



帕金森：早防早治不再“怕”

◎成都市温江区人民医院 陈 梅

帕金森病（Parkinson's Disease, PD）作为第二大神经退行性疾病，对患者生活质量构成重大影响，尤其在65岁以上人群中，患病率高达1.7%，且年轻化趋势明显。早期识别预警信号并采取科学干预措施，对延缓疾病进展、提升患者生活质量至关重要。

识别帕金森病的早期预警信号

1.运动症状

震颤：帕金森病最常见的早期表现，安静状态下或肢体放松时出现，频率为4~6次/秒，形似手指搓丸，从一侧上肢远端开始，逐渐扩展至同侧下肢和对侧肢体。

肌强直：患者会感觉肢体僵硬，活动时阻力增加。例如，弯曲手臂时，会明显感觉到一种均匀的阻力，如同弯曲铅管一样；在合并震颤时，这种感觉又像是齿轮在转动，称为齿轮样强直。

运动迟缓：面部表情减少，形成“面具脸”；写字逐渐变小，即“小写征”；行走时起步困难，步伐变小、速度减慢，转身困难，甚至可能出现“冻结现象”。

2.非运动症状

嗅觉减退：对特定气味如香蕉、泡菜、甘草等难以分辨，常被忽视。

睡眠障碍：快速眼动睡眠期行为障碍，夜间可能出现大喊大叫、拳打脚踢等异常行为。

便秘：肠道蠕动减慢，排便困难或次数减少，可能早于帕金森病数年出现。

情绪变化：焦虑、抑郁，对周

围事物缺乏兴趣，感到悲伤或烦躁不安。

科学应对帕金森病的方法

1.及时就医

如果发现自己或家人出现了上述异常症状，应及时就医，进行全面的检查和诊断。临床上诊断帕金森病有两个原则：有典型的临床症状，患者对帕金森病的药物有好的正性的反应。至今为止没有一项血液检查或者影像学检查能够准确地诊断临床帕金森病，但医生会综合各项检查结果和患者的症状表现来做出判断

2.药物治疗

多巴胺前体药物：如左旋多巴，补充脑内多巴胺不足，改善运动症状，但长期使用可能出现疗效减退和异动症等副作用。

多巴胺受体激动剂：如普拉克索，直接作用于多巴胺受体，有助于延迟左旋多巴使用时间，减少并发症。

单胺氧化酶-B抑制剂：如司来吉兰、雷沙吉兰，抑制多巴胺降解，提高脑内多巴胺水平，早期治疗有效。

患者需严格遵医嘱用药，避免

自行调整剂量。

3.康复治疗

运动疗法：平衡训练、步态训练、关节活动度训练，提高平衡能力，改善行走姿势和速度。

物理治疗：如经颅磁刺激，可能改善运动和非运动症状。

作业疗法：提高日常生活活动能力，如穿衣、进食、洗漱等，使用辅助器具增强自理能力。

4.手术治疗

对于药物治疗效果不佳或病情迅速进展的患者，可考虑手术治疗，如脑深部电刺激术，通过改变神经元电活动改善症状。手术需在专业医生指导下进行，严格评估手术风险和效果。

调整不可忽视

饮食调节：均衡饮食，多吃蔬果、全谷类及蛋白质食物，避免高脂肪、高糖、高盐食物。适量摄入高蛋白食物，注意与药物服用时间间隔。

作息规律：保证充足睡眠，避免熬夜和过度劳累，良好睡眠有助于恢复体力和精神状态。

心理调适：听音乐、读书、旅游等方式调节情绪，保持积极乐观心态，有助于缓解病情和提高生活质量。

总之，帕金森病的早期预警信号就像身体发出的“异动密码”，虽然这些症状可能并不起眼，但隐藏着疾病的潜在风险。我们每个人都应该关注自己和家人的身体变化，尤其是中老年人，一旦发现异常症状，应及时就医。早期识别帕金森病，不仅可以为患者争取到更好的治疗时机，还能有效延缓疾病的进展，提高患者的生活质量。😊