

健康关注

手抖不一定是帕金森病

每年的4月11日是世界帕金森病日。当前帕金森病已成为仅次于肿瘤、心脑血管疾病的“第三大杀手”。在这个特别的日子,我们都应该关注帕金森病,早防早治多关爱。

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

帕金森病是常见于中老年人的神经系统退行性疾病。据统计,目前中国约有200万~300万帕金森病患者,随着我国人口的老齡化,到2030年患病人数可能会达到500万。近年来,帕金森病患者的人口数量日渐庞大,从年轻人到老年人均有发病。

在世界帕金森病日到来之际,解放军总医院第一医学中心举办了大型专家义诊活动,中国妇女报全媒体记者到现场采访了几位专家。

医生提醒,当老人较之前情绪消沉,逐渐不爱说话,可能不只是因为老人退休后不适应的表现,某些抑郁症状是帕金森病的前期症状。如何更精准地关心和理解老人的相关症状,是此次采访的主题。

手抖就是帕金森病吗?

帕金森病往往起病隐匿,不易被发现。比如年近62岁的刘阿姨,退休以后,突然从繁忙的工作中抽身,感觉生活没了重心,心情低落、睡不着等症状接踵而至。她每天白天昏昏沉沉、郁郁寡欢,也不愿意与人交流,人变得越来越孤僻,常常一坐就是一两个小时。一开始她的病是按照抑郁症治疗的。但近期她还经常出现手抖、步态不稳等反常情况。医院确诊她患上了帕金森病。

解放军总医院第一医学中心副主任医师赵虎林介绍,帕金森病是一种中老年人常见的中枢神经系统变性疾病,主要表现为静止时肢体不自主地震颤、肌强直、运动迟缓以及姿势平衡障碍等,晚期会导致患者生活不能自理。

手抖是日常生活中非常常见的现象,不论是老年人还是年轻人,都会出现手抖的现象。手抖的表现形式有多种,有的紧张时出现,有的在吃饭或拿东西时出现,有的在静止不动时出现;有的和心慌、出汗等低血糖现象一起出现。不少人,尤其是年轻人会问:手抖就是帕金森病的前兆吗?

对此,赵虎林表示,手抖不一定是帕金森病。帕金森病的“抖”有其独有的特征,其中最常见的是静止性震颤,也就是肢体在不活动时,出现每秒4~6次频率的震颤。

那么如何判断是否患上帕金森病?

首先,患者表现出活动时速度减慢、幅度减小,且出现动作过程中断和结束时不能坚持。如果在慢的基础上,同时伴有静止性震颤、肌肉僵直,就会诊断为帕金森综合征,其中包含有帕金森病。

赵虎林提醒大家:“很多人发现自己有手抖的现象,便认定是得了帕金森病,甚至自行服用抗帕金森病的药物,这样反而出现了药物相关的副作用。”他提醒,不要盲目自行用药,尽量及时就医明确诊断。

静止性震颤不是帕金森病的唯一特征,帕金森病常见的症状还包括运动症状和非运动症状。

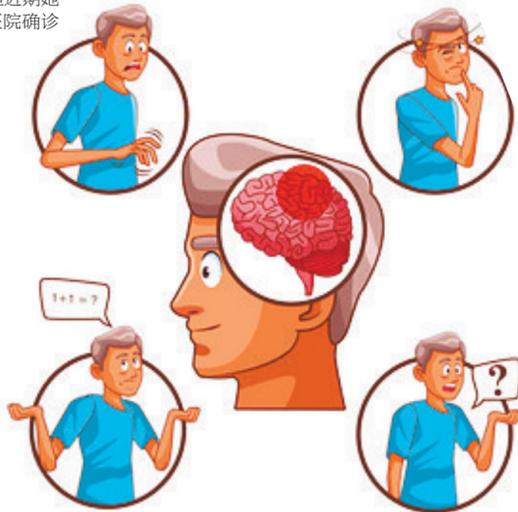
赵虎林介绍,运动症状包含肢体缓慢、僵硬、震颤、平衡及步态障碍等运动症状;非运动症状包含感

觉症状(疼痛)、睡眠障碍(失眠、早醒、白昼睡眠增多等)、精神症状(幻觉、焦虑、抑郁等)、自主神经障碍(直立性低血压等)。发病过程中还会包含有运动波动、运动并发症。

帕金森病症状对患者的生活质量有很大的影响。目前最新的帕金森病共识是:帕金森病的治疗需要全程、全面的管理。早期药物治疗、中晚期手术治疗,伴随终身的是康复治疗和心理治疗。

赵虎林建议,为了有效预防帕金森病的发生,大家在日常生活中应注意环境安全,尽量远离杀虫剂、除草剂、装修污染、有毒气体等;要做到生活规律,避免压力;如果家里有帕金森病患者,及时注意观察“慢、僵、抖”的症状。

家庭对患者的心理健康关注很重要



帕金森病患者需要面对多重症状的挑战,加之外界的误解、自己对家庭造成负担的愧疚等,会导致患者出现羞耻、尴尬、自卑、孤独、无助和沮丧等情绪,进而引发心理健康问题。此外,神经递质水平的变化和药物治疗的副作用也可能对患者的心理健康产生负面影响。

据北京大学第六医院神经内科主任袁俊亮介绍,帕金森病常见的心理问题包括抑郁焦虑(包括病耻感、挫败感、冷漠、疲劳、愤怒)、睡眠问题和丧失对冲动的行为控制等。

研究显示有50%以上的帕金森病患者存在病耻

感,因疾病感到难为情、难以启齿,导致社交减少或拒绝社交。30%~35%的患者存在抑郁症状,表现情绪低落,对日常活动失去兴趣或乐趣,还可以出现食欲差、体重下降,或集中注意力困难、优柔寡断、反复思考死亡或轻生想法。在疾病后期的患者中,合并抑郁的比例高达60%。30%~86.8%的患者存在失眠,表现入睡困难、夜间醒来次数增多、早醒、睡眠质量下降、睡眠总时长缩短等。

北京大学第六医院主治医师陈靖介绍,在临床实践中,他们经常鼓励家属通过改善患者的生活方式,以提升患者的心理健康。比如要帮助患者保持规律作息、养成健康的饮食习惯(多吃新鲜蔬菜、水果、豆类、坚果、全谷物和鱼等,控制红肉、加工肉类、酒精、咖啡因和糖分的摄入)、保持规律的体育锻炼(如慢跑、游泳、太极、瑜伽等,中等强度以上锻炼更佳)、坚持正念练习,培养积极的生活态度,增强自我认同。

陈靖建议,要帮助患者学习如何面对外界的偏见和误解,保持乐观和坚韧的心态;帮助和鼓励患者主动融入社交环境,规律参与帕金森病友会等支持性小组活动,有助于减少他们的孤独感和羞耻感。

袁俊亮表示,关注患者,家属大有可为。家属要关心和倾听患者的心理需求,理解和支持患者的治疗和康复。全体家庭成员要一起妥善安排对患者的照护责任,可考虑利用社会资源,照顾患者的同时,也要关注家属自身的身心健康,努力营造一个积极的家庭环境。

对于已经出现心理问题的患者,需要有针对性的沟通策略。袁俊亮呼吁,逐步形成专业的社会工作者或机构提供帕金森病患者和家属的心理支持、社会服务等。“随着医保改革不断推进,减轻就医负担也将有助于提升帕金森病患者的心理健康水平。这要求医疗服务提供者和社会支持系统共同努力,创造一个更加开放和支持的环境,促进帕金森病患者的心理健康。”

相关链接

帕金森病的主要病因是大脑内的多巴胺相对不足

很多帕金森病患者早期会出现嗅觉减退甚至丧失,患者最直观的感受就是“家里烧菜的味道闻不到了”,这也是医生诊断帕金森病的一个重要信息。

冲动控制障碍是指在某种强烈欲望的驱使下进行重复、过度的活动以获得某种快感,患者往往难以自控。如病理性赌博、强制性进食,例如强制性购物,比如“患者在攒了几百双袜子的情况下依然不停地买袜子”。

治疗方面,医生会给予患者服用小剂量的“美多巴”(补充大脑多巴胺)治疗1~2周,早期服用美多巴也是诊断性治疗,医生可由此检验帕金森病的诊断是否准确,若无效则可能不是帕金森病。确诊帕金森病后,医生会根据患者的病情给予个性化的治疗方案。早期药物治疗效果普遍较好。

最新研究显示:年轻人或正在加速衰老化

4月7日美国华盛顿大学医学院的研究人员在《2024年美国癌症研究协会(AACR)年会》上发布了一项最新研究,其显示年轻人或正在加速衰老,并且加速衰老与癌症风险增加有关。与1950年~1954年出生的人相比,1965年或以后出生的人出现加速衰老的风险高17%。与衰老最慢的人相比,衰老速度最快的人患原发性肺癌的风险高2倍,患胃肠道癌的风险高60%以上,患子宫癌的风险高80%以上。

研究人员分析了UK Biobank数据库中148724名参与者的医疗记录,年龄在37岁~54岁之间,通过与生物年龄相关的九种血液标记物,计算出生物学年龄,并将其与实际年龄进行比较,分析了加速衰老与早发实体瘤发病率之间的关系。

九种基于血液的标记物如下,已被证明与生物年龄相关:白蛋白(随着年龄增长而减少)、肌酐(较低的水平与较长的寿命相关)、血糖(随着年龄增长,餐后血糖会在更长时间内保持较高水平)、C反应蛋白(相对较高水平对应于较快的衰老)、淋巴细胞百分比(随着年龄增长而降低)、平均红细胞体积(随着年龄增长而增加)、红细胞分布宽度(随着年龄增长而增加)、碱性磷酸酶(随着年龄增长而增加)、白细胞计数(较高水平与更严重的衰老相对应)。

近年来,多种癌症发病率在年轻人中呈现出上升的趋势,了解推动这一增长的因素,对于改善年轻一代和后代癌症的预防或早期发现至关重要。(方翔)

长期戴口罩,会低免疫力吗?

“口罩虽好,请勿贪戴!”现在很多人已经习惯把口罩当成防护措施,感觉摘掉口罩后没有安全感。那么,佩戴口罩是否会影响免疫功能的正常发挥,削弱抵御疾病的能力?答案是:可能会。

首先,长期佩戴口罩可能会改变呼吸道黏膜的湿润度和温度,过度湿润的环境更易导致呼吸道黏膜受到细菌和病毒的侵袭,增加呼吸道感染风险。

其次,虽然呼吸道黏膜具有一定的自我修复和抵抗力,但长期佩戴口罩可能使呼吸道黏膜缺乏足够的锻炼,导致其抵抗力下降,更容易受到病原体的侵袭。此外,口罩在覆盖口鼻部位时形成的封闭性环境,限制了空气的自由流动,导致呼吸道的气流受阻,影响呼吸道黏膜的正常功能。

如何科学佩戴口罩?首先要做好风险评估,科学选择佩戴口罩的时机。例如,室外空旷且人少处可不佩戴。

其次要注意口罩的定时更换。佩戴时间一般不要超过4小时,一旦潮湿应及时更换。

最后,建议定时脱下口罩休息,适当呼吸新鲜空气,避免过度疲劳。(董伟)

走路是“长寿药”又添新证据

人们常说“日行万步更长寿”“饭后走一走,活到九十九”。一项研究发现,每周仅步行90分钟即可显著降低死亡率,延长预期寿命。

最新华中科技大学同济医学院发表在《美国医学杂志》的一项前瞻性队列研究,为步行可延年益寿又添新证据。

研究者纳入了33万多名成年人(平均年龄56岁),结果发现:与不步行组相比,每周步行90~720分钟可降低27%~31%的死亡风险,约延长6年的预期寿命。而且与此相应,此前其实也有过研究证明走路延寿的观点:2021年9月《JAMA Network Open》上发表研究显示:每天步数只要超过7000步,就能降低全因死亡风险。研究发现与每天步行少于7000步的人相比,每天步数在7000步以上的人,全因死亡风险显著降低,降幅约为50%~70%。

中国工程院院士张伯礼在接受CCTV《生活圈》采访时说,为了健康,他坚持做的一件事就是——每天走路7000~8000步,而这个习惯他已经保持了20年之久。

他指出,走路是对老人最好的运动。他建议老年人每天最好能坚持走路6000~7000步,如果有时间,就多走几步,走得快一点,让心率稍微快一点,微微出汗是最佳状态。

女性健康

- ★ 世界卫生组织指出,全球范围内,女性肝病发病率和死亡率均呈上升趋势。
- ★ 用水果代替正餐?过多的水果果糖会在体内转化为脂肪,形成脂肪肝。
- ★ 非酒精性脂肪性肝病的发生率上升,与部分女性饮食、运动、作息习惯有一定关系。

“甜蜜的负担”,女性非酒精性脂肪肝敲警钟

王睿林

一项近日发表在《美国医学会杂志》上的研究显示,每天饮用含糖饮料的女性患肝病和因慢性肝病死亡的风险,与较少喝含糖饮料的女性相比可能更高;与每月喝含糖饮料少于三杯的女性相比,每天喝一杯或更多含糖饮料的女性患肝病风险要高85%,因慢性肝病死亡的风险要高68%。虽然该研究数据不能将女性糖类摄入量与女性肝病增加建立因果关系,但其相关性需要引起女性的重视!

小张是一位职场白领,平时她逛街习惯饮用奶茶等含糖饮料,在家里也喜欢追剧时配上一些零食。这样的生活习惯也有些年头了,她觉得无非是不利于减肥,但没想到的是,在她体检时不仅发现了脂肪肝,而且肝功能还有些轻度异常。她赶紧到医院就诊,在医生那里,她听到一个新名词,非酒精性脂肪性肝病。

根据解放军总医院第五医学中心门诊数据显示:近十年来,女性肝病患者占比逐年上升,2023年统计数据显示,女性肝病占比达30.8%。其中非酒精性脂肪性肝病上升人数的占比较多,这与国家卫生健康委员会发布数据的女性肝病发病率逐年攀

升是一致的。从全球范围来看,根据世界卫生组织数据,女性肝病发病率和死亡率均呈上升趋势,数据显示达33%,其中与非酒精性脂肪性肝病的相关性不容忽视。

作为上升最快的肝病,非酒精性脂肪性肝病的发生率上升,与部分女性饮食、运动、作息习惯有一定关系。

关于糖类摄入的危害,一般都容易从得糖尿病方面理解。但人们不太了解的是,当人体每天在体内过量积累糖,它会转化为脂肪。由糖类摄入过多而转化的脂肪,主要堆积在肝脏,久而久之形成脂肪肝,被称为非酒精性脂肪肝。如果此时没有得到重视,脂肪肝进一步发展加重,引起肝功能异常,医学上称之为非酒精性脂肪性肝炎,继续发展将会向肝纤维化、肝硬化进展,甚至会发生肝癌。

除了含糖的饮料、零食之外,容易被忽视的还有水果、保健品等。

有些女性很关注健康,经常控制饮食来保持体重,比较常见的做法是:用水果代替正餐。殊不知,果糖摄入过多,也会对肝脏产生不良影响。过多的水果果糖会在体内转化为脂肪,形成脂肪肝。

在医院里,还有一类女性病人,是妊娠期脂肪肝患者,其发病率也很高。通常是

因为孕妇本人和家人都过分注意加强营养,超过了孕妇所能承受的度,能量过剩,形成疾病,对孕妇本人及胎儿都非常不利。

女性非酒精性脂肪性肝病,对健康危害不轻,其不仅意味着肝脏出现问题,而是全身性的糖类、脂肪等代谢都发生紊乱,从医学上看是代谢综合征在肝脏部位的体现。

女性预防和发生非酒精性脂肪性肝病后的保健方面,首先要从调整生活习惯开始,减少含糖食物和饮料的摄入,增加运动,每周要保持中等强度的有氧运动达到250到300分钟,保持健康的体重。此外,避免饮酒,不要熬夜,保持情绪健康也是非常重要的防治方式。

另外,女性尤其要注意定期体检,每年至少进行一次肝功能检查。如果已形成脂肪肝,就需要医生进行专业性治疗,到正规医院就诊,医生会根据病情开具药物治疗,如降脂药、保肝药等。同时可结合中医治疗,有利于控制病情。若已经发展为肝纤维化、肝硬化等阶段,则需要更加系统地治疗。

肝脏是身体的重要器官,它承担着合成、解毒、代谢等重要功能。建议从生活的点滴做起,远离肝病。(作者系解放军总医院第五医学中心肝病医学部中医肝病科主任)

