

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

乒乓战帕 医者护航

从乒乓球赛到全球科研前沿,帕金森病的管理与治疗正在变得越来越立体。运动让患者找回掌控感,医学让他们看到希望,科技则为未来描绘出新的可能。

2025年“体彩杯”全国帕金森乒乓球友谊赛日前在静安区体育馆举行。乒乓球运动是帕金森病长期综合康复中不可或缺的一环。中华医学会神经外科学分会候任主任委员、上海市医师协会神经外科分会会长、复旦大学附属华山医院院长毛颖教授在赛场接受专访时指出,作为一种低成本、可推广、可持续的康复方式,乒乓球运动不仅能增强帕金森病患者的运动能力和认知功能,还能改善心理健康、社交参与和生活质量。

帕金森病是一种慢性进展性神经退行性疾病,核心病理机制是中脑黑质多巴胺能神经元逐渐丧失,导致多巴胺水平下降。临床上最典型的四大运动症状包括动作迟缓、静止性震颤、肌肉强直和平衡/步态障碍,同时可能还伴随抑郁、焦虑、睡眠障碍、便秘、嗅觉减退、认知功能下降等诸多非运动症状,严重影响患者的生活质量。全球约800万名帕金森病患者,其中我国超过300万名,数量居世界首位。药物治疗和外科干预(如深部脑刺激)可有效缓解症状,但单纯依赖医疗手段难以全面改善患者的长期生活质量,因此康复运动作为疾病管理的重要组成部分,越来越受到学术界和临床实践的重

视。大量随机对照试验与系统综述显示,有氧运动、力量训练、平衡训练及综合训练均可显著改善运动症状及生活质量评分。

在众多运动方式中,乒乓球是一项节奏快、动作精细的复合有氧运动,它能够综合训练手眼协调、步伐与平衡调整、肢体反应速度和精细运动控制。长期参与乒乓球运动有助于改善运动迟缓、肌张力等核心症状,并增强平衡与步态稳定性,降低跌倒风险,提高日常生活自理能力。在认知和心理层面,乒乓球运动要求高度专注、策略性应对和快速决策,能够显著锻炼执行功能、注意力和反应灵活性,对延缓认知退化具有积极意义。同时,乒乓球的趣味性与社交互动属性,有助于缓解抑郁、焦虑等情绪问题,进而提升心理健康和社会参与度。基础研究还提示,运动干预可通过促进神经可塑性、调节多巴胺神经环路以及改善神经炎症状态,为症状缓解和功能维持提供潜在的神经生物学机制基础。

运动干预与药物、外科及前沿治疗手段的有机结合,将不仅改善运动和非运动症状,还可能通过延缓神经退行性进程、优化神经功能重组,实现疾病管理的全周期干



预。体医融合有望成为一种常态模式。为了获得帕金森病最佳康复效果,乒乓球运动可作为患者长期康复的重要环节,建议根据病程阶段、运动功能和个体耐受能力制定个性化乒乓球训练方案,包括运动频率、时长、强度及技巧训练内容,并在专业指导和安全监测下进行。更重要的是,乒乓球运动能够与药物治疗、深部脑刺激及认知康复等多维干预手段协同作用,形成“运动+治疗+管理”的综合模式,为帕金森病患者提供功能维持、症状缓解和生活质量提升的整体解决方案。此外,随着可穿戴设备、远程监测技术和数字化康复平台的发展,乒乓球及其他运动干预的效果可以实时量化和优化,使患者康复训练更加个性化,科学且可持续。

凌溯 图 IC

医周健闻

“律动不息”是今年世界心脏日的宣传主题。在日前举行的“9·29世界心脏日”科普活动上,中国科学院院士、复旦大学附属中山医院心内科主任葛均波倡导全社会关注心律,心率不能太快也不能太慢,心脏更不能频繁乱跳。高血压、高血糖、高血脂、超重肥胖等“四高”共管的防治理念应形成共识并践行。

复旦大学附属中山医院副院长、心内科副主任钱菊英指出,“四高共管”和“多病共防”并不是空洞的口号,而是慢性病管理理念的一次升级。在防治“三高”——高血压、高血糖、高血脂的基础上,强调“第四高”即超重肥胖的体重管理。针对多病共存,需要整合心脏内科、内分泌科等多学科参与,协同管理,一齐达标,帮助患者实现多病共防的切实获益。

在众多共病威胁中,感染性疾病的影响不容小觑。上海市医学会心血管病分会主任委员、上海长征医院心内科主任梁春解释道,疾病之间并非孤立存在,糖尿病、心血管疾病与带状疱疹之间存在紧密联系,尤其是对中老年人来说,人体免疫力低下后发病风险更高。病毒感染和炎症反应会加剧血管内皮的损伤,诱发心梗、中风等泛血管事件。中老年人通过自我管理与定期体检结合,双管齐下加强防控。保持健康体重和腰围,规律测血压,合理饮食,适当运动,保证充足睡眠,并接种流感疫苗、肺炎链球菌疫苗、带状疱疹疫苗,这些是生活中的第一道防线。年度体检如血糖、血脂、颈动脉超声、眼底血管检查、心电图及肾功能,这些指标和检查手段能及时发现问题血管损伤和并发症的征兆。

在科普活动现场,探索式科普短剧“心电谜案”在中山医院上演。这起“谜案”讲述了63岁冠心病患者张女士突发心脏骤停,诱因竟是带状疱疹。在演出结束后的专家对谈环节,复旦大学附属华东医院疼痛科、康复科执行主任郑拥军教授指出,心血管疾病患者罹患带状疱疹后,后遗症的程度更为剧烈,容易成为血糖波动、血压失控的隐患,患者面临更高的疾病管理难度和治疗成本。建议患者早诊早治,发生带状疱疹一周之内抗病毒效果为佳,一个月内进行微创介入治疗和药物治疗,能有效防治后遗症。上海市疾病预防控制中心免疫规划所所长黄卓英指出,预防始终是最经济有效的健康策略。目前全市有70多家门诊可以开具疫苗健康处方,为高风险人群提供个性化的预防措施。浦东新区新场社区卫生服务中心主任花迎雪建议心血管疾病等慢性病人在疾病稳定期进行接种,接种前可向社区卫生服务中心预防接种专科医生咨询,把握疫苗接种时机。魏立

『四高共管』多病共防 探究心血管共病联防新路径

从实验室进入临床 帕金森病多维治疗新进展

医疗前沿

放眼全球,帕金森病治疗正在经历一场变革。从传统的药物、手术逐渐走向精准化与智能化,越来越多的前沿科技进入公众视野。

■ 脑深部电刺激(DBS)手术

作为常见的帕金森病神经调控治疗策略,DBS近期主要在两方面取得了重要进展。其一,适应性DBS(aDBS)系统获得了美国食品药品监督管理局(FDA)的批准,这是首个能够基于患者脑电活动信号进行实时感知并自动调整刺激参数的获批设备。与传统固定参数刺激模式相比,aDBS在精准缓解运动症状及减少长期过度刺激相关副作用方面展现出显著优势。目前,国外等多项临床试验正在积极开展,以进一步验证其长期疗效与安全性。其二,多靶点DBS逐渐成为近年来的研究热点。传统DBS主要靶向丘脑底核或苍白球内侧部,但部分患者仍存在运动症状控制不足或副作用问题。最新研究表明,在常规靶点基础上联合刺激黑质网状部、未定带或延髓内特基底核等脑区,通过同时或分步刺激可实现更全面的神经环路调控,在改善难治性冻结步态、顽固性震颤、认知障碍及药物依赖等方面较单一靶点刺激更具优势。目前,由华山医院牵头、联合全国多家中心开展的“基于八触点电极

的丘脑底核、黑质网状部及未定带联合DBS治疗帕金森病的疗效研究”多中心随机对照试验正在进行临床招募与入组,预期将为多靶点DBS的疗效与适应证提供更为坚实的循证依据。

■ 干细胞移植

近年来,干细胞移植在帕金森病治疗领域取得了多项重要进展。在美国,马萨诸塞总医院开展的一项I期临床试验,利用患者自身干细胞重编程获得可分化为多巴胺能神经元的细胞,以替代因病变而丧失的神经元。目前已有部分患者接受治疗,并计划随访至少一年,以系统评估其安全性与早期疗效。同时,另一项采用人胚胎干细胞来源多巴胺能细胞的exPDite研究在18个月随访中显示,该疗法安全可行,且部分患者的震颤及其他运动症状得到改善,相关团队已启动更大规模的III期临床试验。在国内,多家医院也在积极探索干细胞移植的临床应用。由国家神经疾病医学中心复旦大学附属华山医院牵头中国首个采用随机双盲对照设计的“临床级iPSC衍生多巴胺能神经前体细胞治疗早发性帕金森病”临床试验,旨在建立符合国际标准的研究范式,推动我国在干细胞治疗神经退行性疾病领域实现从临床探索到自主创新的突破,并为全球帕金森

病细胞治疗的发展贡献新的中国力量。

■ 基因治疗

基因治疗在帕金森病治疗领域的前景也日益明朗。其中,一项名为REGENERATE-PD的II期双盲随机对照试验,正在评估人胶质细胞源性神经营养因子(GDNF)的转基因疗法在中期帕金森病患者中的效果。该项目覆盖美国、英国及欧盟等多个国家,计划招募约87名患者。目前已公布的Ib期随访结果显示,该疗法耐受性良好,并达成改善运动症状的主要终点,为帕金森病提供了具有“改造性治疗”潜力的新思路。在国内,国家神经疾病医学中心复旦大学附属华山医院牵头申办“评价纹状体内注射VGN-R09b在帕金森病患者中的耐受性、安全性和有效性的I/II期临床研究”,该“双靶点”基因治疗试验通过注射复合基因序列,一方面利用多巴胺合成酶(AADC)基因促进脑内多巴胺生成,另一方面利用神经营养因子(GDNF)基因保护多巴胺能神经元功能,从而实现改善运动症状并延缓疾病进展的目标。目前,该研究已获得美国食品药品监督管理局(FDA)授予的快速通道资格认定,进一步凸显其临床转化的前景。

陈亮(复旦大学附属华山医院功能神经外科教授)

专家点拨

不只减重更要减腹,腹型肥胖暗藏危机

人们对于“减肥”的第一反应是想办法让体重秤上的数字降下来。然而,裤腰渐渐紧勒,肚子慢慢鼓了出来,体重秤上的数字却怎么变,这“将军肚”提醒我们,光看体重数字并不足以衡量健康。医学上将腹部脂肪堆积称为腹型肥胖。作为日益突出的健康隐患,腹型肥胖不仅仅影响外观,更重要的是与高血压、糖尿病、心脑血管疾病甚至某些癌症的发生密切相关。

近日,“关注中国人群腹型肥胖科普公益展览”在本市吴江路石门一路交叉口广场举行。在展览现场,上海市第十人民医院内分泌代谢科主任陈海冰教授表示,我国人群体脂分布更趋向于腹腔内聚集,腰围过大可直接导致代谢紊乱及心脑血管疾病风险升高。腹型肥胖不仅与胰岛素抵抗、血脂异常密切相关,更是非酒精性脂肪性肝病的主要危险因素。腹型肥胖的本质是内脏脂肪过

多沉积。这类脂肪代谢活跃,会释放大量游离脂肪酸和炎症因子,直接损害肝脏功能,导致脂肪肝的发生和发展。目前,中国脂肪肝患病率已超过30%,其中腹型肥胖人群占比显著。腹型肥胖合并脂肪肝患者单靠生活方式干预往往效果有限,容易出现反弹、难以逆转脂肪沉积。对于这类人群,应尽早进行科学管理,包括饮食控制、规律运动和必要的医学干预,以避免疾病进展为肝硬化

甚至肝癌。

体重管理关口应当前移,而不应等到出现并发症或病情加重后才予以重视。随着生物医药领域的持续创新,新型药物玛仕度肽通过同时激活GCG受体和GLP-1受体,发挥更好的效果,在改善肝脏脂肪堆积、血糖调控、体重管理等方面提供了新的可能,并实现从单纯减重到全面健康管理策略的转变。这款创新药的使用须严格把握适应证,适用人群应在医生指导下采用剂量滴定的方式进行治疗,每周注射一次,以提高耐受性,最大限度地避免药物可能带来的不良反应。虞睿