



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年4月10日 星期日

帕金森病症状



- 01 “面具脸” 双眼凝视(眨眼少)
- 02 姿势前倾
- 03 行走时手臂不摆
- 04 下肢僵硬
- 05 髌膝关节屈曲
- 06 慌张步态

震颤

- ◎ 多为首发症状,安静时出现、紧张时加剧,入睡后消失
- ◎ 拇指和食指有“搓丸样”动作

僵直

- ◎ 身体甚至躯干僵硬
- ◎ 肌僵直,静止性震颤叠加

运动迟缓

- ◎ 随意运动减少/缓慢
- ◎ 面具脸、小写症
- ◎ 运动不能

姿势步态异常

- ◎ 弯腰驼背
- ◎ 下肢拖曳
- ◎ 小碎步,慌张步态

端水时手抖,一定是帕金森病吗

专家:轻微震颤不必过度焦虑

齐鲁晚报记者 刘通

壹点问医

防多种致病因素 健康生活习惯很重要

“目前认为帕金森病的致病因素包括环境、遗传和年龄老化三大方面。”山东大学齐鲁医院神经内科主任刘艺鸣教授告诉我们,虽然大部分帕金森病患者为六十岁以上的中老年人,但是在环境因素和遗传因素的共同作用下,一些青年人也会出现帕金森病症状,“接诊的患者里面,就不乏三十多岁、年富力强的小伙子。”

据统计,在原发性帕金森病当中,遗传因素会占到百分之七到百分之十的比例。“但是并不意味着父辈有帕金森病,孩子就一定会患有帕金森病。”刘艺鸣介绍,“遗传因素导致的帕金森病患者,往往会在更年轻的阶段,就出现身体迟缓、僵硬、震颤等症状。有帕友担心得了帕金森病就会传给孩子,这个不必过度紧张,通过基因检测和分析,医生会帮助帕友做遗传咨询。”

在帕金森病的三大致病因素中,环境因素常常被大众忽略。

环境影响因素包括每个个体的情绪,感受到的压力以及接触的有毒有害物质,比如煤气、农药等。

47岁的帕友雅典娜(网名),虽然在帕友交流群里属于年龄上的“妹妹”甚至“侄女”,但已经有了十多年的“帕龄”。

“以前在老房子住,刷马桶的时候,常常是84和洁厕灵混着用,也不戴口罩,因为不懂两种液体混在一起会有毒,所以一直没在意过。”雅典娜介绍,自己平时没有不良嗜好,也没有遗传病史,或许就是由于当

四肢僵硬,穿衣穿鞋需要20多分钟时间;身体总会不由自主地震颤,提笔连名字都写不出;走路只能是小碎步,即使使用尽全力也迈不出大步……对于这些帕金森病(PD)的典型症状,你或许早已有所耳闻。

今年4月11日是第26个世界帕金森日。作为一种神经退行性疾病,帕金森病已成为恶性肿瘤、心脑血管疾病之后中老年的第三杀手,其运动迟缓、身体僵硬、震颤等症状,严重影响患者的工作与生活。有些患者还处于青壮年期,他们的运动障碍和非运动症状,给家庭和照料者带来一定的负担。

年对环境的“不在意”,让帕金森病盯上了自己。

早期症状类似骨科疾病 出现这些信号务必警惕

“帕金森病的早期,一般只有运动迟缓或者震颤,很多帕友可以正常地上班、社交,虽然有时候手会抖动,走路有点拖,但是基本的生活可以自理。”刘艺鸣表示,随着人们健康意识增强和生活条件改善,帕友能够有良好的心态并及时就诊,合理的治疗可以延缓疾病的进展速度,一些有着十年以上帕龄的患者,也能够保持较好的生活质量,乐观地面对生活。

“但是如果治疗不及时,或者治疗方案不够合理,患者也会症状加重,过早出现运动并发症。”刘艺鸣提醒,尤其是帕金森病早期,很多症

状不典型,比如颈肩痛,极易被患者误认为是颈椎病或腰椎病。

帕金森病临床表现复杂,除了有运动迟缓,身体僵硬、静止性震颤等运动症状,还会有夜间频繁如厕、身体疼痛、无力感等非运动症状。

“很多患者刚来医院的时候说手没有劲儿,但是我们查体时发现,他的肌力是正常肌力,所以并不是没有劲儿,而是因为笨拙导致的一种无力感。”刘艺鸣说,无力的感觉还会表现在患者系扣子费劲、拧毛巾拧不动、搅鸡蛋时手不听使唤,字越写越小,出现这些症状,就该去找神经内科医生或帕金森病专科医生。

发现手抖不必焦虑 过度关注反而增加风险

“单位组织健步大赛,我把手手机给了我患帕金森病的爷爷,每天轻松两万步。”虽然是网络上的搞笑段子,但当下越来越多的人将“手抖”与帕金森病画上了等号,一旦自己出现不自觉手抖,便怀疑可能患上了帕金森病。事实上,手抖与帕金森病虽有交集,但不是所有的手抖都是帕金森病。

“我在门诊上见过不同年龄的人来问诊,说发现自己端杯子时手就会抖,伸出手观察也能看到细微的震颤。”刘艺鸣说,“这种情况下的抖动,一般叫做动作性震颤或者任务相关的震颤。如果本人没有运动迟缓、僵硬,就不能说是帕金森病。帕金森病的核心症状一定是“慢”。”刘艺鸣举例说,比如系扣子慢,系鞋带慢、包饺子擀面皮擀不动,或者走路的时候腿拖地,胳膊不动,这些运动迟缓是比手抖更明显的症状提示。

刘艺鸣表示:“只要我们的动作

还很灵活、表情很丰富、声音很响亮,只是有一点震颤是不担心的。过度焦虑,因为轻度震颤而惶惶不可终日,反而会催发患病风险。”

唱歌、广场舞 可有效抗“帕”

帕金森病作为一种慢性疾病,目前并没有可以帮助帕友“毕其功于一役”的有效治疗手段。尝试与疾病和解,做好打持久战准备,就成了每一位帕友的必修课。

刘艺鸣指出,要减缓病程发展,既需要医生合理的处方,更需要患者与家属通力配合,在药物治疗外,养成健康的生活方式。

“我的很多患者都注重锻炼和学习新知识,他们展示自己的书法、美术作品,还积极练习唱歌、朗诵、太极拳、广场舞,这些活动都可以延缓疾病发展。我本人也特别提倡每一个患者有规律地动起来,把每个时间段都安排得满一点,把自己的每一天都过得精彩。”刘艺鸣说,帕金森病晚期,很多患者会遇到吃饭呛咳的问题,唱歌、朗诵可以锻炼口腔内的肌肉,广场舞、太极拳及康复训练,则可以帮助帕友锻炼平衡能力,保持腿部力量。

针对帕金森病患者饮食中不可以食用蛋白质的观点,刘艺鸣也提出这是部分帕友对医嘱的误解。

“如果一个人一点蛋白质都不摄入,他怎么有劲儿啊?”刘艺鸣说,“有些药物不能够与蛋白质同食,但如果服药时间是在吃饭半小时以前或吃饭两小时以后,胃处于排空状态,是不影响药效吸收的。”刘艺鸣还特别提醒,由于帕金森病患者要长期服药,生活中要适量多吃新鲜果蔬,补充必要的维生素。

春天花粉过敏,多喝五种饮品

齐鲁晚报记者 焦守广

首先,李莉为大家介绍了几款常见的可以预防花粉过敏的饮品。第一个是绿茶,它是抗击花粉症的一员“猛将”。李莉说,绿茶中含有丰富的儿茶素,具有抑制过敏反应的组胺作用。

第二个是荞麦茶,荞麦含有丰富的芦丁,芦丁具有抑制组胺过度分泌,防止过敏的作用。需要注意的是,对荞麦本身过敏的人不应该喝荞麦茶。

第三个是酸奶饮料,酸奶中含有的乳酸菌有减轻花粉症状的功效。特别是加入双尾菌的酸奶产品,在人体实验中也证明了能改善和减轻过敏症状,缓解眼睛和鼻子过敏症状最明显。

第四个是柠檬汁,柠檬中含有的维生素C可以抑制过敏反应。喝的

中医新语

每年3月到5月,春意盎然,百花盛开,但在赏花的同时,要警惕花粉过敏。济南市民族医院综合病房副主任护师李莉今天和大家聊聊春季花粉过敏该怎么办。

打喷嚏
鼻塞
鼻痒
嗅觉下降
喉部不适
流清水涕
咳嗽

时候可以将柠檬切片,配合薄荷叶、蜂蜜制成碳酸水,不但可以抗过敏,还十分美味。

最后一个是薄荷茶,薄荷中含有抗过敏作用的薄荷多酚,每天坚持饮用,可以改善过敏引起的打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等痛苦症状。芳香行业也经常使用薄荷制成的精油,来缓解花粉过敏引起的不适症状。

如何判断 是否花粉过敏

第一步:以自我观察为主。一般来说,花粉过敏的人打喷嚏能达到数十次,流鼻涕、流泪、鼻黏膜充血、两侧鼻塞不固定,经常随体位变动而缓和,鼻子、眼睛、耳朵、上腭痒。其中,儿童伴有眼痒、眼睑肿胀、水样或脓性黏液分泌物。

第二步:去医院确认。如果出现以上症状,请立即去医院就诊。花粉过敏如果及时查出来,用药或者其他外物进行控制,很容易就能得到改善。如果出现严重的哮喘发作、呼吸困难,就是花粉过敏相对严重的后果了。

哮喘患者应注意避免感冒,切忌着凉,外出时要系围巾、戴帽子。双脚受凉会引起鼻黏膜血管收缩,导致感冒,因此,一定要避免双脚着凉;不要猛烈运动,可适当散步、慢跑、做操或打太极拳,提高抗寒能力;切忌吸烟。吸烟是引起咳嗽的最常见原因之一,必须戒除。饮食切忌大鱼大肉,应以清淡、易消化为宜。适当多吃些奶类、蛋类、瘦肉、豆制品、萝卜、梨等。哮喘多在夜间发作,患者卧室既要保持一定的温度和湿度,又要保持空气流通。此外,哮喘患者应随身携带缓解哮喘发作的药物。

美编:马秀霞
策划:陈玮
组版:洛菁
编辑:于梅君