

# 不必“谈帕色变” 重在科学预防

## 专家解读“沉默的杀手”——帕金森病



**专家简介:**

吴丹,主任医师,医学博士,毕业于中国医科大学神经病学专业,曾在北京宣武医院帕金森诊疗中心进修学习,从事神经内科及神经康复的临床、科研及教学工作近20年,对帕金森病、脑血管病、痴呆等神经系统常见病、多发病的诊治及康复有丰富的临床经验,现任丽水市第二人民医院康复医学党支部书记、康复医学科副主任。

随着我国社会老龄化的加重,帕金森病的发病率也逐年增高。据统计,在我国65岁以上的老年人中,每100人就有将近2个人患帕金森病。很久以来,帕金森病也被称为“沉默的杀手”“慢性癌症”。因此,很多人“谈帕色变”,得知自己或亲属被确诊为帕金森病后就非常害怕,心情焦虑。

其实,很多人之所以害怕,是因为对帕金森病缺乏了解。为此,晚报特别邀请了市第二人民医院的帕金森病医学专家吴丹,带大家了解这个“沉默的杀手”。



**Q:首先,请介绍一下什么是帕金森病?它的病因是什么?**

**吴丹:**我们常说的帕金森是原发性帕金森病,又叫震颤麻痹,是老年人常见的一种神经系统退行性疾病。帕金森病,主要影响人的运动功能,患者可能表现为运动迟缓、肌强直、静止性震颤、姿势平衡障碍等运动症状,还会出现便秘、失眠、嗅觉减退、焦虑抑郁等非运动症状。

目前研究发现,帕金森病的病因是脑内黑质发生病变。当帕金森病发病的时候,由于黑质病变导致多巴胺能神经元所分泌的多巴胺明显减少。当减少到一定程度后,患者就会出现上述运动和非运动的症状。所以,帕金森病是逐渐进展的,进展也相对较慢,如果经过及时正确的治疗,患者维持10-20年的生活质量是没有问题的,所以大家也不用过于担心,但前提要做到早发现、早治疗。

**Q:治疗帕金森病早发现早治疗很重要,那么,它的早期表现有哪些?**

**吴丹:**帕金森病早期可能表现为身体僵硬、不适感,腰疼、腿疼,颈肩部不适。有时候,很多患者按照颈椎病或者腰椎病治疗,甚至有人做了手术还是得不到缓解。

其次,帕金森病的早期会表现为单侧肢体活动障碍,很多人会误以为自己是得了脑梗,到医院反复住院按“脑梗死”来治疗,仍然得不到缓解。

此外,帕金森病的早期还可能出现焦虑抑郁、便秘、嗅觉减退、容易疲劳、睡眠障碍等

非运动症状。

帕金森病早期运动症状很轻,患者自己可能都不在意,家人也认为患者老了,慢一点手抖一点是正常的,直到发展得很严重了,出现走路不稳了,才到医院看病,这样就延误了最佳的治疗时机。

总之,帕金森病早期会出现身体僵硬,腰疼、腿疼、颈肩部不适,单侧肢体的活动不灵、动作缓慢以及焦虑抑郁、便秘、失眠、嗅觉减退等症状,出现上述症状时,要及时到正规的帕金森病门诊就诊,明确病因,做到早发现早治疗。

**Q:在生活中,很多老年人觉得自己手抖就是得了帕金森病,这种说法科学吗?**

**吴丹:**这种说法是不科学的,不是所有的手抖都是帕金森病引起的,还有很多其它疾病可以表现为手抖,并且帕金森病的临床表现也非常复杂。简单地分为两大类,一类是运动症状,一类是非运动症状。总的来说,运动症状可以概括为“慢、抖、僵、倒”。

慢是帕金森病的核心症状,患者在完成洗脸、刷牙、系鞋带、打鸡蛋等日常精细活动时动作缓慢,感觉双手笨拙,还有可能表现为语速减慢,还有走路速度变慢等。

其次是抖,“抖”大家都比较熟知的,帕金森比较特异的手抖被称之为静止性震颤,我们经常看到患者在安静坐位时,手和脚不停地抖动,而且是有节律的,反而在活动时抖会减轻,在情绪激动时会加重,在睡眠时会消失。

第三是僵,患者会感觉身体紧张、僵硬,容易疲劳,感觉颈肩部疼痛,腰部不适等症状。

最后就是倒,这个一般发生在帕金森病的中晚期,被称为姿势平衡障碍,患者由于维持平衡的能力下降而容易摔倒或者害怕摔倒等等。

非运动症状方面,可表现为睡眠障碍,除了常见的失眠、入睡困难、早醒等,另外一个就是快速动眼睡眠期睡眠行为障碍。患者表现为睡眠时大喊大叫、拳打脚踢,坠床,甚至伤人或者伤己的情况。

另外,帕金森病的患者还可能出现嗅觉下降、容易疲劳、多汗、面部油脂分泌过多、感觉异常,患者总是感觉肢体麻木、疼痛等不适,但到医院检查之后没有任何异常。到了晚期,患者还可能出现幻觉和幻听。

综上所述,手抖并不一定是得了帕金森病,但一定要尽早到帕金森病门诊就诊明确诊治。

**Q:如果患上帕金森病,可以采取哪些治疗方法?**

**吴丹:**简单地说,帕金森病的治疗主要

包括药物治疗、手术治疗及康复治疗。帕金森病和其他慢性病一样,确诊之后要终身用药治疗,并遵医嘱定期复诊,根据病情变化及时调整药物剂量。另外,最新研究发现,帕金森病患者,在正确的药物治疗的基础上,配合适当的康复治疗能更好地改善帕金森病的症状、提高患者的生活质量,以达到延缓病情的目的。但康复治疗往往被人们所忽视,其实康复治疗对帕金森患者是至关重要的,并且是贯穿帕金森疾病始终的,病程的不同阶段有不同的康复内容。早期可以自行在家中做康复操、呼吸操等一些简单的运动,中晚期需要到医院进行专业的康复治疗来改善症状,并且可以配合针灸、理疗等治疗。

市第二人民医院率先在全市开展对帕金森患者的综合治疗,开设帕金森门诊,为帕金森病患者提供药物治疗+康复治疗的一站式诊疗服务。有位80多岁的郑奶奶患帕金森病10多年。今年6月,她病情严重起来,感觉药效没有之前好,药效持续的时间也明显缩短,家人把她送到我们市第二人民医院治疗。

入院后,我仔细观察她的病情,详细记录她症状波动的变化时间、具体的服药时间,并根据她的病情变化,适时调整药物,同时配合康复治疗,通过半个多月的治疗,郑奶奶之前的症状得到明显改善,一整天都能维持好的状态。现在,她生活基本能够自理,能够走路,还能自己穿衣服、袜子、鞋子,自己吃饭、洗衣服等。

**Q:在生活中,如何预防帕金森病?**

**吴丹:**简单地说,帕金森病的预防主要是要保持良好健康的生活方式,保持心情愉快、规律作息时间、良好睡眠,坚持适当运动,健康饮食等等。如果身体条件允许,还可以适当多喝绿茶、咖啡等,也能对帕金森病的预防有良好的作用。

此外,加强锻炼,也是预防和治疗帕金森病的有效方法。为此,吴丹博士特意录制了一套康复操视频。

记者 吴启珍 通讯员 马志春





一起做「帕金森病康复操」  
扫一扫二维码