

# 知“帕”不害怕 让生命不再颤抖

——帕金森疾病科普



今天是第28个“世界帕金森病日”，“世界帕金森病日”旨在提高公众对帕金森病的认识，推动帕金森病的研究与治疗，也让患者感受到更多来自社会的关爱。今年的“世界帕金森病日”主题是“和谐共生，美好生活”。

帕金森病又称为震颤麻痹，因脑部神经元变性引起。作为一种常见于中老年人的神经变性病，会对患者的工作能力和生活质量造成严重影响，也给家庭和社会带来沉重的负担。由于帕金森病起病的隐匿性，帕金森病的早期诊断率仅有26%，因此许多帕金森病患者错过了最佳的干预治疗时机。临床实践研究发现，症状的及时识别是提高帕金森病患者早期诊断的关键和基础，可以避免延误治疗。

那么，有关这个病，有哪些问题是需要我们多多注意呢？

## 识别帕金森病运动症状

帕金森病主要有四种症状，也是医生们常说的运动症状：

- 1. 抖**  
患者总是颤抖，手、腿不自觉地抖动，但头部抖动很少见。抖动还有一个特点，就是行走或安静的时候出现抖动，拿东西或活动的时候反而减轻。
  - 2. 慢**  
动作反应变慢了，走路不怎么摆臂，穿衣系扣子不那么灵活了，面部表情也僵硬了，说话时的语速变慢了。
  - 3. 僵**  
肌肉很僵硬不自然，类似头部前倾、躯干俯屈等。
  - 4. 倒**  
患者的姿势和平衡能力也下降了，走路的步伐变小了，感觉是在拖着腿走路，坐卧起立等姿势变化时也更加困难了，当然，这个现象往往是在疾病中晚期出现，早期甚少发生。
- 在帕金森病患者的运动症状中，对日常生活和工作影响最大的是运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍。产生该症状群的主要原因是肌张力增高，合理规范的使用抗帕金森药物可以有效改善运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍。但帕金森病是逐渐进展的神经系统变性疾病，药物调整后的3年至5年，该病的运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍等又会加重，影响病人的日常生活和工作能力，因此药物也需要调整。药物调整前需要进行准确的病情评估，需要在专科医生指导下进行。
- 静止性震颤是帕金森病患者常见的临床症状，由于该症状主要出现在安静状态下，而在相应肢体活动时静止性震颤消失，因而对日常生活运动影响较小。但静止性震颤影响个人形象，尤其在人群聚集的地方，对患者自身造成心理负担，引起患者心理障碍，产生心理恐惧，因而静止性震颤的患者不愿意参加社会活动。静止性震颤可以通过合理规范的药物治疗缓解，也可以通过手或下肢的运动，如手握握力器、核桃及串珠等活动，有效避免静止性震颤的出现。

## 了解帕金森病非运动症状

影响帕金森病患者日常生活且最为常见的非运动症状为长期便秘，研究表明帕金森病有可能是由于肠道 $\alpha$ -synuclein蛋白异常聚集并沿着迷走神经逆行至中枢神经系统引起，且左旋多巴吸收受到近端小肠菌群的影响，因而合理饮食对于改善便秘、延缓帕金森病进展以及促进左旋多巴吸收非常重要。

此外部分运动较少或低血压患者，服用抗帕金森药物后可以引起直立性低血压，因而进行合理饮食对于帕金森病的便秘和直立性低血压也非常重要。研究表明地中海饮食有益于帕金森病的非运动症状的改善，因而建议患者多食用粗粮、青菜等富含高纤维的膳食，并辅以适当蛋白质、多饮水。

约70%的帕金森病患者伴有焦虑症状，常感到紧张不安、坐立不安等；约50%存在抑郁症状，常表现为兴趣减退、食欲减退、易疲劳、易哭泣、焦虑、失眠、自觉无用无能、自我评价降低等，严重时会出现自杀倾向。

影响帕金森病患者日常生活的另一常见非运动症状是睡眠节律紊乱，表现为夜间睡眠质量低下、白天过度嗜睡和日间精神萎靡。夜间深度睡眠对帕金森病等神经系统变性疾病非常重要，医学家在《科学》杂志提出脑脊液为类淋巴系统的观点，认为深度睡眠状态下，该系统流入大脑，白天细胞活动时产生且蓄积在细胞间的Tau蛋白和 $\alpha$ -synuclein蛋白等神经毒性物质，会随着脑脊液排出大脑，Tau蛋白和 $\alpha$ -synuclein蛋白是阿尔茨海默病和帕金森病的致病蛋白，因而细胞间这两种蛋白的清除可以避免神经变性疾病的发生。因而帕金森病患者需要改善睡眠节律，早睡早起，必要时辅助以药物，对于保证日间精力充沛，延缓帕金森病进展非常重要。

## 哪些人群易患帕金森病？

帕金森病的病因目前仍不明确，国际上还没有公认的、毫无争议的研究确切指出帕金森病的致病原因。

1. 若年轻时过多接触杀虫剂和除草剂，那么罹患帕金森病的概率会很大。
2. 工作压力大，大脑长期紧张运转而得不到休息的白领们。
3. 长期不良生活习惯的老年人，如酗酒抽烟、饮食不规律不健康等。
4. 当然还有10%左右的遗传因素，目前研究

推测大脑黑质细胞退化，无法产生足够的神经递质——多巴胺。多巴胺调控大脑的运动功能来控制肌肉活动，缺乏足够的多巴胺就会产生各种活动障碍。

5. 近期研究表明糖尿病是帕金森病的危险因素，且由于多巴胺受体与胰岛素受体具有高度同源性，因而胰岛素抵抗也会损害多巴胺受体，导致抗帕金森药物疗效下降，因而帕金森病患者尽可能少食用甜食，如果已经是糖尿病患者需要严格的糖尿病饮食。

## 帕金森病对身体有哪些影响？

疾病对身体的影响是整体的、系统的，且随着时间推移，其影响会越来越重、越来越多。简单来说，疾病从上到下：影响患者的大脑，脑子变得不那么灵活了；影响嗅觉、吞咽功能等；影响胃肠道功能，影响食物的吸收，吃不好那么免疫力就会下降，其他疾病也容易找上门；影响腿脚，走路不灵便，容易摔倒骨折等。

## 避免压抑焦虑 增强体育运动

作为一种慢性病，帕金森病多数患者的病程都在十年以上，需要终身治疗，目前没有彻底治愈的办法，发现越早，治疗效果越好。针对帕金森病的运动症状和非运动症状应采取全面综合的治疗。治疗方法包括药物治疗、手术治疗、运动疗法等。

## 药物治疗

药物治疗是首选，是整个治疗过程中的主要治疗手段。

- (1) 复方左旋多巴：补充人体内多巴胺，对震颤、强直、运动迟缓等均有较好的疗效。服用后最常出现异动症，表现为身体不自主运动。应根据病情逐渐增加药量，并维持不出现副作用的剂量。
- (2) 苯海索：对脑内的胆碱有拮抗作用，可以治疗帕金森病伴有震颤的患者，长期服用可能会导致其认知功能下降。应定期复查认知功能，如果出现认知功能下降须停用。
- (3) 金刚烷胺：可能促进脑内多巴胺的释放，对少动、强直、震颤均有改善作用。肾功能不全、癫痫、严重胃溃疡患者慎用，哺乳期妇女禁用。
- (4) 吡贝地尔：作用多巴胺受体，增强多巴胺作用，适用于早发型帕金森病的病程初期。毒副作用轻微，但有的患者会出现昏睡。
- (5) 恩他卡朋：抑制体内多巴胺的分解。疾病中晚期，当复方左旋多巴疗效减退时，可添加此药物改善症状。

## 手术治疗

是药物治疗的一种有效补充。手术方法主要包括神经核毁损术和脑深部电刺激疗法，脑深部

电刺激疗法因其相对无创、安全和可调控性而作为主要选择。

## 运动治疗

帕金森病是由于中枢神经系统的多巴胺产生减少引起，既通过黑质纹状体系统的损害引起肌张力增高，影响日常生活和工作能力导致日常运动减少，也可以引起额叶和边缘系统多巴胺通路损害导致患者运动时动力不足，患者内心不愿意去参加运动。

长期运动减少会导致肢体肌肉的失用性萎缩，肌张力增高和肌肉失用性萎缩相互影响，会更加影响患者的日常生活和工作能力，甚至引起跌倒。

因而不同病程的帕金森病患者需要积极参加运动，最为简单的是走路和跑步相结合，国际推荐运动有跑步、太极、瑜伽等，国内普及的乒乓球和羽毛球运动对于帕金森病患者的视觉和姿势平衡训练也极为有效。

帕金森病不单影响患者的运动能力，还会影响心理健康，其中最常见的问题是焦虑和抑郁。专家指出，随着疾病的进展，患者的心理问题可能越发凸显，因此要注意学会肯定自己、接受自己，积极参加家庭及社会活动，多与他人沟通交流，必要时适当药物干预。

## 帕金森病患者日常注意事项

1. 患者应注意规律复诊，按时按量服用药物，不能自行减停药；同时，配合康复锻炼，比如：太极拳，散步等，但一定要注意劳逸结合，不可过量。
2. 患者在饮食上要注意均衡饮食、多吃高纤维的食物；患者在起居方面，为了防止摔倒，在家中安装防滑垫的设备，吃饭喝水也配有防抖防洒的勺子和水杯等，睡觉的床垫也要软硬适中，太软不利于患者翻身起床。
3. 如果能外出活动，尽量多出去，多与人聊天，避免产生负面消极情绪。外出务必要有人陪伴，不能独自外出。
4. 患者和家属都要正确面对疾病，积极乐观的心态也是疾病治疗的重要部分。

## 日常如何预防帕金森病？

1. 帕金森病与工作环境有较大关系，从事接触重金属、放射线污染的要多注意防护；要避免接触杀虫剂、除草剂、农药等有毒化学药品；空气质量很差也会增加帕金森病的发生，建议远离汽车尾气、一氧化碳、二氧化碳等较多有毒气体的环境，或日常做好防护。
2. 要有意识地避免精神疲劳，放松心情，如果最近精神压力特别大、用脑过多，容易导致脑细胞的提早衰老罢工，可以适当运动，比如散步、慢跑、骑车等，均可以有效预防帕金森病的发生。

3. 保持积极乐观的心态也可以有效降低帕金森病的发病率，疾病发生和心理情绪有着一定的关联，心理调理的方式也可以预防帕金森。

## 关于帕金森病的一些常见问题

### 问题一：“手抖”就是得了帕金森病？

“手抖”是帕金森病的常见表现，但并非帕金森病患者必备的特点。有的患者仅表现为肢体的僵硬感，没有震颤，被称为“非震颤型帕金森”。另外，“手抖”是一种很常见的症状，单纯的心理紧张也可能出现心慌、手抖现象，甲亢、使用激素以及特发性震颤也会引发“手抖”。

### 问题二：所有的患者都能做手术？

脑深部电刺激术(DBS手术)是解决中晚期帕金森病患者运动障碍，减少或消除药物副作用的有效手段。大多数患者术后可以恢复正常生活，改善生活质量。一般情况下，年龄不超过75岁，病程5年以上，积极调整药物治疗方案仍不能达到良好效果的帕金森病患者，可以考虑选择DBS手术，但需要在神经内外科、影像科、精神心理科等多学科综合评估后进行。

### 问题三：帕金森病患者需要康复治疗吗？

良好的康复治疗对延缓帕金森病进展，提高患者生活质量有着极为重要的意义。康复应尽早开始，并坚持正确锻炼，方可达到最佳效果。康复锻炼应结合患者具体情况进行，正确的康复方式可有效提高患者功能，增强日常活动能力，改善心理状态，延缓病情进展，减少药物应用，降低并发症发生率。

### 问题四：为什么会出现“脚肿”？

帕金森病患者出现脚肿的原因可能与帕金森病药物的副作用有关。引发局部水肿的药物有金刚烷胺、盐酸普拉克索以及左旋多巴等，这些都是治疗帕金森病的常用药物。

患者长时间活动受限以及运动迟缓等也是诱发脚肿的原因，与肢体循环障碍有关，帕金森病患者大多是老年人，如果下肢静脉功能不好，回流受限，也会造成脚肿。如果是突发的单侧下肢肿胀疼痛，需考虑下肢深静脉血栓形成。

### 问题五：出现尿失禁是晚期了吗？

帕金森病是否处于晚期，与尿失禁关系并不密切。尿失禁与膀胱功能、盆底肌肉、排尿习惯有很大的关系。

帕金森病患者逼尿肌过度活跃较为常见，主要症状是尿急，是由于膀胱中负荷量变小引起的，多巴胺的刺激加重也会引起尿急。针对泌尿系统突然出现的症状，患者应先排除是否为泌尿系感染，如果症状以尿频和多尿为主，应除外糖尿病的可能性。如果尿尿增多，还需检查肾功能，并使用抗胆碱能药物。

综合自：荔枝网、“健康中国”“人卫健康”“航天中心医院”“河北省第八人民医院”“中国医学论坛报”等微信公众号

公益广告

# 和谐共生 美好生活

——株洲市卫健委 株洲日报宣



设计/王玺