



## 帕金森病不仅是老年病 年轻人也可能得

是什么原因导致了帕金森病呢？目前，帕金森病的具体发病原因不明，一般认为与年龄、遗传、环境等因素有关。研究发现，帕金森病的主要病理变化发生在中脑黑质腹侧的致密部，该区含有大量多巴胺神经元，病变导致该区多巴胺分泌减少。可见，失去多巴胺，不仅是失去快乐那么简单，还可能是帕金森病的病变诱因。帕金森病大多被认为是神经退行性病变，但这并不意味着只有老年人才会患帕金森病。部分年轻人因为遗传等相关问题，会在40岁前患帕金森病，这种病症被称为早发型或青年型帕金森病。

## 关注四大典型运动症状

据陈佳医生介绍，帕金森病症状主要表现为运动障碍和非运动障碍两大类，比较典型的运动障碍症状包括震颤、肌强直、动作迟缓、姿势平衡障碍等。

1. 帕金森病的首发症状多为单手静止性震颤，静息时表现最为明显，运动时减轻；情绪紧张或疲劳时震颤加重；常累及腕部、手指，有时还会出现拇指和食指的相互摩擦（具体表现为搓丸样动作）。

2. 多数帕金森病人以肌强直或震颤表现为主。当神经内科医生活动患者僵直的关节时，由于肌张力的变化，会产生一颤一颤像齿轮一样的表现。

3. 动作缓慢是帕金森病的典型特征。随着病情发展，患者的运动幅度会逐渐持续降低。肌强直和运动减少可能造成患者肌肉疼痛、感觉乏力和面具脸（表情缺失），伴口唇微张。运动减少以及远端肌肉控制受损还会导致写字过小征，即写字越来越小。

4. 姿势不稳可能会出现在帕金森病后期，患者会出现步行启动、转弯和停止困难，具体表现为走路拖地、小碎步向前、躯体姿势前倾、走路时很少或根本不摆臂等症状。步伐不经意加速、步幅逐渐缩短的异常步

# 帕金森病除了手抖 也会以抑郁 失眠开始



帕金森病常见于65岁以上老年人。根据最新数据显示，我国此人群患病率达1.7%，世界卫生组织专家预测，到2030年中国帕金森病患者将达到500万，占全球帕金森病患者的一半以上。

提起帕金森病，人们脑海中想到的场景就是手抖、步履蹒跚。其实，帕金森病的早期症状可并不止于此。银川市中医医院眩晕病科副主任医师陈佳提醒，嗅觉减退、睡眠障碍、便秘、认知障碍等也是帕金森病的早期症状。这些帕金森病引起的非运动症状可能来得比“手抖”要早很多，却往往容易被忽视。

态被称为“慌张步态”。由于姿势反射的缺失，会造成患者重心不稳，患者有向前倾倒或向后跌倒的趋势。

## 老人焦虑、抑郁、便秘 竟是帕金森病作祟

早在2年前，75岁的王伯家人就发现，老人每天情绪很差，做什么都没兴趣，有时候又变得焦虑不安。最近，王伯又出现动作缓慢、手颤等表现，经诊断是得了帕金森病。在了解他过往的焦虑和抑郁表现后，医生说，王伯的帕金森病早在2年前就表现出来了，他当时的焦虑和抑郁可能就是疾病的表现。

和王伯一样，70岁的周大爷最近几年也一直饱受帕金森病困扰。让人意外的是，周大爷的病症表现竟是便秘。开始时，他只是偶尔服用一些通便药物，直到发现自己右手抖得

厉害，才到医院就诊。经诊断，周大爷也是患上帕金森病，便秘只是帕金森病早期症状之一。

60多岁的陈阿姨，5年前因为严重的焦虑、紧张症状，多次在精神科就诊，通过使用抗焦虑药后症状减轻。后来家人发现她有动作变慢和手脚发抖的症状，带她到银川市中医医院脑病科就诊，经过检查诊断其为帕金森病。通过治疗后，目前陈阿姨的症状得到了明显改善。

## 非运动症状可能出现更早

帕金森病就像一座冰山，看得见的运动症状只是“冰山一角”。帕金森病患者的非运动症状，可能早于运动症状5至10年，甚至更早。

陈佳医生表示：“很多患者在确诊帕金森病之前，可能已经出现多种非运动症状，例如乏力、神经精神症

状、自主神经功能障碍、胃肠道症状、感觉缺陷（例如视力障碍、嗅觉障碍、味觉障碍、体感异常、听觉障碍），睡眠问题和精神心理问题也是早期常见的非运动症状，但常常被忽视。临床上我们还发现，还有一些患者因为帕金森病的肌张力高，导致颈肩痛而去脊柱外科，甚至做了颈椎手术，但症状缓解仍然不明显。对这些患者来说，因为没有关注到帕金森病的非运动症状，常常导致诊断延误。”

## 及早治疗提高生存质量

虽然帕金森病本身不会致命，但可能严重影响患者的日常生活和工作，甚至致残。由于存在运动和协调障碍，帕金森病患者比一般人更容易出现跌倒意外，也更容易出现肺炎、骨折、泌尿系统感染、窒息等严重并发症，这些都可能导致患者死亡。所以，及早确诊和治疗帕金森病有助于提高帕金森病患者的生活质量。目前，帕金森病的治疗目标是减轻症状，延缓进程，提高生存质量。治疗方法主要包括药物、脑深部电刺激和康复训练等。“针对帕金森病患者，我院采用中西医结合治疗，在正规药物治疗的基础上，结合针灸治疗、拔罐治疗、经颅磁刺激治疗、口服中药汤剂治疗，同时配合帕金森病及认知障碍康复。在这种综合治疗下，可纠正患者异常姿势，提高认知水平，改善生活能力，提高其自理能力。”陈佳说。（据《银川晚报》刘威）

## Tips 如何预防帕金森病？

正确治疗高血压、糖尿病、高血脂血症，防治动脉硬化，是预防帕金森病的根本措施。避免接触有毒有害的重金属、污染物、挥发性化学物质、农药等。近年来多项研究表明，适当运动锻炼，保持良好的睡眠习惯，多进食新鲜蔬菜、水果，少吃过度加工食品，均有助于帕金森病的防治。

加强脑部锻炼，延缓神经组织的衰老对于预防帕金森病也能起到一定的作用。因此，大家日常可以多看书和读报，让大脑保持思维的敏捷。同时，消极、负面的情绪也易导致脑细胞提前衰退，因此保持乐观的心态也很重要。

## 2/3 以上居民大豆摄入量不足 合理膳食鼓励“增豆”

天摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品。目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量，应适当增加。

据介绍，大豆及其制品种类多样、营养丰富，可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有

益，可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险，还有助于延缓老年人肌肉衰减。

根据建议，居民一日三餐可选择不同的大豆及其制品，20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。

摄入畜肉过多的人群，可用大豆及其制品替换部分肉类。

围绕“合理膳食、健康生活”主题，国民营养健康指导委员会办公室今年加大针对性科普宣传，着力减少食用油摄入，增加豆及豆制品、奶及奶制品消费等。（据新华社 董瑞丰）



国民营养健康指导委员会办公室近日发布信息建议，成年人平均每