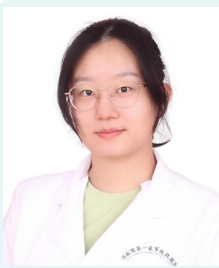




解密帕金森病

文 / 河北医科大学 丁一



丁一 毕业于河北医科大学临床学院。专注于帕金森病相关课题研究及老年病知识科普, 努力将专业的医学知识转化为公众易于理解的语言, 为老年人健康保驾护航。

提到帕金森病, 人们脑海中常会浮现这样的画面——一位老人走路颤颤巍巍, 双手不由自主地抖动。但除了手抖、行动迟缓, 关于这种疾病, 还有更多知识值得了解。本文将带大家深入认识帕金森病, 并了解其预防与治疗方法。

一、帕金森病的定义

帕金森病又称震颤麻痹, 是一种神经系统退行性疾病, 临床上以静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍为主要特征。

医学研究发现, 帕金森病的病变部位是脑内的中脑。此处有一群名为黑质神经元的神经细胞, 它们能合成一种叫多巴胺的神经递质, 负责调控人体的运动功能。当黑质神经元变性死亡数量达到80%以上时, 大脑内的多巴胺分泌会显著减少, 进而开始出现帕金森病的症状。

二、帕金森病的发病原因

帕金森病的确切成因尚不完全清楚, 但以下因素已被证实与发病相关。

1. 不可控因素

- 性别: 男性发病率普遍高于女性。
- 年龄: 年龄越大, 发病风险越高。
- 种族: 白种人发病率最高, 黄种人次之。
- 遗传: 帕金森病在部分家族中呈聚集性, 约10%的患者有家族史。

2. 可控因素

- 环境: 接触农药、重金属等环境毒素, 可能增加患病风险。
- 压力: 脑力劳动负担重的人是高发人群。在40岁以下的年轻患者中, 性格急躁、压力大是很多人的共同特点。

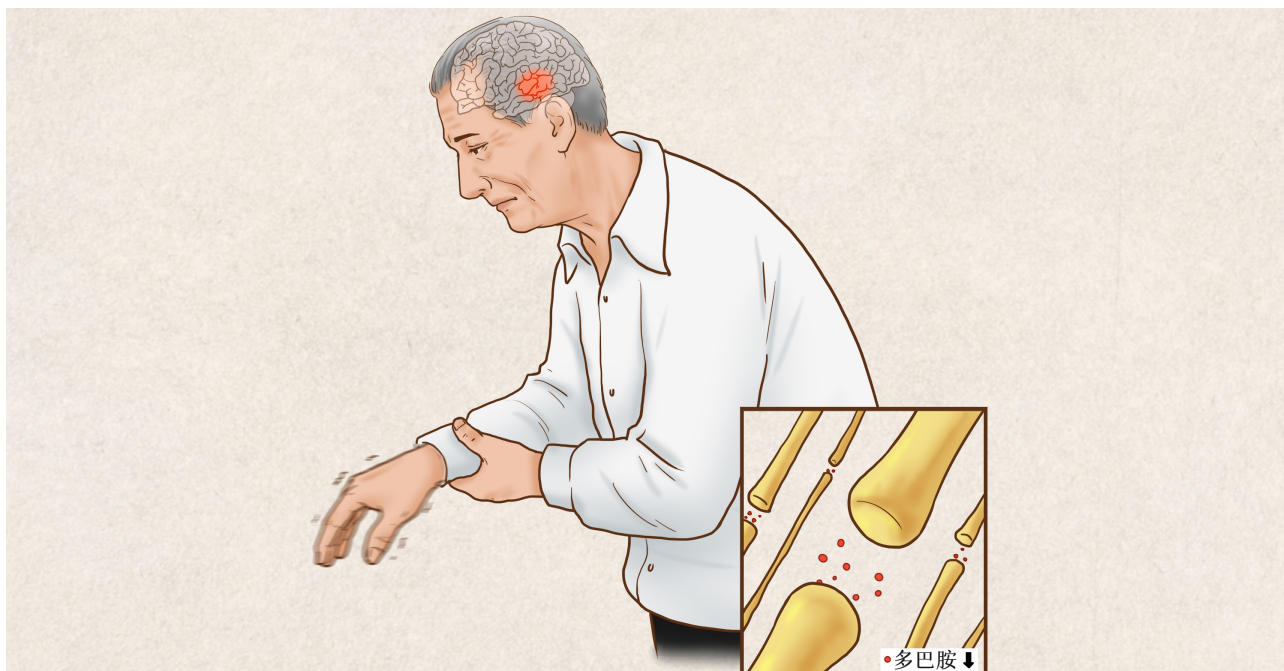
三、帕金森病的症状表现

1. 运动症状

- 慢: 运动迟缓。
- 抖: 静止性震颤。
- 僵: 肌强直。
- 倒: 步态和姿势平衡障碍。

2. 非运动症状

- 睡眠障碍: 快速眼动期睡眠行为障碍、失眠、不



宁腿综合征等。

- 感觉障碍：嗅觉减退、疼痛及麻木等。
- 自主神经功能障碍：便秘、泌尿系统障碍、直立性低血压等。
- 精神及认知障碍：抑郁、焦虑、幻觉、妄想、冲动或强迫行为、认知减退及痴呆等。

四、帕金森病的预防

1. 按时体检

按时体检很重要，特别是有家族史或出现类似症状的中老年人，应提高警惕，及早就医，争取早诊断、早治疗。

2. 改善环境

尽量避免接触有毒气体、杀虫剂、除草剂、重金属及化工原料，远离辐射。长期接触被污染的空气会增加帕金森病的患病风险。因此，在雾霾天外出时，应注意佩戴口罩。在室内时，可使用空气净化器等设备。

3. 预防创伤性脑外伤

创伤性脑外伤会引发炎症反应和氧自由基释放，进而损害脑组织，增加发病风险。家中应做好防滑措施，如安装扶手、保持地面干燥等，以减少跌倒，避免创伤性脑外伤。

4. 规律饮食

蔬菜和水果富含维生素、矿物质和纤维素，有助于维持身体健康，建议每天摄入不同颜色、不同种类的蔬果。同时，减少咖啡、茶等刺激性饮品的摄入，戒烟限酒，多喝水。

5. 重视老年病防治

积极预防和治疗高血压、高脂血症、糖尿病、脑动脉硬化等疾病，以降低其对心脑血管的损害。

6. 加强运动

运动是保持健康的有效方式。相关研究表明，适当的体育运动能有效预防帕金森病，降低患病风险。可选择散步、慢走、骑车、打太极拳、做八段锦等运动，它们能增加大脑中的血流量，增强神经连接，同时有助于改善认知能力和控制能力。

7. 养成良好生活习惯

良好的生活习惯能提高身体免疫力，预防疾病。日常生活中应规律作息，早睡早起，适当午睡，保持精神饱满，使脑部中枢神经处于良好状态，从而降低帕金森病的发生风险。

8. 释放压力

许多疾病的发生与压力过大相关。长期精神紧绷会导致体内应激激素分泌增多，引发不良影响。因此，

日常生活中应注意减压, 通过有效方式释放压力, 减少应激激素分泌, 维持身体健康。

9. 适当社交

不少老年人退休后逐渐退出社交圈, 导致语言功能退化, 脑部组织得不到有效锻炼。因此, 日常生活中应进行适当的社交, 经常与人交流能促进神经元连接, 增强大脑神经的可塑性。

五、帕金森病的治疗

帕金森病一旦确诊, 就应尽早对患者的运动症状和非运动症状进行综合的治疗。帕金森病目前虽然无法根治, 但药物治疗和手术治疗能显著改善症状。

1. 药物治疗

药物治疗是基础治疗方式, 也是整个治疗过程中的主要手段, 常用口服药物包括多巴丝肼片、盐酸普拉克索等。患者应到设有帕金森病专病门诊(神经内科或神经外科)的医院就诊, 遵医嘱服药。务必要按时、按量用药。

帕金森病是慢性病, 无论症状是否有变化, 患者都应每3个月定期复诊。患者可在日常生活中记录服药时间、药效消退(即症状再次出现)的时间、是否产生不良反应及药效情况等, 复诊时反馈给医生, 以便医生调整用药方案。

2. 手术治疗

手术治疗是药物治疗的补充手段。目前, 帕金森病的手术方法有两种: 一是毁损术, 即通过毁损脑内病变核团控制症状; 二是脑深部电刺激疗法(DBS, 俗称“脑起搏器”), 即通过在脑内植入刺激电极, 发放电脉冲调控运动相关神经核团, 达到治疗目的。手术治疗仅能控制症状, 无法完全治愈疾病, 术后仍需药物治疗, 但患者用药量可得到控制。

3. 康复训练

- 生活技巧训练: 训练患者自行穿衣脱衣、吃饭喝水、排便排尿、洗脸刷牙、做家务及出行。

- 全身训练: 做广播体操、健身操、八段锦, 还可跳广场舞或打太极拳。

- 平衡障碍与冻结步态训练: 跟着节拍、地面提示条纹、立体楼梯图像信号等练习行走。

- 发声训练: 唱歌、朗诵、读报, 发音尽量拉长, 音

量尽量放大, 反复练习。

- 吞咽功能训练: 模拟吞咽动作。

4. 心理支持

- 团体治疗: 治疗师通过示范和宣教, 帮助患者转变对康复治疗的态度, 并加深对康复治疗的认识。同时, 通过患者间的相互鼓励, 营造一种互助、互学的积极氛围。在治疗过程中, 患者的情绪、身体功能及社会参与能力均可得到改善, 从而有效减轻其孤独感, 增强生活信心。

- 心理咨询: 若患者心理问题较严重或持续时间较长, 建议寻求专业心理咨询师的帮助, 必要时可在医生指导下使用抗焦虑、抗抑郁类药物, 以缓解情绪。

5. 治疗前沿

- 帕金森病特征性的 α -突触核蛋白(α -syn)异常沉积被认为是疾病的驱动因素之一, 目前多个靶向 α -syn的抗体药物正在研发中。

- 全球首例使用iNSC-DAP(诱导神经干细胞来源的多巴胺能神经前体细胞)自体细胞移植治疗帕金森病的神经外科手术, 已在首都医科大学宣武医院成功完成。这一手术的成功, 是干细胞在神经系统疾病治疗领域的重大突破。

若家中有人出现类似帕金森病的症状, 务必及时就医。争取早发现、早诊断、早治疗, 才能延缓疾病进展, 提高生活质量。 **药物与人**

