世界帕金森病日 4.11

编者按:帕金森病是一种常见的神经退行性疾病,多发于中老年人,主要症状为静止时手抖、运动迟缓、肌强直等。随着我国中老年人口的增长,帕金森病逐渐成为不容忽视的健康问题,严重影响中老年人日常生活质量。在4月11日世界帕金森病日到来之际,本版特邀专家就普通民众最关心的7个问题进行解答,增进对帕金森病的认识和了解。

了解真相,不用怕

北京中医药大学东方医院 朱晓晨 金香兰

王大爷今年68岁,退休后吃得好、睡得香,平时养养花,旅旅游,生活十分愉快。可是近一年来,王大爷逐渐觉得全身乏力,容易疲倦,走路时有些不受控制往前冲,有一次还差点在平地上摔倒。王大爷认为是岁数大了,腿脚不利落的原因,并未在意。可是近日,王大爷发现自己的右手出现不自觉抖动,写出的字大小不一,七扭八歪。王大爷心想,这莫不是得了中风?于是在家人陪同下就医,医生诊断为帕金森病。这让王大爷一家十分发愁,帕金森病严重吗?会不会瘫痪甚至影响寿命?该怎么治疗呢?一连串的问题接踵而来。下面就带大家拨开迷雾,正确认识帕金森病。

帕金森病的典型症状是什么?

帕金森病起病隐匿,很多患者病情进展缓慢,首发症状通常是一侧肢体的抖动或活动笨拙,进而累及对侧肢体。临床上主要有以下典型症状。

静止性震颤

静止性震颤是指手、胳膊、小腿等部位不由自主地抖动,早期多从一侧上肢开始,表现为手指像在搓丸子或数钞票一样运动,逐渐扩展到同侧下肢及对侧肢体,后期甚至可以涉及下颚、口唇、舌以及整个头部。

运动迟缓

多表现为动作越来越缓慢,动作时感觉力不从心等。患者行走时不能随意交替摆动双臂且抬腿异常,腿脚仿佛贴在地面上难以抬起。

肌肉僵直

患者肌肉变得紧绷,活动时感到沉重、不灵活,逐渐会涉及面部,出现面部肌肉运动减少,眨眼减少,表情呆板,像是戴了面具,也称为"面具脸"。

姿势步态障碍

姿势步态障碍是指身体前倾、起步困难、小碎步、弯腰驼背等。

非运动症状

除了以上典型症状,还可以伴有嗅觉减退、抑郁、便秘、睡眠障碍、大喊大叫等非运动症状。此类症状出现时间可能在运动症状出现前5~10年。需要注意的是,虽然很多患者会先出现非运动症状,但不是所有出现上述非运动症状者将来都会患有帕金森病,所以只需提高警惕,不必过分担心害怕。

此外,并非所有帕金森病患者都会手抖(或称震颤),许多患者以非运动症状起病,以肌肉僵直、行走不稳、步态异常为主要症状,因其肌张力明显增高,反而导致无明显抖动。其实许多疾病都会出现手抖,帕金森病只是其中一种,所以需要及时就诊,让医生帮助鉴别。

帕金森病会影响寿命吗?

帕金森病本身不是致命性疾病,并不会影响患者的寿命,但是会严重影响患者的日常生活。目前的治疗手段不能完全阻止病情发展,也无法治愈帕金森病。但是通过药物,以及近年来逐渐完善的手术技术、运动康复治疗,可以一定程度地改善、控制症状,使患者能较长时间维持高水平运动功能和生活质量。

帕金森病患者如果没有得到及时合理的治疗,就容易出现身体功能下降,甚至生活不能自理。病程长的患者会出现较大痛苦,同时给家庭和社会造成严重负担。

晚期帕金森病患者可能因严重肌强直,全身僵硬,终至卧床不起,出现各种并发症,如坠积性肺炎、骨折、营养不良等,这些情况都可能影响患者寿命。所以帕金森病患者要早诊断、早治疗,尽量延缓疾病进展。

中医能治疗帕金森病吗?

中医认为帕金森病属于"颤证""震颤""内风"等范畴,其病变主要部位在脑,与肝、肾等脏腑功能失调密切相关。本病患者由于年迈体虚、情志郁怒、饮食失宜、劳逸失当等各种原因导致气血不足,肝风内动,经脉失养,久则肾精亏虚,筋脉失于濡润而发为本病。中医治疗本病多以滋补肝肾、益气养血、调补阴阳、息风通络为主要原则,常用的药物有钩藤、白蒺藜、天麻、珍珠母、生龙骨、生牡蛎、全蝎、蜈蚣、白僵蚕等。除了内服中药外,还可选用针灸、推拿等非药物治疗方法,对缓解肌肉僵硬疼痛有很好的效果。如患者下肢水肿、怕冷、酸痛,也可外用中药熏洗治疗,有减轻水肿、改善循环的效果。

日常饮食要注意什么?

大多数帕金森病患者会因肌强直出现便秘症状,抗帕金森药物也有导致便秘、口干舌燥的副作用,所以建议多喝水,多进食新鲜水果蔬菜,增加膳食纤维的摄入,如多吃芹菜等。如患者血糖正常,可适当多食香蕉以改善排便情况。

由于蛋白质会影响抗帕金森药物左旋多巴的作用,所以帕金森病患者要注意控制蛋白摄入量,建议多吃含有优质蛋白的食物。由于白天需要较多的碳水化合物维持体能,而晚间则活动减少,建议患者采取"白天高碳水、晚上高蛋白"的饮食模式,尽可能减低蛋白质对左旋多巴疗效的影响。此外,过量的脂肪会延迟左旋多巴的吸收,影响药效,所以尽量不要多食脂肪和动物内脏。

对于存在咀嚼能力、消化功能障碍的患者,进食需采用半卧位或者坐位,避免发生呛咳,引起肺部感染等并发症。进食的食物需易于吞咽,可按照少食多餐原则进行。

食疗也能起到一定的辅助治疗作用,针对肝肾不足的患者,建议多吃补肾食物,如核桃、黑木耳、黑芝麻、黑豆等。气血不足的患者可多吃黄精、枸杞子、红枣等补血食物。

此外,可多吃蘑菇、腐竹、香菇、木耳等富含色氨酸的食物,以提高5-羟色胺水平,多吃黑豆、竹笋、花生、蚕豆等富含酪氨酸食物,以提高多巴胺含量。也可用银杏叶片泡水代茶饮,能起到改善血液循环、保护血管内皮的作用。不饱和脂肪酸具有保护神经、抗氧化、抗炎等作用,如橄榄、坚果等,可适量食用。血糖正常的患者日常可多吃木瓜、蓝莓、葡萄等富含黄酮类的水果。

康复训练怎么做?

帕金森病患者应坚持进行康复运动训练,主要以放松锻炼、关节运动范围训练、平衡训练、步态训练为主。训练计划和强度因人而异,建议由专业康复医师指导。

生活中也有许多可以自行锻炼的方法,如自行穿衣脱衣、吃饭喝水、洗脸刷牙,适当做家务劳动,也可以进行发声练习,如唱歌、朗读、读报,发声时尽量拉长音,音量尽量大,可反复练习,还可以练习广播体操、健身操、广场舞、太极拳、八段锦等。

为什么会得帕金森病?

帕金森病发病原因尚不明确,主要跟炎症反应、氧化应激、线粒体功能缺陷、钙离子超载等有关。帕金森病90%以上为散发,有帕金森病家族史的人虽然患病风险高于普通人群,但不一定会得帕金森病。

帕金森病患者以50岁以上的中老年人为主。目前研究认为,具有本病家族史,从事经常接触环境毒素的工作(如矿工、焊接工等),长期生活不规律、过度劳累、处于精神紧张状态,以及经常进行脑力劳动,但体力活动偏少的人群,有更高的患病风险。

如何预防帕金森病?

由于目前帕金森病发病原因尚不明确,所以也没有规范的预防药物。根据已知的发病影响因素,提出如下建议:1.中老年患者应在专业医生指导下预防脑动脉硬化。2.避免或减少应用诱发震颤麻痹的药物。3.避免或减少接触对神经系统有毒的物质,如农药等。4.适当加强体育运动和脑力活动,延缓肌肉和神经衰老。5.老年人出现先期征兆时要及时就医。

关于举办2022年"中医临床水平提高班(失眠专题)"的通知

由于生活节奏快、压力大和电子产品使用等原因,受失眠困扰人群越来越多,据中国睡眠研究会等机构的研究显示,目前全国有超3亿人存在睡眠障碍。长期睡眠不足将导致免疫力低下,诱发诸多疾病,危害身体。现在失眠患者众多,需求巨大,中医治疗失眠有很好的经验与疗效。应广大读者要求,本公司定于2022年5月7~8日在线上举办2022年"中医临床水平提高班(失眠专题)"。

一、培训对象

全国各地中医临床工作者

二、授课专家与课程题目

1.授课专家:杨桢。北京中医药大学中医学院教授,主任医师,博士生导师,教学名师。国家重点学科方剂学学术带头人。中华中医药学会方剂学分会副主任委员,全国高等院校中药专业方剂学课程联盟副理事长,高等中医药院校"十四五"《方剂学》规划教材副主编;普通高等教育中医药类"十三五"《方剂学》规划教材副主编。

课程题目:安神方药精粹。

2.授课专家:胡静。上海中医药大学教授,硕士生导师,讲授温病学、中医临床经典导读等课程,荣获全国中医高等院校教师基本功竞赛二等奖,擅于治疗失眠,有丰富的临床经验。

课程题目:从中医经典谈失眠的证治。

3.授课专家:王长松。医学博士,主任医师,硕士研究生导师。东南大学附属中大医院中医内科主任,东南大学医学院中医学教研室主任。江苏省"综合性医院示范中医科"学科带头人,第三批全国优秀中医临床人才,高等院校教材《中医学》副主编。临床上对于失眠的调治有独到之处。

课程题目:经方辨治失眠体会。

4.授课专家:张丽。北京中西医结合医院副主任医师,龙砂医学流派主要传承人培养对象,第四批北京市级老中医药专家学术经验继承人,北京中医药学会五运六气专业委员会副秘书长,北京市中西医结合学会六经气化专业委员会常务委员。

课程题目:基于六经病欲解时的睡眠疾病诊治。

三、主办单位

《中国中医药报》社有限公司

小鹿中医

四、培训时间

2022年5月7~8日(上午9:00~12:00,下午14:00~17:00)。

五、报名方式及联系方式

1.报名方式。

微信扫描下方二维码,填写您的全部信息后提交,提交后会弹出本次培训官方群聊二维码,并在交费后用微信扫此群聊二维码进群,进群后请实名制并发送交费凭证。

注:如需开发票(电子发票)请在报名信息中写明单位抬头和税号。

六、培训方式

1.线上培训:开班前一天会务组会在群内推送直播二维码(请确保您报名信息中填写的手机号与观看直播的手机号一致)。

2.联系人:赵丹绮 17611760068(同微信)。

七、其他事项

1.培训费。

680元/人(含证书);

2.付款方式。

(1)银行汇款。

汇款账号:0200244509200000763

开户名称:《中国中医药报》社有限公司

开户银行:工商银行北京大屯路支行

(2)支付宝支付。

打开支付宝,用"扫一扫"扫描"《中国中医药报》社有限公司"二维码,即可跳转至付款页面,完成付款,汇款时请务必注明参会人员姓名。

《中国中医药报》社有限公司

2022年3月30日