沸后改文火煲约1小时，加少量食盐调味即可。

黑蒜虫草花炖瘦肉

**主要功效：**健脾，调节免疫力  
**推荐人群：**男女老少均适合  
**材料：**黑蒜2个，干虫草花20克，陈皮1小瓣，生姜2片，瘦肉200克（3人量）

**制作方法：**把所有材料洗净，瘦肉切大块，放入大炖盅内，加水至八分满。炖约1.5小时，加盐调味即可。

（据《广州日报》）

健康提示

## 查出肺结节不必太恐慌

“3—6—12”动态监测随访 大多数为良性结节

王大爷今年体检查出肺部小结节，报告显示为实性结节，大小约2毫米至3毫米，他接连去了好几家医院反复咨询，均被医生告知“定期复查就行”，但老人和家属仍然放心不下。近年来，像王大爷一样被查出肺结节后恐慌焦虑、频繁检查就医甚至选择过度治疗的大有人在。

天津市肿瘤医院肺部肿瘤科主任张真发表示，即使在体检中发现了肺结节，也不必过度恐慌，目前查体中发现的肺结节以良性结节为主，5毫米以下实性结节中95%均为良性结节，真正需要处理或者外科干预的肺结节很少。一旦临床医生考虑肺结节恶性可能较大，则要听从专业医生建议，定期复查，做好结节动态追踪管理，既可避免延误病情，也可防止过度恐慌和过度医疗。

肺结节CT影像常表现为圆形或椭圆形，也有不规则形状，直径小于或等于30毫米，有良性病变也有恶性病变。肺结节按大小分，病灶直径小于5毫米为微小结节，病灶直径在5毫米至10毫米之间为小结节，病灶直径在10毫米至30毫米之间为肺结节。肺结节按密度可分为实性结节

和磨玻璃样结节。“不同类型的肺结节，需要根据结节的性质和特征，分门别类确定哪些需要观察，哪些需要治疗。良性结节，以观察为主。医生可以根据结节的大小、形状、密度及生长变化来对肿瘤良恶性进行初步判断。”张真发说。

良性结节通常是由于肺部炎症、结核等疾病引起的，一般采取观察为主的策略，通过定期CT检查等手段，监测结节生长情况。如果结节生长缓慢或保持稳定，可以不进行治疗。这个过程一般概括为“3—6—12”原则。即发现肺部结节时，除了专科医生判断为典型恶性结节外，其他类型建议3个月复查胸部CT，如有缩小或无明显变化，建议随后6个月复查，再无变化建议12个月年度复查，如结节完全消散，则可随时停止复查。磨玻璃样结节，相邻两次复查结果比较，结节直径增长超过20%，或结节密度增高，磨玻璃样结节中出现实性成分等可以作为结节发生变化的依据，要尽快到专科医生处积极检查治疗，避免病情进一步恶化。

（据《天津日报》）

健康服务

## “百日咳”来袭，如何让孩子合理饮食增强抵抗力？

近期，“百日咳”呈现上升态势，频频登上热搜，儿童患者明显增多，这让许多家长十分焦虑。百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病，传染性极强。起病初期症状类似感冒，但随后会出现阵发性、痉挛性咳嗽，并伴有鸡鸣样吸气吼声，病程可长达2至3个月。儿童是百日咳的高发人群，因此，我们需要格外关注儿童的饮食健康，以增强他们的抵抗力。

那么，面对百日咳的威胁，我们该如何通过科学、合理的饮食来守护孩子们的健康呢？为此，应总医院儿科主任医师刘丽利为家长们支招。

三个方法帮助合理饮食 增强孩子抵抗力

孩子的饮食应该基本包含五类营养

孩子的饮食应该包含丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。家长可以让孩子多吃五颜六色的食物，每天摄入五种不同的水果和蔬菜，确保营养均衡。比如，早餐可以选择牛奶、鸡蛋和全麦面包，午餐和晚餐则搭配瘦肉、鱼类、豆类和蔬菜，让孩子吃得既健康又美味。

不强迫孩子吃完所有食物 鼓励细嚼慢咽

孩子的胃部相对较小，因此需要分餐进食，避免一次性摄入过多食物。家长要注意不要强迫孩子吃完所有食物，以免造成消化不良或营养过剩。同时，要教育孩子养成细嚼慢咽的好习惯，有助于食物的消化和吸收。

充足饮水 可以适量给孩子喝柠檬水

白开水是孩子最好的饮料，少量多次饮用可以满足身体对水分的需求。家长要尽量避免孩子喝含糖饮料，如可乐、果汁等，这些饮料含有高糖分和高热量，对孩子的健康不利。此外，还可以适量给孩子喝一些柠檬水，既补充水分又增加口感。

不同年龄段孩子饮水量推荐量：0至6个月水分从母乳或配方奶中获得，不需要额外补充；6月至1岁水总摄入量900ml（包括500至700ml奶）；2至3岁除三餐外，饮水量600至700ml；4至6岁600至800ml；7至10岁800至1000ml；11至13岁1100至1300ml；14至17岁1200至1400ml。如果夏季温度过高或孩子参加中等以上强度运动，出汗量较大可以酌情增加水量。

合理搭配孩子的主食 推荐三款简单的营养食谱

食谱1：热汤面

**原料：**熟面条、黄瓜、酱油  
**制法：**将黄瓜切成细丝，清汤煮沸后放少量盐调味，将煮好的面条和黄瓜盛入碗里，泼上汤汁。这款汤面既营养又美味，适合作为孩子的早餐或晚餐。

食谱2：菠菜小银鱼面

**原料：**面条、菠菜、鸡蛋、小银鱼  
**制法：**将面条和菠菜切碎，与小银鱼一同煮沸，再将打匀的鸡蛋加入锅中，煮5分钟至面条变烂。这款面条富含蛋白质和钙质，有助于孩子的生长发育。

食谱3：南瓜拌饭

**原料：**南瓜、米饭、白菜叶、食盐、食油、高汤  
**制法：**将南瓜切片煮熟后捣成泥状，与米饭、白菜叶等食材一起加入高汤和调料拌匀。南瓜富含膳食纤维和维生素，有助于促进孩子的消化和吸收。

正确喝汤讲方法有助于儿童健康成长

汤品作为中华饮食文化的重要组成部分，不仅美味可口，更是营养的宝库。对于儿童来说，正确喝汤有助于其健康成长。

推荐两款适合孩子喝的汤品

**蔬菜豆腐汤：**选择新鲜的菠菜、胡萝卜等蔬菜，搭配嫩滑的豆腐，既美味又营养。这款汤品富含钙质、维生素和蛋白质，有助于孩子骨骼的发育和免疫力的提升。

**排骨玉米汤：**排骨富含钙质和蛋白质，玉米则富含膳食纤维和维生素。两者搭配熬煮，汤品既鲜美又滋补，有助于孩子的健康成长。

鼓励孩子吃汤渣

汤中的营养不仅存在于汤汁中，很多营养成分还存在于汤渣中。因此，在喝汤时，家长应引导孩子将汤渣一同入口，充分吸收营养。

餐前适量喝汤

餐前适量喝汤有助于增加孩子的食欲，促进食物的消化和吸收。但注意避免喝得过多，以免影响正餐的摄入。

注意避免喝滚烫的汤

滚烫的汤不仅会烫伤孩子的口腔和食道，还可能影响营养的吸收。因此，在给孩子喝汤时，要确保汤的温度适中。

如何正确且适量地给孩子吃水果？

水果推荐

**苹果：**苹果富含膳食纤维和维生素C，有助于促进孩子的消化和增强免疫力。

**香蕉：**含有丰富的钾元素和维生素B6，有助于维持孩子的心脏健康和神经系统正常运作。

**葡萄：**富含抗氧化物质和维生素，有助于保护孩子的视力和皮肤健康。

吃水果方法

首先，在给孩子吃水果前，要确保将水果洗净并削去果皮，以去除农药残留和细菌；其次，根据孩子的年龄和身体状况，选择合适的水果种类和摄入量。一般来说，每天摄入一到两份水果即可满足孩子的营养需求。

避免过敏水果

对于某些容易引起过敏的水果（如芒果、菠萝等），家长在给孩子食用前应进行小量试吃，观察孩子是否出现过过敏反应。

总之，喝汤和吃水果都是孩子们健康成长的重要营养来源。家长在日常饮食中应注重孩子的饮食搭配和营养均衡，让孩子吃得健康、吃得开心！

哪些从小培养的饮食习惯让孩子受益终身？

定时定量，规律进食

家长应为孩子制定合理的饮食时间表，确保孩子每天按时进食，避免过饥或过饱。同时，要注意控制每餐的食量，避免孩子暴饮暴食，养成细嚼慢咽的好习惯。

自主选择，尊重孩子口味

在提供多样化食物的同时，家长应尊重孩子的口味和喜好，让他们自主选择食物。这样不仅能让孩子感受到饮食的乐趣，还能培养他们的自我意识和自主能力。

耐心引导，逐步改变不良习惯

对于孩子存在的不良饮食习惯，如挑食、偏食等，家长应耐心引导，逐步改变。可以通过讲述故事、展示食物图片等方式，让孩子了解不同食物的营养价值，激发他们的好奇心和尝试欲望。

家长树立榜样，以身作则

家长是孩子的第一任老师，他们的言行举止对孩子有着深远的影响。因此，家长应树立良好的饮食习惯，成为孩子的榜样。在日常生活中，家长可以与孩子一起做做饭、品尝美食，分享饮食的乐趣，让孩子在模仿中学会正确的饮食方式。

（据《北京青年报》）

