



# 长期熬夜、焦虑，当心帕金森找上门

## 滨医附院神经内科专家提醒：良好生活习惯守护大脑健康

□晚报记者 刘飞 代雅迪  
通讯员 蒋芳芳

4月11日是第30个世界帕金森病日，今年帕金森病日的主题为科技赋能，智护全程。说起帕金森病，大家并不陌生，这是一种多发于中老年人的常见神经退行性疾病，其发病诱因、科学预防、规范治疗，都是关乎中老年人健康的核心话题。

帕金森病是仅次于阿尔茨海默病的第二大神经系统退行性疾病，如果患病后得不到有效控制，会给患者的身体和生活带来一系列不良影响。为普及帕金森病防治知识，让市民享受优质三甲医疗服务，近日，滨州医学院附属医院举办多学科联合公益义诊及科普宣教活动。

在日常生活中，我们是否有预防帕金森病的方法？随着医疗科技的进步，帕金森病的治疗有没有新进展？滨医附院神经内科主任医师王洪财一一给出解答。

### 帕金森病



#### 不良生活习惯可能成为帕金森病的“催化剂”

帕金森病的发病因素主要分为不可干预与可干预两类。其中，年龄增长、遗传基因等是不可干预的因素，这也是老年人成为该病高发人群的关键原因。

而环境因素、生活习惯等可干预因素，恰恰是我们日常生活中预防帕金森病的重要突破口，做好日常防护，能有

效降低患病风险。

王洪财提醒，在帕金森病的预防方面，有四大关键点需要格外留意。

首先，要重视情绪管理。长期焦虑、恐惧、情绪低落、抑郁，是诱发帕金森病的重要因素，很多人长期处于负面情绪中，晚年患病概率大幅提升，日常一定要保持心情舒畅，及时疏解压力。

其次，远离环境毒物。已被证实的鱼藤酮类农药、各类

有害化学物质，以及重金属类粉尘物质接触等，都会导致脑内多巴胺神经元损伤，引起帕金森病，因此日常要避免接触，相关职业人群需做好专业防护。

再者，杜绝过度劳累。脑力劳动者、长期熬夜、用脑过度的人群，神经负担过重，患病风险更高，一定要规律作息、劳逸结合，给大脑充足的休息时间。

最后，坚持适度运动。运动能促进身体分泌多巴胺，而多巴胺缺失正是帕金森病的核心病因。坚持散步、打太极、做操等温和运动，能起到有效的预防作用。

#### 科技赋能治疗有效延缓病程

王洪财称，目前帕金森病尚无法根治，但通过科学规范的诊疗，能够有效延缓病情进展，改善患者生活质量。

“临床治疗主要以药物治疗为基础，合理用药可平稳控制症状；药物效果不佳时，为

改善患者生活质量，可选择手术治疗；搭配物理康复治疗，能帮助患者维持运动能力，提升生活自理水平。”

随着医疗科技的不断进步，帕金森病诊疗迎来新突破。今年“科技赋能，智护全程”的主题，也彰显了医疗科技的重要作用。

当前滨医附院帕金森病治疗团队（神经内科及康复医学科、消化内科、心理科、中医科、神经外科组合），正在探索实践脑机接口、脑网络调控、经颅电刺激、神经调控等前沿技术。针对帕金森病脑网络调控异常的病因，精准干预脑部运动调控网络，延缓病情发展，改善患者生活质量，为患者带来更多受益。

“提醒广大市民，尤其是中老年群体，一定要养成健康的生活习惯，远离高危诱因，关注身体变化。”王洪财称，即便患病，也无需过度恐慌，及时就医、规范治疗，借助前沿医疗技术，做好全周期健康管理，就能有效控制病情，保障生活质量。

# 骨折后狂喝骨头汤能补钙？

## 滨医附院创伤骨科专家提醒：避开这3个饮食误区

□通讯员 马明亮

“骨折了？多喝点骨头汤滋补！”这句话您一定不陌生。很多“折友”在恢复期会选择喝骨头汤，期盼着骨头快点长好。可真相是骨头汤不但帮不上忙，喝多了还可能添乱！

滨医附院创伤骨科专家讲解，骨折患者饮食的三大误区，帮您吃对、吃好，少走弯路。

#### >>> 误区1：骨头汤喝得越多，骨头长得越快

错！骨头汤里的钙，真的补不进您的骨头里。虽然骨头本身富含钙，但这些钙很难溶解到汤里。

研究表明，一碗骨头汤的钙含量甚至不如一杯牛奶的1/10，而且汤里更多的是脂肪、盐分和嘌呤。由于骨折后活动量减少，喝多了反而容易发胖、升高血脂，加重身体的负担。

### 骨折后食补指南

● 多摄入钙：牛奶、鸡蛋 ● 补充蛋白质：瘦肉、鱼类 ● 维生素D促进吸收：适当晒太阳  
避免辛辣刺激性食物

所以，补钙真正靠谱的是牛奶、酸奶、豆制品、绿叶蔬菜（如小白菜、油菜、芥蓝等）。这些食物钙含量高，吸收率也更好。

#### >>> 误区2：骨折后要大补，鸡汤、鱼汤轮流喝

错！蛋白质才是修复骨骼和软组织的“主力军”。很

多人觉得“吃肉不喝汤，营养少一半”，认为汤是精华，其实这是不准确的。蛋白质、矿物质等大部分营养仍然留在肉里，光喝汤、不吃肉，等于只喝了点调料水，根本无法满足骨折修复对蛋白质的需求。

所以，骨折后，建议每餐搭配优质蛋白，如鸡蛋、瘦肉、鱼肉、豆腐等。汤可以喝，但肉更要吃。

#### >>> 误区3：钙片吃得越多，骨头长得越快

错！如果盲目补钙，反而可能更加添堵，因为钙的吸收需要“搭档”维生素D。如果没有足够的维生素D，即使补再多钙也吸收不了，甚至可能增加肾结石风险，而且过量补钙还会干扰铁、锌等其他微量

元素的吸收，得不偿失。

所以，骨折后要优先选择通过食物补钙，注重补充维生素D。如：蛋黄、动物肝脏、深海鱼等，都是不错的来源。

还有一个经济有效的方式是多晒太阳，每天15-30分钟，露出手臂、小腿，能够有效帮助我们的身体合成维生素D，更好地促进骨折修复。

总结一下：骨折后吃什么？记住以下三点。

①蛋白质要足。鸡蛋、瘦肉、豆制品，每餐都要有。

②钙要补对。牛奶、绿叶菜、豆类，别只盯着骨头汤，荤素结合才更有营养。

③维生素D要跟上。多晒太阳，搭配适量蛋黄、鱼类等食物，帮助钙的吸收。

骨折恢复靠的不是一碗汤，而是科学饮食，均衡营养。同时，保持良好心情，适当进行康复训练。此外缓解骨折恢复期的不适和焦虑，同样至关重要。别再被老观念“牵着走”，吃对了，骨头才长得牢！