

帕金森病成为心脑血管病、痴呆症外威胁中老年人健康的“第三杀手” 别把帕金森症状当“变老”

健康提醒



■ 本报记者 邓钰

面具脸、震颤手、慌张步……帕金森病会慢慢剥夺人们对身体的控制能力，让人们在痛苦中看着生命消逝。

面对帕金森病，不少专家呼吁，帕金森患者需要更多的关爱。医院、家庭成员乃至整个社会，都应该加强对该病的认识。帕金森病有何征兆？我们能为帕金森病患者做些什么？记者近日就此采访了我省有关专家。

据海南省安宁医院神经内科主任、副主任医师陈皓介绍，由于帕金森病在发病初期具有隐蔽性和缓慢性的特征，对正常生活的影响不大，所以很多人难以察觉该病。

陈皓表示，帕金森病有四大核心症状，分别是震颤、强直、运动迟缓和步行障碍。

不少医学专家坦言，中国帕金森发病人数如此庞大，却没有得到应有的重视，不少患者及其家属都对帕金森病存在不少认识误区。

“最典型的误区是很多人认为帕金森无法治疗，或者等病情明显了再就医。”陈皓表示，虽然现有的医疗手段无法彻底治愈帕金森病，但并不代表该病不能治，只要及早治疗，就能控制病情，为患者保持较高的生活质量。

2013年，60余岁的临高患者林先生出现了严重的强直症状，行动困难。在医生的指导下，他积极进行药

帕金森病四大核心症状

据介绍，七成以上患者以震颤为首发症状，表现为手在静止时出现震颤症状，精神紧张时加剧，但在运动中则会减轻或停止。但是，由于人们在酒精过度 and 运动过度等情况下，也有可能发生震颤，导致许多人轻视了该症状。医生建议，一旦出现震颤应及时就医，由神经科医生进行诊断鉴别。

强直也是帕金森病不可忽视的核心症状。强直指的是肌肉变得僵硬，许多帕金森病患者的肢体和躯体通常变得很僵硬，初期会感到某一只肢体运动不灵活，有僵硬感，并逐渐加重。

此外，运动迟缓和步行障碍也是

帕金森病的核心症状。患者会逐渐感到行动不便，甚至做一些日常生活的动作都有困难，如解系鞋带、扣纽扣等动作变得比以前缓慢许多，或者根本不能顺利完成。更严重者，会逐渐丧失行走能力，最终瘫痪在床。

目前，公众对帕金森病的认识严重不足。很多人认为震颤、走路不稳、动作缓慢和肢体僵硬都是人老后出现的自然生理现象，造成帕金森病患者就诊率极低。陈皓表示，如果以上这些症状没有得到及时合理的治疗，会导致患者生活不能自理而致残，最后出现如肺炎、泌尿系统感染等可能会威胁生命的并发症。

公众存在许多认识误区

物治疗和康复训练，并定期复查。近4年过去了，林先生的病情有了明显好转，已经能够自己行走，生活可以自理，生活质量明显提升。

医生强调，帕金森病的治疗并非一劳永逸，患者必须定期到医院检查，根据病情进展制定不同的治疗方案。“有些病人忽视了病情进展，不按照病情变化调整药量，往往会造成药量不够，药效不足的后果。”陈皓说。

此外，提起帕金森病，人们多关注患者在运动方面的障碍，却忽略了患者常面临着抑郁、失眠、多疑甚至出现幻觉等精神痛苦。

家人护理和陪伴不可少

和温馨的家庭氛围。

在日常护理方面，家属应为患者选用宽松、套头的衣服，尽量避免让患者系扣子；饮食要清淡，为出现吞咽困难或喝水容易呛到的患者，准备稠一些的食物或软食。同时，居住环境建议安装扶手，放置防滑垫，避免患者跌

倒。此外，家属可带着患者做一些简单的康复训练，如行走、打太极等。

在营造家庭氛围方面，家属可与患者一起学习有关帕金森病的知识，并通过聊天和陪伴，帮助患者排解负面情绪。同时，要鼓励患者多参与群体社交活动，培养兴趣爱好。

1

据统计，全球已有超过**1000**万名帕金森病患者，其中有近**300**万名患者在中国。帕金森病已成为心脑血管病、痴呆症之后威胁中老年人健康的“第三杀手”

2

帕金森病是世界第二大神经变性病，发病率仅次于阿尔兹海默氏病（俗称老年痴呆症），每**100**个60岁以上的人里就有**1**个人得这种病

3

国内首次帕金森病大众调研报告显示，**9**成受访者不了解帕金森病，超**7**成受访者对该病的认识和治疗有明显的误区

4

帕金森病的四大核心症状

震颤
强直
运动迟缓
步行障碍

制图 孙发强

手抖并不都是帕金森病 专家为帕金森病友答疑

●哪些人易得帕金森病？

读者：我今年65岁，去年10月确诊帕金森病。我年轻时是搞教育工作的，平时身体没什么大毛病，家族里也没有人得这个病，为啥我会得？

解答：原发性帕金森病好发于老年人，发病原因尚不完全明确，先天遗传因素、环境因素（如长期接触农药、重金属等）以及人体自身的老化，都可能诱发帕金森病。青年期发病的帕金森病患者考虑遗传性因素多一些，但是遗传并不意味着家族中一定有人患病。一氧化碳中毒、脑卒中、脑外伤、吩噻嗪类抗精神病药等也是导致继发性帕金森病的常见原因。

●手抖就是帕金森病吗？

读者：我今年62岁，近七八年来出现手抖，端酒杯、写钢笔字或手提重物后尤其明显。我没有做过相关检查。请问手抖会是帕金森病吗？做啥检查可以甄别和排除？

解答：手抖并不都是帕金森病。原发性震颤、甲亢、焦虑、小脑疾病都有可能致手抖。不同疾病手抖的方式不一样，可通过以下3

个测试进行简单区分：1. 双手安静地放在双腿上，如果有抖动，则为静止性震颤，多见于帕金森病；2. 双手向前平伸，如果有抖动，则为姿势性震颤，多见于原发性震颤或甲亢；3. 一只手向前伸直，用食指指向前方，然后再指向自己的鼻子，重复多次，如果有抖动，则为动作性震颤，多见于原发性震颤或小脑疾病。

●什么药物效果最好？

读者：我今年63岁，患帕金森病2年了，一直吃美多巴控制。听说吃药只能管几年，之后效果会越来越差，有没有更好的药物可以尽量延缓病情？

解答：美多巴是治疗帕金森病非常有效的药物，但该药存在“蜜月期”，通常服用3~5年后，药效会逐渐减退，出现“剂末现象”“开关现象”和异动症。

对于年龄较轻的患者，建议先给予多巴胺受体激动剂（如普拉克索、吡贝地尔或罗匹尼罗等）或者单胺氧化酶B抑制剂（如司来吉兰或雷沙吉兰等）进行治疗；对于年龄较大、进展较快或出现认知下降的患

者，我们建议早期使用左旋多巴类药物，如美多巴、息宁等。

●如何进行康复锻炼？

读者：我今年63岁，患帕金森病3年。请问有哪些简便易行的锻炼方法能够加强肢体灵活度，改善身体的平衡感？

解答：帕金森病主要的症状是肢体僵硬和运动迟缓，因此，锻炼方法建议以全身性的放松训练为主，不推荐力量性训练。太极拳、八段锦、易筋经都是不错的锻炼方法。身体状态较好的患者，可以选择瑜伽球来进行坐姿的平衡练习。身体状态差的患者，可以做一做全身放松操。练习时间量力而行，避免过度疲劳。

●帕金森病手术有几种？

读者：我今年72岁，患帕金森病7年，听说外科手术能够更好地治疗此病。请问目前有哪些手术方式？该如何选择？

解答：帕金森病的症状是因大脑深部一些特定的神经细胞群过度活跃引起的。外科手术就是要找到并抑制这些细胞群，从而达到治疗

目的。目前抑制神经细胞群过度活跃的方法主要有核团毁损术以及脑深部电刺激术（DBS）这两种立体定向微创手术。前者是在异常活跃的神细胞群制造一个直径约3毫米的毁损灶，后者是通过埋植刺激器（也叫脑起搏器），以高频电刺激来达到类似效果。

DBS的刺激位置和参数可以调整，以追求最佳疗效，且该刺激作用是可逆的，关闭刺激电源，其作用即可停止。DBS不会对脑组织造成永久性损害，安全性比毁损手术高。DBS的缺陷在于术后要调整刺激参数，植入的刺激器可能有移位、失效、感染的风险，手术费用较高。至于适合哪种外科治疗，需就诊后具体分析判断，建议您在身体条件许可的情况下，首选脑深部电刺激手术。

●手术能否根治？

读者：帕金森病能否得到根治？
解答：医学上至今还没有根治帕金森病的办法。外科手术治疗能缓解帕金森病的多数症状，尤其适合左旋多巴疗效减退的患者。“开关”波动现象是指当药物开始



起作用时，患者活动自如，称为“开”的状态；当药物失去作用时，患者活动困难，称为“关”的状态。这种现象多在服药3~5年后出现。还有些患者会出现异动症，即日常服药后出现四肢不自主地舞蹈样动作。手术治疗可以延长“开”的时间，缩短“关”的时间，消除“开关”波动和异动症。

（生命时报）

健康百科

鼻涕、鼻塞、耳鸣、耳闷 鼻咽癌 四大发病信号要警惕

■ 本报记者 邓钰

日前，27岁的韩国明星金宇彬患上鼻咽癌，事引发网民热议。据了解，鼻咽癌是我国高发恶性肿瘤之一，发病率为耳鼻咽喉恶性肿瘤之首。鼻咽癌有哪些发病信号？应该如何防治？对此，记者采访了我省有关医生。

海南医学院第一附属医院耳鼻咽喉科主任、主任医师周学军表示，鼻咽癌最常见的症状是晨起回吸性鼻涕，即回吸鼻涕再从口中咳出时发现带血，有时痰液中有淡淡的红色。但是，由于这种症状在生活中十分常见，容易被患者轻视。尤其是秋冬季节，气候干燥容易导致鼻腔毛细血管破裂出血，引发回吸性鼻涕症状。此外，重感冒或鼻炎患者有时也会出现回吸性鼻涕症状。

医生表示，如果回吸性鼻涕症状持续时间过长，且出血症状越来越严重，患者应及时就诊，排除鼻咽癌的可能。

鼻塞也是鼻咽癌不容忽视的发病信号。据介绍，不同于普通鼻炎患者出现的双鼻交替性鼻塞，鼻咽癌患者会出现持续性鼻塞症状。鼻咽癌患者的鼻塞症状是肿瘤逐渐增大堵塞鼻咽腔，侵入后鼻孔或鼻腔引发，其特点为持续性及渐进性的鼻塞。

此外，耳鸣和耳闷塞感也是鼻咽癌早期发病的两大信号。随着鼻咽肿瘤不断增大，可能会压迫咽鼓管，造成耳鸣症状，同时让患者感到耳闷或耳中有堵塞感。

“对于鼻咽癌发病信号，患者一定要做到早发现、早治疗。”周学军提醒，许多患者都不注意早期发病信号，直到脖子上长出瘤子才来就医，这说明肿瘤可能出现了淋巴结转移，错过了早期治疗的时机。

鼻咽癌发病人群多为40至50岁的中年人，其中男性多于女性。周学军表示，受到遗传、饮食和生活环境等多种因素影响，生活中有鼻咽癌家族史、携带EB病毒、长期抽烟喝酒、长期吃腌制品和长期接触污染环境这五类人群为鼻咽癌高危人群。

在预防鼻咽癌时，高危人群应当警惕早期发病信号，及时就诊排查，特别是有家族史者和EB病毒携带者，应常到医院做鼻咽部、颈部以及EB病毒抗体相关检查，定期跟踪排查，及时发现、规避鼻咽癌所带来的健康伤害。

此外，人们还应养成良好的生活、饮食习惯，少吃腌制品和辛辣食物，多吃新鲜水果、蔬菜，同时戒烟戒酒，保持良好的睡眠、运动习惯，避免接触空气污染和化学污染环境。

“如果不幸患癌，应尽早接受正规治疗，提高治愈可能。”周学军强调，现代医学发展迅猛，目前鼻咽癌治愈率极高。通过放射治疗、化疗和手术治疗等综合手段，早期鼻咽癌的临床治愈率可达80%以上。患者应保持良好乐观的心态，在专业医生的指导下接受正规治疗，不可讳疾忌医，以免贻误病情。

剥粽子巧变创意美食

端午节过去了，家家户户的粽子却未必都能吃完，愁坏了不少妈妈们。不如把剥粽子加工成创意美食，做到“推陈出新”。

粽子百合绿豆粥

砂锅中烧沸水3碗，放入绿豆2把，煮15分钟，加入剥的小枣粽子或蜜枣粽子，用大勺把粽子碾碎，一起煮10分钟，再加入剥散洗净的鲜百合，继续煮5分钟，一锅清香四溢、口感粘软的百合绿豆粥就好了。

粽子鸡蛋菜饼

按照做鸡蛋饼的思路，先把鸡蛋打入面糊，再放切碎的青菜叶，用盐、鸡精、胡椒粉调味，再把剥的粽子切碎，放进面糊中拌一拌，然后用来摊成菜饼。这个方法适合处理咸味或没有甜味的粽子。

粽子蛋羹

把咸味粽子或纯糯米粽子切成小丁，鸡蛋打成蛋液，加1.5倍清鸡汤或水，再加一点盐或鸡精，倒进一个大汤盘中，然后把咸味粽子丁放进去，加几滴香油，一起大火蒸8分钟左右就好了。

粽子醪糟蛋花汤

把甜味粽子或纯糯米粽子切成小丁，醪糟加一点水，放锅里加热，然后打入搅拌的鸡蛋液，使之变成蛋花，再把粽子丁放在醪糟里面烫热了一起吃。

粽子牛奶布丁

用3个鸡蛋，加200毫升全脂牛奶打匀，搅入1勺白糖（用红糖更好，只是颜色会深点），再把1个剥的粽子（白粽或甜粽）切小碎丁，混合在蛋液里，上面加几粒枸杞。按蒸蛋羹的方式，蒸到凝固状态。如果用微波炉（800W功率），需要高火3分钟，然后转为低火/解冻5分钟，蒸出来就是布丁状态了。

粽子肉丸 / 烧麦 / 馅饼

把粽子切碎，和肉馅混在一起，用粽子来替代团粉，用来制作肉丸，或者放进烧麦和馅饼里当成馅料。这个方法最适合咸味粽子和白粽子。

（摘自范志红_原创营养信息微博）