

# 年轻人手抖 需要警惕哪些问题

◎宁南县人民医院 李继红

日常生活中，不少年轻人会遭遇手抖的困扰，手部不受控制地震动或颤动，拿东西、写字等日常活动都受到严重影响，生活质量大打折扣。偶尔手抖或许只是紧张、疲劳等小问题作祟，但要是症状持续不缓解甚至加重，那可就得警惕了，这可能是身体发出的健康警报。接下来，我们就全面深入地了解一下年轻人手抖这件事。

## 手抖常有三类型

手抖主要分为生理性震颤、病理性震颤和药物诱发震颤这三类。生理性震颤很常见，当我们紧张、疲劳，或者咖啡因摄入过量时，就可能出现这种手抖。不过别担心，它通常是无害的，只要消除这些诱因，比如好好休息、减少咖啡因摄入，手抖就会自行消失。病理性震颤则是由神经系统疾病、代谢异常等引发的，比如帕金森病、特发性震颤等，这种情况往往需要专业的治疗。还有一种药物诱发震颤，是某些药物的副作用导致的，停药或者调整药物剂量后，症状一般能得到缓解。

## 常见诱因有多种

年轻人手抖的原因有很多。情绪因素首当其冲，工作学习的巨大压力、焦虑、紧张等情绪波动，都可能让手不受控制地抖起来。现在很多年轻人喜欢喝咖啡、能量饮料，要是过量摄入咖啡因，也会引发手抖。睡眠不足也是个重要因素，长期熬夜、作息不规律，会严重影响神经系统，导致手抖。

低血糖也是常见原因之一，大脑能量供应不足时，就会引发震颤。一些药物，尤其是含有刺激成分的，也可能引起手抖。另外，神经系统疾病不能忽视，像帕金森病

虽然多见于老年人，但年轻人也有发病的可能，特发性震颤在年轻人中也较为常见。

## 综合检查可诊断

当出现手抖症状时，详细的病史评估是第一步。医生会了解症状出现的时间、频率、诱因，以及是否伴有头晕、视力模糊、平衡困难等其他症状。接着进行体格检查，判断手抖的性质，看看是否伴随其他神经症状或肌肉问题，从而确定震颤的来源。

神经系统检查也必不可少，它能评估肌力、协调性、震颤的类型及分布等基本功能。必要时，还会安排CT或MRI检查，排除脑部病变、肿瘤、血管问题等潜在疾病。实验室检查同样重要，血糖检查、甲状腺功能检查、肝肾功能检测等，可以排除低血糖、甲亢、药物副作用或内分泌问题对手抖的影响。通过这些综合性检查，医生就能准确判断手抖的真正原因，为患者制定个性化的治疗方案。

## 对症下药能缓解

手抖的治疗要根据具体病因来定。如果是生理性震颤，比如由情绪、咖啡因过量引起的，改善生活方式就是最佳选择。减少咖啡因摄入，保持规律的作息，学会给自己

减压，避免长期处于高压状态，这些措施都有助于缓解症状。

对于病理性震颤，如特发性震颤、帕金森病等，药物治疗是常见手段。常用的药物有 $\beta$ -受体阻滞剂、抗癫痫药物、抗焦虑药物等，它们能帮助减轻震颤程度。物理治疗也不容忽视，肌肉放松训练、康复治疗、理疗等，对因肌肉紧张引起的手抖效果显著。对于部分病情严重的患者，手术治疗可能是最后的选择，比如深脑刺激术或震颤减轻手术。多种治疗手段联合应用，能有效缓解手抖症状，提高患者的生活质量。

## 良好作息能预防

预防手抖，关键在于保持健康的生活方式。避免长时间保持一个姿势，定期活动身体，做些简单的伸展运动，减轻脊柱和手部的负担。养成良好的睡眠习惯，拒绝熬夜，避免过度疲劳，降低手抖的发生概率。

保持心理健康同样重要，学会应对压力，避免长期焦虑，减少情绪波动带来的负面影响。合理饮食也不可或缺，控制咖啡因摄入，确保血糖稳定，让身体维持良好的能量水平。适度运动能增强腰部和背部肌肉力量，减轻手部负担，提高全身协调性。保持健康体重，能减少脊柱和肌肉的负担，预防手抖的发生。

总之，年轻人手抖原因复杂多样，多数是生活压力、情绪紧张等引发的生理性震颤，大多无害。但要是症状持续或加重，就是身体在提醒我们要重视健康了。保持良好的作息、饮食和心理状态，定期运动，预防过度疲劳，能有效减轻手抖症状。若出现持续性手抖，一定要及时就医，进行全面检查和治疗，这样才能早日恢复正常生活，拥抱健康未来。😊