



它被称为“不死的癌症”，中国有这样的患者超300万 帕金森病不只“手抖”那么简单

嗅觉减退、表情呆滞、写字开始歪歪扭扭……当你身边的老人开始出现这些变化时，请留意！因为这些症状可能与一种疾病有关，它就是帕金森病。

数据显示，中国帕金森病患者超300万。它是如何引起的呢？我们该怎样预防帕金森病？4月11日是世界帕金森病日，让我们共同关注这种被称为“不死的癌症”的疾病。 ■ 蔡富根/整理

中国帕金森病患者数量超300万

帕金森病是以运动和非运动症状为特征的中老年神经系统退行性疾病，其主要症状表现为运动迟缓、静止性震颤、肌肉僵直及姿势平衡障碍等，严重影响患者生活质量。

有公开数据显示，中国65岁以上的老年人帕金森患病率为1.7%，据此推算，中国的帕金森病人数量或超300万。

帕金森病并不罕见，可见于从青少年到老年的各个年龄段，男性略多于女性。帕金森病主要影响中老年人，随着年龄的增长，患病率逐渐增高。

随着人口老龄化的加剧，中国可能成为帕金森病人口的世界第一大国。

帕金森病不仅仅是“手抖”那么简单

与庞大的患病人群形成对比的是，很多普通民众对帕金森病的认知十分有限。

根据2017年一项大众调研显示，90%的受访民众不了解帕金森病，其中过半认为帕金森病就是霍金所患的“渐冻症”（肌萎缩侧索硬化症），甚至有近6成的非神经科领域的医务工作者也对帕金森病不尽了解。

其实，帕金森病不仅仅是公众印象里的“手抖”那么简单。

帕金森病最初出现的症状往往是从单侧手部开始的颤或抖，慢慢会发展到下肢、头部乃至身体其他部位。

随着疾病进展，也逐渐会出现肌肉僵硬、起步困难、运动迟缓、步态异常等临床表现，疾病晚期常伴有抑郁、痴呆和吞咽困难等，给患者造成很大痛苦。

帕金森病是如何引起的？

研究发现，这种疾病是由于黑质（位于脑干的富含黑色素细胞的核团）发生病变，无法正常分泌多巴胺而导致的。

研究数据显示，大部分帕金森病患者为散发病例，仅有不到10%的患者有家族史。

不过，近些年来，帕金森病患者呈现年轻化趋势，大多长期接触过有毒有害物质或有家族遗传史。

帕金森病是一种慢性病，多数患者的病程都在十年以上，需要终生治疗。由于症状缓慢加重，目前没有彻底治愈的办法，因此治疗的目标是以改善患者生活质量为主。



帕金森病有哪些临床症状？

出现手抖症状一定是患上了帕金森病吗？

事实上，原发性帕金森病的诊断和治疗要经过一系列复杂的检查方能确诊。手抖不一定是帕金森病，也可能是特发性震颤等其他疾病。而帕金森病患者还会有动作迟缓、肌肉僵直等症状，仅有震颤是不能诊断帕金森病的。

帕金森病的临床表现主要有以下几方面：

——静止性震颤

约70%的患者以震颤为首发症状，多始于一侧上肢远端，慢慢发展到上肢、下肢、头部和躯干部位。震颤在静止时出现或明显，随意运动时减轻或停止，精神紧张时加剧，入睡后消失。手部静止性震颤在行走时加重。

——肌肉强直

患者肢体发僵发硬，检查者活动患者的肢体、颈部或躯干时可觉察到有明显的阻力。

——运动迟缓

患者动作变慢，开始起身、走

路困难，运动幅度减少。面部表情呆板，眨眼减少，写字可变慢变小，洗漱、穿衣和其他精细动作可变得笨拙、不灵活。

——姿势步态障碍

患者不易维持身体的平衡，稍不平整的路面即有可能跌倒。行走时常常会脚拖着地迈小碎步，越走越快，不易止步。有时候走着走着突然就迈不开步了，双脚像被粘在地上一样。

另外，研究表明，在出现临床症状之前的较长一个阶段，也就是在肢体尚未出现颤或抖之前，可以出现一些非运动症状的身体功能性异常，如便秘、嗅觉减退和睡眠障碍等。

如果中老年人出现了不明原因的手抖像在数钞票一样；起步困难，迈开脚后小碎步往前冲，叫停的时候停不下来；表情呆滞，好像戴着一张面具；写字时，越到后面字越小，还歪歪扭扭的等现象，都要到医院神经科做进一步检查来确诊是否患上了帕金森病。

怎样预防帕金森病？

帕金森病发病是多因素的，目前认为是遗传和环境共同作用的结果。

携带某些基因会导致帕金森病发病的高风险，有些环境因素（例如重金属、杀虫剂等职业暴露）会让该病更容易发生，还有些患者的发病与年龄的老化不无关系。

此外，近年来的研究也发现了一些具有保护性的因素，例如体育锻炼、咖啡因等。太极、瑜伽、探戈等活动也被证实可以延缓帕金森病患者的病情进展。

因此，健康的生活方式和体育锻炼看来仍然是普适的健康法则，对于帕金森病也不例外。

■ 资料来源：中新社、健康时报等

自测题

揪出帕金森

1. 你从椅子上起立有困难吗？
2. 你写的字是不是比以前小了？
3. 有没有人说你的声音比以前小了？
4. 你走路容易跌倒吗？
5. 你的脚是不是有时突然像粘在地上一样抬不起来？
6. 你的表情是不是没以前那么丰富？
7. 你的胳膊或者腿颤抖吗？
8. 你自己系扣子困难吗？
9. 你走路时是不是脚拖着地走小步？

每个问题如果回答“是”就计1分，如果超过3分，建议您马上到医院，找有经验的医生通过体检、CT等方式做进一步检查，早发现，才能早治疗。