

# 全面认识帕金森病 才能做到“知帕不怕”

帕金森病,是一种常见的中老年神经系统退行性疾病,,它的发病率随着年龄的增加而增长,据统计,60岁以上的人群中,帕金森病的患病率约为1%~2%,而85岁以上的人群中,患病率则高达4%。面对帕金森病,我们无需恐慌,只要全面认识它,采取正确的治疗和康复措施,就能有效地控制病情,提高生活质量。本文将为大家解读一下帕金森病。

## 帕金森病的典型症状

帕金森病的典型症状主要包括静止性震颤、肌肉僵直、运动迟缓以及姿势平衡障碍。静止性震颤是最常见的首发症状,通常从一侧上肢远端开始,表现为规律性的手指屈曲和拇指对掌运动。震颤在静止时明显,活动时减轻,入睡后消失。患者时常会感到肌肉僵硬,肢体和躯干失去柔软性,像铅管一样僵硬。这种僵直感在活动时加重,可能导致患者在进行日常活动时感到困难。

帕金森病患者常常表现为动作缓慢、精细动作困难等。例如,行走时步距变小,转身困难,书写时字体变小、字迹不整等。随着病情的发展,患者可能会出现姿势不稳、易摔倒等平衡障碍。这是因为帕金森病影响了患者的姿势反

射和平衡调节能力。

此外,患者还可能伴有抑郁、焦虑、认知障碍等。这些症状对患者的生活质量产生严重影响,需要及时诊断和治疗。

该病的具体发病原因尚未完全明确,氧化应激、线粒体功能异常、炎症反应等因素被认为与帕金森病的发生密切相关。此外,环境因素如农药、重金属等暴露也可能增加患帕金森病的风险。此外,该病还具有一定的遗传性,大约10%~15%的患者有明确的家族史,某些基因的突变也会增加患病风险。

## 帕金森病的药物治疗

帕金森病的治疗旨在减轻症状、延缓疾病进展并提高患者的生活质量。主要包括药物治疗、非药物治疗和手术治疗。

药物治疗是帕金森病治疗的重要手段,主要通过补充多巴胺或刺激多巴胺受体来改善症状。非药物治疗包括物理疗法、康复训练、心理治疗等。物理疗法和康复训练有助于缓解肌肉僵硬、提高运动能力;心理治疗则可以帮助患者应对疾病带来的心理压力和情绪困扰。对于部分药物治疗无效或症状严重的患者,可以考虑手术治疗。一般而言,治疗该病的药物有以下这些:

**左旋多巴类药物** 如美多巴、息宁。左旋多巴是帕金森病治疗中的基础药物,它可以直接增加大脑中的多巴胺含量,从而改善运动症状。长期使用可能会导致疗效减退和一些副作用。

**多巴胺受体激动剂** 如吡贝地尔、普拉克索。这类药物模仿多巴胺的作用,刺激大脑的受体,可以帮助控制帕金森病的症状。

**抗胆碱能药物** 如安坦,这类药物可以帮助减少帕金森病患者的震颤和其他运动问题。但会导致口干、视力模糊等副作用。

**单胺氧化酶B抑制剂** 如司来吉兰、雷沙吉兰。这类药物通过抑制神经元内多巴的分解,增加脑内多巴的含量,从而改善帕金森病的症状。通常与其他药物一起使用,以增强治疗效果。

**COMT抑制剂** 如柯丹,可以抑制左旋多巴在外周的代谢,维持左旋多巴在血浆中的稳定浓度。这类药物必须与左旋多巴合用才能发挥疗效。

此外,还有一些其他药物如金刚烷胺等,可以促进神经末梢释放多巴胺,减少多巴胺的再摄取,从而改善帕金森病的症状。

需要注意的是,药物治疗是一个个体化的过程,医生会根据患者的症状、年龄、健康状况等因

素选择合适的药物和剂量。同时,帕金森病是慢性进展性疾病,药物治疗需要不断调整和优化。因此,在接受药物治疗时,应密切与医生保持沟通,遵循医嘱,并注意观察疗效和可能出现的副作用。

## 帕金森病的外科治疗

帕金森病的外科治疗主要包括神经核团毁损术和脑深部电刺激术。

神经核团毁损术通过毁损导致帕金森病症状的特定神经核团来减轻症状。毁损术只能针对一侧的症状进行治疗,且效果是不可逆的,不能根据病情变化进行调整,因此这种方法目前已被临床摒弃。

DBS,也称为脑起搏器治疗,是一种通过植入电极并给予电刺激来调控大脑特定区域的方法,可以显著改善帕金森病患者的震颤、僵直和运动迟缓等症状。与毁损术不同,DBS是可逆的,医生可以根据患者的症状变化调整刺激参数,从而达到更好的治疗效果。此外,DBS还可以同时治疗双侧的症状,对于双侧症状明显的患者尤为适用。

在进行帕金森病的外科手术前,医生会对患者进行全面评估,包括症状严重程度、内科治疗效果、身体状况以及手术风险

等因素。术后患者还需要接受一段时间的康复治疗 and 随访,以确保手术效果。

需要注意的是,并非所有患者都适合手术治疗。在决定外科治疗前,患者应与医生充分沟通,了解手术的风险和收益,并根据自己的实际情况做出决策。

## 心理治疗与康复

帕金森病不仅影响患者的身体健康,还可能对其心理健康造成严重影响。因此,心理治疗极为重要。包括认知行为疗法、支持性心理治疗及放松训练等。

此外,康复治疗在帕金森病的治疗中占据重要地位,能够帮助患者恢复或提高日常生活能力,改善生活质量。包括物理疗法、职业疗法、言语疗法、心理康复、教育和自我管理以及生活方式调整等。

综上所述,帕金森病的内科治疗、外科治疗和心理治疗以及康复治疗是一个综合性的过程,需要多学科团队的协作和患者的积极参与。通过全面的评估和治疗计划,可以有效地控制症状、提高生活质量并帮助患者更好地应对帕金森病带来的挑战。

同济大学附属同济医院神经外科  
朱俊乐(主治医师)  
叶晶亮(主治医师)

## 巧选蔬菜可补钙

钙是人体所不可或缺的营养素之一,缺钙容易骨质疏松、骨折等相关疾病。钙的需要量因人而异,主要取决于年龄、性别、生理状态和健康状况等因素。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》,人在成年以后每天的钙需要量是800毫克,孕妇在孕中晚期增加到1000毫克,哺乳期妇女则需要增加到1200毫克。

除了乳制品和豆制品,绿叶蔬菜,尤其是深绿色蔬菜,也是补钙的有效途径,它不仅提供丰富的钙质,还含有多种促进钙吸收的营养素。

在菠菜、羽衣甘蓝、芥菜和



图 IC

白菜等绿叶蔬菜的叶子中,每100克含钙量分别为408毫克、71毫克、249毫克和281毫克。除羽衣甘蓝外,其他3种蔬菜的钙含量均高于牛奶。

此外,维生素K能激活骨钙素,促进钙在骨骼中的沉积,

从而让钙的作用最大化。维生素K多以叶绿醌的形式存在,在绿叶蔬菜中的含量最高。一般绿叶蔬菜颜色越深,维生素K的含量也越高。

华东医院营养科  
陈敏(副主任医师)

## 扁桃体“闹情绪”,到底该不该切

扁桃体位于人体口腔舌后根双侧,是两块“栗子肉”样的组织,自我们出生时就存在着。

它是一个免疫器官,是我们口腔免疫系统“咽淋巴环”中的一部分。在我们幼年时候是抵御咽部各种感染的一道免疫

防线,扁桃体可产生淋巴细胞和抗体,故具有抗细菌抗病毒的防御功能。

但是,如果扁桃体经常发炎,就会对我们的其他器官造成损害,如会引起肾炎、心肌炎、皮肤病损、关节炎等疾病。因此,医生往往会建议患者摘

除扁桃体。切除扁桃体后,对人体不会有过多伤害,患者不必过于担心。

此外,有人天生扁桃体长得比较大,若引起了吞咽不适与严重打鼾,那么我们也只能和它“说分手了”。

上海市健康教育协会 姜辉

## 孩子为何像个闹腾的“小马达”?

家中孩子是否有以下表现?总是注意力不集中,上课时东张西望,作业拖拉,平时精力旺盛、动个不停,性情较暴躁……孩子像个“小马达”,可能患有“注意缺陷多动障碍”。

“注意缺陷多动障碍”,也就是我们常说的“多动症”,这是一种慢性神经发育障碍和精神障碍。该病通常在童年时期出现,其中部分可能会持续到成年期。其主要临床表现为注意缺陷、冲动和多动,可能对患儿的学习生活造成影响,例如在学校表现不佳、情绪容易波动、出现社交障碍等。

不过,也不必太过担心,通过行为训练、

药物治疗和心理治疗,注意缺陷多动障碍患儿的症状可以得到控制。对于轻度的病症,通过行为训练,就能帮助孩子改善注意力和自控能力。而中重度的患者,通过注意力训练和药物治疗,也会有较明显的改善。

日常生活中,一旦发现孩子有相关症状表现,建议尽早至医院就诊,以获得正确的诊断和治疗方案。同时,家长和老师也应该了解此疾病特点,给予理解,共同帮助患儿克服困难。

复旦大学附属儿科医院心理科  
魏佳(主治医师)

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198  
地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512  
网址: caizhizhai.tmall.com