

张大爷手抖得厉害,吃面时挑起来,还没送到嘴边就已经掉完了,去县医院就医后被诊断为帕金森病。
白领李女士经常觉得腰疼,前去医院诊治,被骨科医生发现她还有行动缓慢、走路拖步现象,建议去神经内科检查,结果确诊为帕金森病,腰疼也主要是帕金森病引起的。

正确认识帕金森病

4月11日,是“世界帕金森病日”,今年的主题是“提高帕金森病患者生活质量”。帕金森病是一种常见于中老年的神经系统变性疾病,主要表现为静止性震颤、肌强直、运动迟缓、步行困难等症状,现已成为继心脑血管病、肿瘤之后的中老年第三大“杀手”。



那么,手抖就是帕金森病?行动缓慢、面无表情就是老年痴呆?做不好精细动作就是脑血管病?不知道下面这些“常识”,很可能让你在治疗的道路上越走越偏。

易被误诊

“手抖不一定是帕金森病,帕金森病最主要的症状是起步缓慢、走路拖步,还有表情呆滞、说话吃力、腰痛、全身乏力、肌无力、流口水、颈椎痛等表现。”四川省人民医院神经内科专家罗永杰教授解释:“帕金森病表现多样,容易与抑郁症、腰椎间盘突出、颈椎病、血管性疾病、老年痴呆等混淆,研究表明,帕金森病早期误诊率高达15%~24%。由于大众对帕金森病了解不多,加上大部分非专科医生无法正确诊断帕金森病,导致帕金森病经常被误诊,或者其它疾病被误诊为帕金森病。”

不是“老年病”

在大部分人的认知里,帕金森病是老年人的“专利”。但罗永杰教授说:“帕金森病以往多发于65岁以上的老年人,但当下却有年轻化的趋势,在接诊的病人中,二三十岁的年轻人并不罕见,一方面有遗传因素,另一方面与年轻人的生活方式有关,比如说接触化学有毒物质、缺乏运动、咖啡量摄取过高、吸烟等,这些都可能使得自己成为帕金森病的目标人群。”

早发现早治疗

帕金森病是破坏生活质量的“杀手”,在早期,稍有震颤,并不影响生活,但随着病情进展,将影响到生活功能,行动缓慢、执行能力差,“扣个扣子都不行。”紧接着,便是情绪不好、由于行动能力的降低

而导致肠道功能减慢从而发生便秘,继而血压降低、出现尿频尿急、夜间睡眠片段化等等。所以,帕金森病应尽早发现及早治疗。

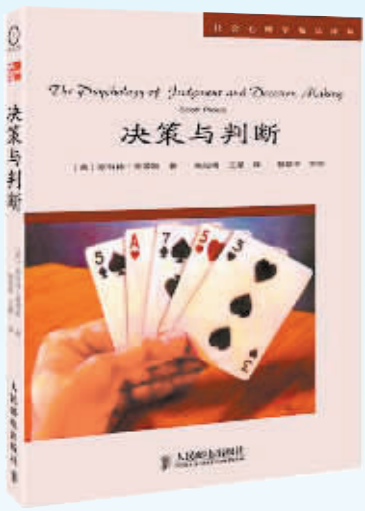
药物治疗为主

帕金森病的治疗以药物为主。治疗目标除了缓解现有症状,更需要选择既可以控制运动症状又能预防或延缓运动并发症发生的药物。罗永杰教授说:“帕金森病初期或是中期的前几年服用较小剂量的左旋多巴类药物可以获得比较满意和持续的疗效,而晚期的患者需要调整联合用药治疗方案:临床上主要通过加用非麦类多巴胺受体激动剂来治疗,例如加用吡贝地尔缓释片,可以强效控制震颤等运动症状的同时,降低运动并发症风险,且日治疗费用较低并属于医保报销范围内。” (川报)

书香天府 SHU XIANG TIAN FU 全民阅读

《决策与判断》

【美】斯科特·普劳斯 著



推荐理由:

本书的对象是希望了解决策与判断心理学的基础知识的非专业人士。它着重是实验结果而不是心理学理论,是出人意料的结论而不是猜想,是对研究的描述而不是数学公式。一句话,这本书是想要大家思考,同时也是为了传播和普及心理学的知识。

咖啡中的丙烯酰胺会致癌?

赛先生的北影

SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办:四川省科学技术普及服务中心

最近美国高等法院的法官在一起“公益诉讼”中判决,星巴克等数十家咖啡连锁店要在产品标签上醒目标注致癌警示信息。食品安全专家钟凯博士说,这起官司所指的“致癌物”是丙烯酰胺,它并不是人为添加到食物中的,而是在食物高温加热的时候自己产生的,尤其是油炸、烘烤、烧烤食物。高温下,食物中的氨基酸和糖类发生“美拉德反应”,产生丰富的香味和诱人的颜色,但同时产生微量丙烯酰胺。

我们姑且以最保守的方式来估算,以70公斤的人为例,每日丙烯酰胺耐受量为182微克(70×2.6=182),换言之,他每天至少要喝404杯黑咖啡(182÷0.45=404),才会喝足致癌的剂量。同理,55公斤的咖啡族,每天必须喝到318杯黑咖啡,才会摄入致癌的丙烯酰胺剂量。相信常人在一天内不可能喝进如此巨量的咖啡。而人体对丙烯酰胺造成神经性毒素的耐受量较高,每公斤体重每日摄入40微克以上才会引发神经病变。因此通过咖啡摄入的丙烯酰胺和通过其他食物摄入的量相比,几乎可以肯定的说是小巫见大巫。

世界卫生组织曾经测定过食物的丙烯酰胺含量的数据,煮好的咖啡的丙烯酰胺平均含量是13ppb(ppb指含量为十亿分之一),而炒菜是59ppb。

实际上,有关咖啡与健康关联的研究非常多。国际癌症研究机构认为,咖啡不太可能导致人类癌症,甚至有研究表明咖啡可能会降低肝癌、子宫癌的发病率。就在前不久,巴西圣保罗大学的一项研究还表示,每天喝3杯咖啡有助于清洗血管,减少动脉硬化的机会。此外,还有研究发现,咖啡可能减低患心脏病、肝病和肠癌的风险等。从总体来看,学术界的主流观点是适量喝咖啡利大于弊。丙烯酰胺致癌证据不足,与其放弃所有油炸、烘烤、烧烤食物,不如该吃吃、该喝喝。(柯实)



更多科普知识请关注“赛先生的北影”公众订阅号



栏目协办:四川省营养学会

春暖花开,很多爱美的人士又开始了减肥“事业”。而与减肥相关的谣言多不胜数,其实有一条谣言流传广泛,“想减肥?把宿便排了立马瘦十来斤!”很多人一厢情愿地相信排了宿便便瘦了,因为轻了好几斤,却不愿相信,排宿便其实就是拉了回肚子。

兜售排宿便产品的人无论吹得如何天花乱坠,其核心离不开一条:肠子很长,并且弯弯曲曲千褶百皱,

排“宿便”减肥是伪科学

王文靖

总会有食物残渣滞留在肠道的褶皱内……其实要揭穿宿便的伪科学,只需要下面这三句话即可:肠子是软的;肠子是会掉皮的;肠子是会蠕动的。有这三个事实,宿便伪科学便不攻自破。

肠子是软的。没见过人的肠子没关系,红烧肥肠、涮鸭肠肯定吃过吧。虽然动物肠子和人肠有些区别,至少那种软度是类似的。

肠子是会掉“皮”的。最靠近大便的肠上皮细胞,每过三五天就会脱落,新的细胞从下面再长出来,所以连根基都不稳,大便在肠道里是“站不住脚”的。

肠子是会蠕动的。虽然这个问题很难直观展示,但我们可以想象一下,当你被大便憋得不行,肛门即将被来自体内的洪荒之力突破,却又找不到坑位释放压力时,这时,你



躺下或者倒立也缓解不了,因为将大便向前推进的力量不是地球引力,而是肠道的蠕动。不管你的站着、躺下还是倒立,大便始终是被肠道蠕动推向肛门。

综上所述,宿便这个伪科学是不成立的。想通过排宿便减肥的人们,还是老老实实,通过“管住嘴、迈

开脚”,科学健康地减肥吧。(作者系四川省营养学会公共事业部副部长)

杨利伟自述:为了人类的和平与进步,中国人来到太空

(接上期)

6时许,我和3名护送员登上50多米高的发射塔架飞船平台。6时15分,接到进舱命令后,我独自钻进飞船,按计划完成发射前各项准备。医学监视数据显示,直到9点钟火箭发射那一刻,我的心律始终保持在76下。

“10、9、8、7……”最后的点火倒计时声响起,在数到“4”的时候,我很自然地敬了一个军礼,寂静的耳机中传来热烈的掌声。9时整,火箭点火升空。我全身用力,肌肉紧张,整个人收得像一块铁。飞船逐渐加速,负荷逐步加大,但我感到那种压力远不像训练中那么大,全身的肉才渐渐放松下来。

就在火箭上升到三四十公里的

高度时,火箭和飞船突然开始急剧抖动,与人体产生了共振,我的五脏六腑似乎都要碎了,几乎难以承受。共振持续了26秒后,终于慢慢减轻,我感到从没有过的轻松和舒服,如释千钧重负,如同一次重生。后来才知道,这26秒不仅我感觉特别漫长,地面的科技人员也陷入了空前的紧张。经过科技人员共同努力,终于解决了这个共振问题,在以后的飞行任务中再没发生此类情况。

进入太空,享受着失重的快感,看到蔚蓝的地球,我不禁发自内心地为国家的科技发展感到自豪,为全人类的伟大感到骄傲。

我深深明白,自己不是一个人在飞行,而是代表所有中国人,甚至全人类来到了太空,就情不自禁地拿出太

空笔,在工作日志背面写下了一句话:“为了人类的和平与进步,中国人来到太空了”,并把日志举到摄像头前,与全国人民一起分享激动的心情。

飞船飞行到第7圈,我把事先准备好的中国国旗和联合国国旗展示在摄像头前,向世界各国人民问好,向在太空中工作的同行们问好,向祖国人民、港澳同胞、台湾同胞、海外侨胞问好,感谢全国人民的关怀。第8圈,载人航天工程指挥部专门安排我和家人进行了5分钟的天地通话,这也成为我一生中温暖的回忆。

10月16日4时31分,我在飞船上接到了返航的命令。在完成了

返回前的各项准备之后,6时许,飞船脱离原来的轨道,沿返回轨道向着着陆场飞行。

6时4分,飞船飞至距地面100公里,逐步进入稠密大气层。这时,从未见过的惊险一幕出现了:

飞船与大气摩擦产生的高温,把舷窗外烧得一片通红,在通红的窗外,飞船表面烧蚀层剥落产生的红色白色碎片不停划过。而更令人害怕的是,飞船右侧的舷窗竟然开始出现裂纹。当时心里特别紧张,我想,这回看来是真的要光荣了。后来才知道,这个裂纹是舷窗外的防烧涂层,而不是玻璃窗本身。(下期续)

新服务业引领中国新经济

在第五届2018互联网岳麓峰会上,58同城、58到家、安居客等企业领导展开了高峰对话,共同探讨服务行业发展前景,助推企业创新、产业升级。

会上,58同城嘉宾代表发言认为,服务业在中国经济中是一个被严重低估的领域,不管是创业者还是用户需求都被低估。如果机器人进一步发展,低端制造业等被机器人替代,大量的就业

需求将会流向服务业,所以服务业会引领中国经济未来20年,这将是最高涨希望和商机的趋势。

有专家也认为,消费升级推动中产阶级消费水平的提升,中国服务业水平相对零散,未来品牌化、连锁化前景巨大,以及服务业与互联网行业能够深度融合等三大主要因素决定了服务业在未来经济形势下的主导作用。

二手交易市场正在走规范化道路

近年来,随着消费结构、消费观念的升级和转变,人们对二手物品交易接受度日渐提升。最早的行业“独角兽”——58同城、赶集网,以及现在的转转等平台纷纷布局,并加强二手业务,越来越多的高品质二手商品的出现,使二手交易逐渐成为“刚需”。

在刚需求来临后,二手平台也顺势加强了平台管理,以转转为例,它设置有完整的风控体系,实现问题的自动化、快速处理,以确保平

台商品展示质量;APP界面支持快速举报功能,用户一旦发现违规商品和违规用户即可通过相应入口进行举报,并通知平台快速处理;针对网络黑产,高压打击的同时也将通过自然语言处理,依靠大数据不断对平台可能存在的涉嫌违规信息进行反复筛查。

其他平台也在推出相应的服务。纵观来看,我国二手交易市场的规范化发展正在一步步构建。

北京现代 ENCINO 明明可以靠颜值却偏偏主打高性能

中国的SUV热潮持续了已有几年的时间,市面上也出现了诸多亮眼车型。而作为进入到中国最早合资品牌之一的北京现代,推出的胜达、全新途胜、ix35、ix25等车型收获了人们的一致好评,被消费者广为称赞。不过这并没有使它停滞不前,反而是越发的努力,不断研发出重磅新车投放到中国市场,就比如说最近这款ENCINO,它颠覆了人们对合资紧凑型SUV的认知。北京现代ENCINO在颜值上做到了同级别数一数二,完全可以靠颜值俘获人心,不过它偏偏却要

靠实力!新车全系搭载有现代全新的1.6L T-GDI发动机+DCT双离合变速器动力组合。超强的动力输出也使它的百公里加速成绩进入到8秒俱乐部,说它是小型SUV界的“最强钢炮”一点也不为过。

