



# 老年人出现“慢抖僵” 警惕药源性帕金森综合征

本报记者 徐小翔

“我可以自己走路，嘴巴也能张开自如说话了。”前天，张老太步伐轻快地走进宁波大学附属第一医院老年科主任胡巧霞的诊室。

胡巧霞对张老太印象很深。3个月前，老人就诊时，动作缓慢、双手震颤发抖、两腿僵硬，行走需要两个人搀扶，从床上起身困难，面部肌肉也很僵硬，嘴巴张开困难，说话含糊不清楚。胡巧霞表示，张老太存在“慢(动作慢)、抖(双手震颤发抖)、僵(身体僵硬)”三联征。

难道是帕金森病？但帕金森病一般起病较慢，抖动及僵硬以单肢开始N字型逐渐发展，而且安静状态下抖动明显，这与张老太的实际病情不符。

胡巧霞和团队成员对病情进一步分析后判断，老人可能是得了药源性帕金森综合征。张老太多病共存，有多种药物联用现象，特

别是应用了精神类药物和大剂量普瑞巴林。接下来，老年科团队对张老太进行多学科讨论，对药物进行精简，尽量少用或不用影响运动的药物。经过3个月调整，张老太的病情得到缓解。

4月11日是世界帕金森病日。专家表示，不是所有“慢抖僵”病人都是帕金森病。药源性帕金森综合征是指接受导致多巴胺功能受损的药物治疗后出现的帕金森综合征。近年来，由于人口老龄化和

多种药物联用疗法的应用，药源性帕金森综合征发病率逐年上升。

一般来说，停用药物后，药源性帕金森综合征症状会在4个月内消失，但也有停药后症状持续超过27个月。

胡巧霞建议，老年人要尽量精简用药，避免多药联用，特别是5种以上药物联用。药源性帕金森综合征临床上易漏诊漏治，如出现相关症状，应及时到正规医院就诊，以实现早识别、早诊断、早治疗。



## 人老矮三分 多半因骨质疏松

王女士今年57岁，前不久，女儿回家探望，见面第一句话就是：“妈，你怎么变矮了？”王女士很吃惊，一量身高，竟矮了5厘米。身高“缩水”的王女士带着困惑来到湖州市安吉县人民医院，在医生建议下进行了骨密度检测。结果显示，她患上了骨质疏松症。

骨质疏松症可发生于任何年龄，多见于绝经后女性和老年男性，身高变矮(俗称老缩)是骨质疏松患者最常见的症状。数据显示，

90%的患者认为自己的确比年轻时矮了，严重者可缩短10厘米以上。

变矮的原因，主要有两点。

椎间盘因老化逐渐退变脱水，体积变小，厚度变薄，从而使椎间隙变窄，脊椎变短，身高相应降低。

椎体疏松后，易在跌倒或抬提重物后发压缩性骨折，导致椎体被压扁或呈楔形变(此时常伴“驼背”)，从而使身高变矮。

通常在35岁以前，人体成骨细胞的作用明显强于破骨细胞，骨骼

生长迅速而损耗少。35岁以后，骨骼生长速度开始减慢，特别是步入中老年，随着成骨细胞活性越来越差，破骨细胞的作用会逐渐居上，导致骨形成少于骨丢失。

高危人群如绝经妇女和65岁以上的老年人要定期测量身高，如果发现自己较年轻时身高缩短大于4厘米，或在1年内身高进行性缩短大于2厘米，就应该警惕骨质疏松，及时到医院接受骨密度等检查。

据健康浙江

## 睡前喝会产生有毒物质吗 找对喝牛奶“黄金时间”

本报记者 徐小翔

关于牛奶传言不少，如有人认为，晚上胃肠进入休息状态，牛奶无法消化吸收，会转换成有毒物质，对胃肠造成危害。对此，浙江医院营养科副主任朱琴表示，这种说法没有任何科学依据。人进入睡眠后，胃部仍在进行工作，睡前喝杯温牛奶，不会增加肠胃负担，

反而有助维持消化道功能。

不过，不要喝完牛奶就睡，临睡前胃里食物过多，会增加消化负担，还可能导致起夜多。如果非要说一个喝牛奶的“黄金时间”，就是饭前30分钟。研究发现，餐前30分钟喝牛奶再吃饭，能有效降低餐后血糖反应，且饭前饮用，可让餐后饱腹感更强，有助预防肥胖。

对于一般人群，《中国居民膳

食指南(2022)》中推荐，奶及奶制品的推荐摄入量，由每天300克调整为每天300-500克。

对于部分特殊人群，则有不同建议。老年人奶及奶制品摄入量与普通人群接近，但老年人消化能力下降，易出现乳糖不耐受，可选择饮用无乳糖牛奶；也可以选择针对老年人骨骼、血糖、心脑血管等健康需求来进行营养强化的奶粉。

## 新型水凝胶可治疗 缺血性心脏病

天津大学李俊杰教授团队成功研发新型水凝胶，可有效抑制心室重塑，促进血管再生并恢复心脏电生理功能。

缺血性心脏病被称为人类健康“头号杀手”。冠状动脉堵塞会诱发心肌供血不足，使心肌细胞代谢出问题，从而导致心肌细胞死亡，影响心脏生理功能。

目前，心脏组织工程专家主要使用基于聚乙撑二氧噻吩的导电水凝胶改善心肌细胞跳动频率、收缩速度和排列结构，但是这种水凝胶并不利于心肌细胞存活和增殖，甚至可能引起严重炎症反应。

李俊杰团队研发的新型水凝胶，可有效克服传统导电水凝胶生物相容性差的缺陷。新型水凝胶还显示出与心肌相匹配的机械性能和电传导，能促进心肌细胞成熟和定向肌节结构形成，可调节纤维化引起的电解耦，防止梗塞恶化。

“我们相信，这种水凝胶在心肌修复、骨骼肌重建、神经和脊髓修复等方面的应用具有潜在优势。”李俊杰说。 据《科技日报》

## 小酌也可能导致 乳腺癌食道癌

几十年来，不少科学研究都表明，适度饮酒对健康有益，甚至有助于长寿。然而，最新研究显示，轻度饮酒也会给身体带来负担。

据美国《纽约时报》报道，加拿大一个研究团队通过重新分析过去40多年的相关研究发现，这些研究在研究方法上存在缺陷，并得出完全相反的结论。在分析了涉及500万成年人的100多项研究指标后，研究团队认为早期研究未能意识到轻度及中度饮酒者的其他健康习惯和优势，且对照组中的戒酒组还包括身体不够健康的群体。因此，饮酒者往往看起来更健康。

研究发现，即使适度饮酒也可能导致乳腺癌、食道癌、头颈癌、高血压和严重心律失常等疾病。女性每天饮酒25克或男性每天饮酒45克，过早死亡风险会显著增加。

研究还表明，与不饮酒的人相比，适度饮酒的人在寿命上没有统计学上的显著优势。 据《环球时报》