

TOP 养生 | 健康最亮点

“杀手”这个词很容易让人联想到冷酷、无情、残忍等不友善的词语,而对于健康人来说,遇到“杀手”就意味着遇到了麻烦。被称之为中老年人健康“第三杀手”的帕金森病,虽让人听起来不会毛骨悚然,但其对人体健康与生活质量的摧毁却是重量级的。而在今天,帕金森病作为一种中老年疾病,早已不是中老年人的“专利”,门诊接诊中三四十岁的低龄病人并不少见。

郑州晚报记者 李鹏云



4月11日“世界帕金森病日”

字越写越小 当心“帕金森”捣乱

除人们熟知的肢体震颤、肌肉强直、运动迟缓外
研究发现,相当部分帕金森病患者在发病前数年有非常显著的睡眠障碍

这些人群是靶子

压力大、心情差、常抑郁都易中招

35岁的马先生最近发现自己的手脚有些异常。“刚开始,喝水端杯子发现自己老是端不稳,当时根本没在意,以为是前段时间工作太累造成,可接下来的几天,不仅手经常出现颤抖,有时候吃饭菜夹到一半就掉下来。”由于情况越来越重,马先生赶紧到医院找医生诊断,而根据马先生静止性震颤、肌肉强直、运动迟缓等典型症状,他不幸被扣上了“老年病”的帽子——帕金森病。

“帕金森病是神经系统变性疾病,对老年人的健康威胁仅次于脑卒中、老年性痴呆,而临床上这类疾病并不是老年人的‘专利’,近两年三四十岁的患者也不少见。”郑大二附院神经内科副主任医师侯立维告诉记者,目前就帕金森病的发病率来说,60岁以上的人群发病率已超过1%。也就是说,平均100人中就有1人患病。

侯立维介绍,目前在门诊上像马先生这种三四十岁的低龄患者逐渐增多,其

发病原因除遗传因素外,工作压力过大、过度情绪刺激、经常接触毒性物质、服用精神类药物等也是原因之一。“而老年人帕金森患者多和缺乏运动、肝肾不足、环境问题等生活方式不健康有一定关系。”侯立维说,由于帕金森发病较为隐匿,不少患者就诊时已出现明显症状,一侧手臂连翻手腕都困难,行动迟缓笨拙才来就诊,因而错过最佳治疗时间的病人越来越多,反观治疗效果就可想而知了。

这些症状是信号

睡眠异常、抑郁、便秘也要警惕

“一说到帕金森疾病,不少人都会想到运动方面的障碍,例如手抖、震颤、步态异常等,而现在医学界开始更多关注帕金森病的非运动症状。”郑州市中医院脑病二区主任周晓卿说,睡眠障碍就是其中非常常见的一类。而在他的病人中就有这样一个案例,“这个患者刚开始就是每到半夜睡不安稳,总是拳打脚踢,平时很沉稳,因而他这样的行为引起了家人的注意,不久后就被确诊患上了帕金森病”。

“研究中发现,相当部分的帕金森病患者在发病前数年,有过非常显著的睡眠障碍表现,例如入睡困难,或者在睡眠中大喊大叫。”除了睡眠异常外,抑郁和焦虑也是帕金森病患者最常见的一类非运动型症状。“有些患者初期只表现为心情不好,轻度抑郁,此当然接受心理科的治疗。在用药控制一段时间后,患者却出现了运动方面的问题,一些人以为是药物的影响,但在停药后发现运动障碍仍然存在,此时才确

诊为帕金森病。这些症状早期很容易被误诊。”周晓卿说。除此之外,便秘等消化道症状,以及麻木、疼痛等异常感觉也可能与帕金森有关系。

一些早期患者上肢精细动作变慢,写字渐渐变得困难,笔迹弯曲,越写越小。行走时起步困难,一旦开步身体前倾,无法及时停步。此外,还有一些患者还会出现语言减少、声音低沉单调、吞咽困难、流涎、睡眠障碍、抑郁或痴呆等症状。

这种传言不可信

“吸烟可防帕金森”不可信,饮茶确有效

对于现在网络上疯传的“吸烟可以预防帕金森病”,专家表示,从他们的调查来看,无烟史的确是帕金森病的危险因素。这可能是因为烟草中的烟碱,对于多巴胺对神经元有一定保护作用,但不能因此认为

吸烟能预防帕金森病的发生或进展。另外,吸烟是呼吸系统和心脑血管疾病的主要危险因素,与吸烟的其他危害相比,吸烟减少帕金森病发病率的好处就显得无足轻重。

然而,适当喝茶对预防

帕金森病有一定效果。侯立维表示,这可能与茶和咖啡中的某些成分有关。“以茶中的茶多酚来说,这个成分在抗氧化、清除自由基方面是大名鼎鼎,而细胞实验与动物实验都证实,茶多酚对于神经系统有保护作用。”

专家支招

这些方法能预防

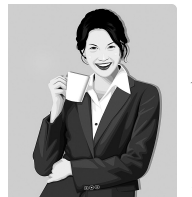


“脑子越用越灵活,要多用脑多用手,增强对大脑的控制力,这类疾病的患者以不爱运动、不操心、不动脑的人居多。”周晓卿提醒,运动、加强益脑锻炼、远离有毒物质和辐射都是有效措施。从事脑力劳动的上班族,更要学会放松心情,保持乐观的情绪,不要时时处于紧张的状态。



侯立维则提醒说,老年人每天可进行半小时的中小运动量锻炼,特别是舞蹈类,可活动全身关节,如广场舞等,打太极拳、户外散步等也是较好的方式。

“打麻将、打牌可以锻炼人的脑力、手指的灵活度,能延缓脑神经组织衰老,但老年人一天以一两小时为宜,千万不能打时间太久。”



女性要多喝、多吃豆制品,如豆浆、豆奶等,少吃高脂肪的食物。

当下时节可多食用莲子、山药等食物,来调节身体、补肾养心安神。



帕金森病患者一般都会服用左旋多巴类药物,这种药有个特点,会与食物中的蛋白质相结合,影响吸收。所以服药必须与进食肉类、奶制品的时间隔开,应该在饭前半小时左右服用,这样避免饭后高蛋白抑制多巴的吸收。

热点问答

Q 帕金森病的先兆症状是什么?

A 一般以静止性震颤为首发症状,占70%左右。多见于头部和四肢,以手部最明显,肌肉僵硬伸肌、屈肌张力均增高,运动障碍等,如果发现这些先兆要及时到医院检查治疗。

Q 运动迟缓和姿势步态异常是帕金森病的特有体征,具体表现在哪些地方呢?

A 运动迟缓

●起床、翻身、步行、方向变换等运动迟缓。转弯慢,双上肢连带摆动减少或消失。

●精细动作困难,表现为书写困难,“小写症”;手指做精细动作,如系纽扣、系鞋带等困难。

●面部表情肌活动减少,常常双眼凝视,呈现“面具脸”。

●口、舌、腭、咽部肌肉运动障碍,讲话缓慢,语音低沉单调,流涎,严重时可有吞咽困难。

姿势步态异常

●特征性屈曲姿势:立位时头部稍稍向前探出,膝部稍稍弯曲,上体稍稍前屈,呈特征性前倾姿势。

●凝滞现象或凝滞步态:步态障碍突出,开始迈出第一步时起步困难,想迈步但迈不开,双足似黏附在地面上一般,小步碎步。

●慌张步态或加速现象:开始迈第一步后,即以极小的步伐向前冲去,越走越快,不能及时停步或转弯,这与姿势平衡障碍导致的重心不稳有关,在下坡时更为突出。

Q 青少年帕金森与老年帕金森有何区别?

A 现在不少十几、二十岁出头的青少年也会患此疾病,而且这个群体人数与日俱增。

一般来说,青少年型帕金森有明显的家族聚集性,他们之所以会早发病,是因为基因突变,而不只是单纯缺乏多巴胺而导致脑组织逐渐被破坏,一般左旋多巴治疗有效。