

今天是4月11日,是第27个世界帕金森病日。帕金森病是一种常见的神经功能障碍疾病,作为继心脑血管疾病、肿瘤之后影响中老年人健康的“第三大健康杀手”,对患者的生活质量造成严重影响。然而,很多人对帕金森病的了解并不多,并且容易忽视早期预警信号,延误治疗。青岛市海慈医院神经内科主任郭瑞友介绍,大多数帕金森病患者在门诊初次就诊时,就已经是中晚期。其实,只要破解帕金森病的“小秘密”,我们就在抗“帕”路上占据更多主动权,全程科学管理,也能赢得良好的生活质量。

早报会客厅

今天是世界帕金森病日 帕金森病的『小秘密』,越早知道越好

别『帕』晚年也要『稳稳的幸福』



名医档案

郭瑞友 医学博士,主任医师,硕士生导师,青岛市海慈医院神经内科主任。

从事神经科学研究和临床神经内科工作30余年,具有丰富的神经科学理论和临床实践经验,对缺血性脑血管病急性期抢救、超早期静脉溶栓治疗有深入探讨,对癫痫、帕金森病、神经心理疾病等有较丰富诊治经验。曾赴香港伊丽莎白医院及德国纽伦堡医院研修。主持完成青岛市科技计划课题多项。曾参与研究国家自然科学基金课题2项。荣获青岛市科技进步奖及省医学科技奖6项,发表学术论文50余篇。兼任:青岛市中西医结合学会神经内科专业委员会主任委员、青岛市医学会神经内科分会副主任委员、山东省医学会脑血管病分会副主任委员;山东中西医结合学会神经内科专业委员会副主任委员、山东省医学会神经内科分会委员。荣获青岛市著名好医生、青岛市拔尖人才、青岛市卫生系统优秀学科带头人、山东省卫生系统先进工作者等荣誉称号。

坐诊时间:

本部院区:周二下午,周三全天;西院区:周四上午

类似“小动作”要警惕

有数据显示,中国帕金森病患者超300万。而提起帕金森病,不少人的第一反应是“手抖”。那么经常手抖就是帕金森病吗?

郭瑞友指出,“手抖”术语称为震颤,的确有很多患者会出现手颤抖,但这并非所有帕金森病患者的特点。“帕金森病的核心症状其实是运动迟缓,表现为日常活动中出现动作变慢、不灵活、肢体肌肉僵硬。”郭瑞友说,而帕金森病的震颤有它的特点,多数表现为静止性震颤,静止时明显,精神紧张时加重,做随意运动时减轻,多数症状是从一侧上肢开始,随病情加重,腿、下巴、头部均可能发生抖动,“但需要指出的是,不是所有的抖动都是帕金森病,有一些情况如生理性震颤、特发性震颤等,它们可能是由其他病因引起。”

动作迟缓作为帕金森病的核心症状,患者可能感觉到刷牙、打鸡蛋等精细动作不再灵活,走路时手臂不会自如摆动,写字变小,表情因肌肉僵硬也会变得平淡,常称之为“面具脸”。病情加重时,患者感觉双脚如同粘在地板上难以抬起,这种症状被称为“冻结步态”,这时患者常因不稳而跌倒。

此外,郭瑞友还提醒,帕金森病还有非运动症状,而这些往往是最容易被忽略的早期预警信号。“当家里老人觉得鼻子不灵了、睡得不香了、经常便秘或者情绪改变容易焦虑抑郁时,都需要警惕起来。”郭瑞友表示,临床门诊发现,很多老年患者在确诊时,就已发现嗅觉减退、便秘等持续十年之久,但并未放在心上。比较容易引起注意的一个非运动症状是,在睡梦中可能会出现尖叫、吵闹、乱踢人、打人等现象。

10%患者为遗传因素致病

今年75岁的李奶奶,原本性格很开朗,喜欢跟人聊天,但从前年年初开始,老人晚上经常睡不着,心情也不好。家人还以为“老人上了岁数的正常现象”,直到老人连鞋带也系不上了,才赶紧把她送到医院,很快就被诊断患上了帕金森病。

还有一位51岁的患者李先生,尚未退休,因在工作生活中发现自己行动越来越迟缓,遂到医院就诊,被确诊为帕金森病早期。“目前50岁已是帕金森病的高发年龄,年龄越大,发病率更高,约10%的帕金森病患者是由遗传因素致病。”郭瑞友在门诊上经常会遇到有家族史的患者,一些患者曾目睹亲人饱受疾病折磨和离世,再到自己五十多岁的年龄确诊,心理上很受打击,对于这些消极治疗的心态,郭瑞友总是会耐心地安抚情绪,最终成功地引导患者接受治疗建议。从医三十余载,郭瑞友和很多定期来复诊的患者也成了朋友。

郭瑞友指出,“以现在的医学发展水平来说,帕金森病不能治愈。作为一个长期的慢性病,需要全程综合管理,药物治疗、手术治疗、康复治疗、心理护理、家庭支持等,各个维度都做好,能保证帕金森病患者长期的生活质量。”据悉,在疾病早期,大多会首先选用一些药物来遏制病情,效果比较理想,一般会持续5至8年,这段时间被形容为药物治疗“蜜月期”,而后随着病程的进展和加深,药效会逐渐下降,患者症状也会加重,“患者一定要注意不可随意停药或加药,如果有紧急情况或病情变化,一定要咨询专科医生进行调整用药剂量,及时调整治疗方案。”郭瑞友提醒。

中西医并重个性化治疗

“海慈医疗集团神经内科中心采用中西医并重的综合诊疗方案,根据帕金森病的分型、分期与分级,根据症状主要类型、年龄、生活工作需求、合并症、并发症等不同,采用药物、康复、中医特色技术等中西医并用的个性化方案治疗帕金森病。”令郭瑞友感到欣慰的是,很多病人在得到及时科学有效的管理治疗后,明显提高了生活质量,“有的患者来复诊时告诉我,自己又能做饭了,运动能力也好转了,我们每次也会教患者一些帕金森康复体操,来增强运动协调性。”中医技术包括穴位埋线刺激、针灸、圆针松解术等,有助于改善帕金森病合并肢体疼痛、麻木、头昏沉、颈肩酸痛不适等合并症。

郭瑞友建议,帕金森病虽无法完全治愈,但如果能及早发现,早期使用减缓疾病进展的药物,可对减慢疾病的进展具有一定的作用。同时他呼吁,帕金森病患者的治疗离不开家人的支持,因此,患者家属需要付出极大的耐心、爱心,成为帕金森病患者的“心灵抚慰师”。因为帕金森病会影响患者大脑中管理情绪的核团,而且患者行动不便,与人接触交流变少,所以,要给患者多些关爱,病友之间也可以多沟通。

从预防上来说,专家建议,均衡饮食、适当运动、定期体检等都是预防帕金森病的好方法。保持均衡饮食习惯、适当的加强体育运动及脑力活动,不但有益身心,还能延缓脑神经组织衰老。当发现老年人有上肢震颤、手抖、动作迟缓等帕金森病先期征兆时,应及时到医院神经内科就诊,争取早诊断、早治疗。在日常生活中避免精神压力过大、用脑过多,保持规律作息。饮食中保证各种维生素摄入,喝绿茶对预防帕金森病有一定效果。避免或减少接触对人体神经系统有毒的物质。避免或减少应用诱发震颤麻痹的药物。认真规范治疗高血压、糖尿病、高血脂症等疾病。对有帕金森病家族史等人群应密切随访、定期健康体检。



老年人适当运动是预防帕金森病的好方法。资料图片