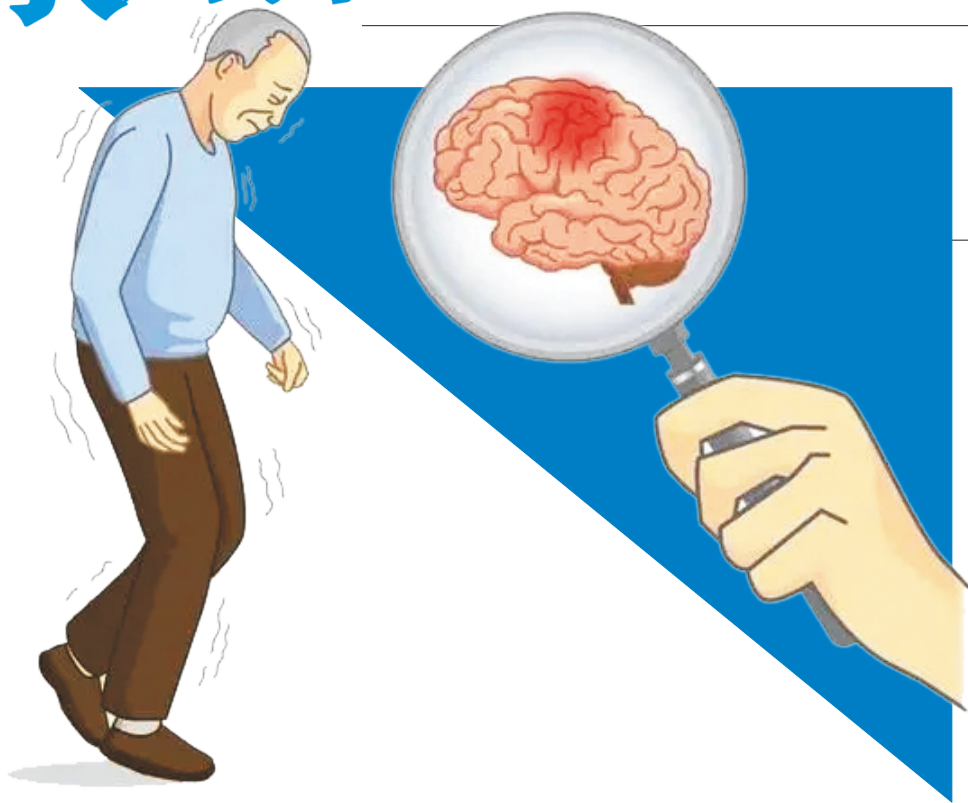


经常手抖就是帕金森？ 远离帕金森 从了解开始



4月11日是世界帕金森日。帕金森是一种常见的老年神经系统退行性疾病,也是一种运动障碍疾病。在神经变性病中,帕金森病是仅次于阿尔茨海默病的第二大疾病。而在运动障碍疾病中,它最常见。帕金森症状表现为静止时手、头或嘴不自主地震颤,肌肉僵直、运动缓慢以及姿势平衡障碍等,导致生活不能自理。有数据显示,中国帕金森病患者超300万。而提起帕金森,不少人的第一反应都是“手抖”。经常手抖就是帕金森病?如何预防与治疗帕金森?

帕金森患者 呈现年轻化趋势

帕金森是典型的老年慢性疾病,随着全球范围的预期寿命延长,帕金森病的发病率在逐年上升。

有公开数据显示,中国65岁以上的老年人帕金森患病率为1.7%,据此推算,中国的帕金森病患者数量或超300万。随着人口老龄化的加剧,中国即将成为帕金森病人口的世界第一大国。

北京协和医院神经内科主任医师王含介绍,帕金森主要影响中老年人。但近些年来,帕金森病患者呈现年轻化趋势,从青少年到老年的各个年龄段都有可能患病,男性略多于女性。

“帕金森病并不是老年人的专利。”广东省第二中医院脑病科主任高敏介绍道,国际上已经对帕金森病做了进一步的年龄分层,21岁以下的帕金森病称为少年型帕金森病,21至50岁的帕金森病称为青年型的帕金森病,一般超过50岁以上的帕金森病为晚发型帕金森病。

“手抖”=帕金森?

“手抖”术语称为震颤,是民众眼中帕金森的典型症状。的确有很多患者会出现手的颤抖,但这并非是所有帕金森病患者必备的特点。有些患者仅有肢体的僵硬感,没有震颤,被称为非震颤型帕金森。

事实上,动作迟缓才是帕金森病的核心症状。患者可能感觉到刷牙、打鸡蛋、擀饺子皮等精细动作不灵活,走路时手臂不会自如摆动,写字变小,表情变得平淡等。

除此之外,帕金森病还具有很多非运动症状,包括嗅觉失灵、情绪低落、睡眠问题、智能减退、小便频急、顽固性便秘等,通常需要多学科共同的参与,以提供更好的综合治疗方案。

北京协和医院神经内科主任医师万新华介绍,帕金森病除了有明确的肢体少动僵直以外,在某些时期也可能出现

躯干的侧倾肢体不自主运动或者是明显的姿势异常,也就是医生所说的异动症或者肌张力障碍。

随着病程的进展,在晚期患者会出现走路不稳,容易摔倒,最终不能独立行走,需要依靠轮椅或卧床。

专家推荐 手部、腿部、躯干自测动作

以上提到的这些主要症状,也是帕金森早期预警的重要指标。专家还结合帕金森病的主要运动症状,总结出一套自测动作。如果自测后有异常表现,可去医院接受正式检查和诊断。

首都医科大学宣武医院神经内科主治医师梅珊珊介绍道,手部有三个动作咱们可以测试一下手有没有动作变慢的问题。一个是握拳张开,然后用尽量快的速度来做,尽量张大,然后连续做10次,你看看自己有没有越做越慢了,或者是手越来越张不开的这个情况。第二个动作,拇指跟食指对指的动作,也是这个尽量打开,越大越好,越快越好,也是连续做10次。还有一个动作就是手往前,做翻掌的动作,上下翻掌,你看看能做到多快,有没有越来越慢了,翻不过来的这种情况。

测试腿部和躯干的动作咱们也可以有三个,一个是做这种直腿抬高,大家看要尽量抬得高于10公分,连续落地10次,看看自己有没有这个幅度越来越小或者抬不起来的情况。第二个是做这种脚掌拍地的情况,后脚跟在地上做前脚掌持续拍地,连续做10次,然后看有没有抬不起来,特别慢的这种情况。另外一个看看自己从椅子上站起来动作会不会变慢,这个动作是要两手抱着肩膀从椅子上站起来,看看有没有动作变慢或者站不起来的问题。

上面这几个动作如果大家发现自己做得比原来变慢了或者变笨了,不如原来灵活了,一定要及时到医院来就诊。

为什么会得帕金森?

帕金森病的病因相对复杂,目前认为与环境、遗传、神经系统老化等因素有关。

根据现有的研究,其中少数帕金森病人与遗传基因有关,绝大多数帕金森病跟年龄及环境因素相关。专家学者认为环境中的农药等有毒有害物质损伤了大脑的神经元是诱发帕金森的病因之一。另外,多种因素共同作用,也可导致帕金森病发病。

而帕金森病的发生是由于大脑分泌和储存多巴胺神经细胞显著减少。多巴胺是一种可以使人感到愉悦、有活力的物质,该种物质缺乏自然使人情绪低落、动作减少迟缓。

至于为什么年轻人也会得帕金森病?高敏指出,首先帕金森病有比较明显的家族遗传倾向,患者的亲属,患病率非常高;其次,空气污染,食物以及饮用水化学物质、重金属残留等,都与青年型帕金森病密切相关;头部外伤也是青年型帕金森病的危险因素,有车祸经历,摔倒伤及头部等也有可能引发帕金森病。

此外,有研究表明,精神压力比较大、情绪不好、焦虑抑郁等,是年轻人患病的诱因。高敏表示,工作压力大、焦虑抑郁的年轻人帕金森发病率,会比情绪稳定的人发病率更高。

怀疑得了帕金森 去什么科室就诊?

帕金森病诊断困难,很多人认为动作慢是年纪大了引起的,有的病人因为头昏、肢体无力误诊为“脑梗塞”,还有的病人因为肢体疼痛在疼痛科等科室反复就诊。

如果有上述症状,建议患者到三甲医院神经内科或帕金森病专病门诊就诊,需要完善查体、抽血、头颅磁共振、电生理,甚至颅脑PET-CT等一系列检查明确诊断。

诊断为帕金森后如何治疗?

帕金森病是一种慢性病,无法治愈,但能通过药物等治疗手段来控制症状,延缓病情进展。

1.药物治疗是疾病初期的首选治疗方法:在疾病早期,药物可以很好地改善症状,延缓疾病进展,提高工作能力和生活质量。

由于患者需要终身服药,所以得了帕金森病一定要去正规专业的医院进行诊疗,遵医嘱服药。

2.手术治疗:分为神经核团毁损术和脑深部电刺激手术两种方式。通常用于疾病后期药物治疗疗效不佳时。

毁损术是在异常活跃的神经核团上制造一个直径约3毫米的毁损灶,抑制异常的神经细胞功能,最大的缺点是易复发,是不可逆治疗。

脑深部电刺激在脑内埋植一个电极,通过高频电刺激达到类似毁损的效果。这个手术优势是可调试、可逆的。缺点是费用较高。

3.其他治疗:合理饮食、多饮水、坚持锻炼、生活注意。

合理饮食,掌握饮食原则。食物多样,愉快进餐(食物多样保证营养均衡);多吃谷类和蔬菜水果(增加纤维素摄入可帮助排便,改善便秘);适量吃奶类和豆类(蛋白质摄入过多可能影响药物吸收,降低帕金森病药物疗效);限量吃肉类,尽量不吃肥肉、荤油和动物内脏(防止动脉粥样硬化)。

水是最佳的饮品,摄入充足的水分对身体的新陈代谢有利。充足的水分能使身体排出较多的尿量,减少膀胱和尿道细菌感染的机会。充足的水分也能使粪便软化、易排,防止便秘的发生。

人体在不活动的状态下,会使肌肉和肌腱挛缩。因此在治疗期间一定要保持身体活动。每天要有一定量的运动,如划船器、玩球,以运动自己的双手或双臂。踩脚踏运动器,做伸背活动,以拉直弯曲的脊柱及放松双肩。也可针对性地活动关节,增加关节的灵活性。

在日常生活中要多注意

细节,穿着上选择容易穿脱的拉链衣服及开襟在前、不必套头的衣服。由于帕金森病患者容易患支气管炎或肺炎,因此在出现咳嗽或发烧时要马上处理,免得严重感染随之而至。

如何预防帕金森?

适当参加脑力劳动和体力活动,如跳舞、下棋、打太极拳等,不仅可以延缓衰老,也可以改善轻度帕金森病患者的姿势稳定性和步行能力;

避免长期接触农药、杀虫剂,或者锰、汞这类重金属。必须接触,要做好防护;

避免或减少应用奋乃静、利血平、氯丙嗪等诱发震颤麻痹的药物;

饮茶和咖啡可能降低患帕金森病的风险,养成良好的生活习惯;

防治动脉硬化是预防帕金森病的根本措施,维持血压、血糖和血脂在正常水平非常重要;

发现老年人有上肢震颤、手抖、动作迟缓等先兆征兆时,及时到医院就诊。

家里有帕金森患者 该怎么办?

帕金森病患者的日常照护主要还是来自于家庭,居家护理要注意做到以下六点:

- 1.做好患者的安全防护;
- 2.遵医嘱服药,不要随意增减药量;
- 3.坚持康复锻炼;
- 4.注意合理饮食;
- 5.注意日常要劳逸结合;
- 6.做好帕金森病患者的情绪管理。

虽然帕金森病无法治愈,但事实上,帕金森病不是致命疾病,合理治疗后一般不会影响寿命。经过合理的治疗,大多数病人10多年还能保持较好的功能。所以,早预防早发现早治疗,极为关键,健康的生活方式及体育锻炼仍然是普适的健康法则。

据中新网、央视网、《信息时报》