



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
神经康复中心主治医师
靳昭辉

年轻人也可能会患病

帕金森病现在已不是老年人的专利了，虽然帕金森病的平均起病年龄为65岁，但是临床上早发型帕金森病并不少见，青少年型帕金森病占到帕金森病总患者量的10%，目前有记录的最年轻的患者只有两岁。

帕金森病目前已经成为仅次于肿瘤、心脑血管疾病的严重威胁老年人群健康的第三大杀手。

据统计，我国65岁以上的老年人口中大约有1.7%的人患有帕金森病。世界卫生组织预测，中国2030年的帕金森病患者将达到500万人，而且帕金森病患者正趋于年轻化。

目前，诱发帕金森病的具体原因不明，但衰老、遗传基因和环境毒素暴露是最主要的相关因素。有关报告显示，因受脑外伤、吸毒等因素影响，年轻人也有可能患帕金森病。

帕金森病分三个阶段：一为易感期，二为高危期，三为运动症状阶段。所谓高危期就是已经患病，但还没有出现震颤、运动迟缓等症，此时会出现一些非帕金森病人特有的表现：如嗅觉减退、便秘、睡眠障碍、抑郁等。出现以上症状的人群应提高警惕，尽早排查帕金森病。

非运动症状也是预警信号

帕金森患者的症状分为运动症状与非运动症状两大类。常见的运动症状包括动作缓慢、手脚或身体其它部分的震颤、身体变得僵硬、运动减少、伴有小碎步或者慌张步态等。如果出现步速减慢、走路步幅不一致、手臂摆动幅度不一致、出现拖曳步态、慌张步态、冻结步态，很可能是患有帕金森病的表现。

帕金森病的非运动症状包括嗅觉减退、便秘、尿频、直立性低血压、抑郁焦虑、记忆和认知减退、疼痛或麻木等感觉障碍、各种睡眠障碍等，中晚期患者还会出现幻觉。非运动症状往往在患者出现运动症状之前的几年甚

“走起路来慌慌张张，手抖得连筷子都拿不稳，说话越来越含糊，表情僵硬失去了笑容……”作为一种神经系统变性疾病，提起帕金森，人们总下意识地觉得那是老年病，然而事实却是10%左右的帕金森病患者发病年龄早于50岁！得了帕金森，除了服用被称为治疗“金标准”的左旋多巴之外，还有一些中医疗法和康复疗法。让我们跟随首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心主治医师靳昭辉来了解一下。

帕金森不是老年人专利

□本报记者 陈曦



至十几年就已经出现，并且会在整个帕金森病程中一直存在。

针灸联合药物治疗效果更好

目前，口服抗帕金森药物是主流治疗，且需要长期服用，重点是改善疾病症状，提高病人生活质量。不过，无论是药物或手术治疗，只能改善患者的症状，并不能从本质上阻止病情的发展，更无法治愈。因此，治疗不仅要立足当前，并且需要长期管理，以达到长期获益。

长期的临床实践表明，药物联合针刺治疗比单独的药物治疗具有更好的整体临床效果，对于帕金森病的运动症状（行动缓慢/肌强直/静止性震颤）和非运动症状（便秘/抑郁/睡眠障碍等），都有一定的缓解作用，而且可以减少口服药物出现的胃肠道反应、开关现象等。建议有条件的患者在口服抗帕金森药物的基础上，配合针灸治疗。

中药调和气血阴阳

中医认为帕金森病属于“颤证”，病机关键为肝肾阴虚、髓海失充、筋脉失荣、肢体失控，并与气血不足、风火夹痰、脉络淤阻等相关。

中药通过整体辨证调和气血阴阳平衡，多靶点治疗帕金森病，缓解患者的运动及非运动症

状，减轻西药的副作用，延长西药的有效治疗时间，同时辨证得当，长期服用无明显毒副作用，尤其对于帕金森病失眠、便秘、出汗、焦虑、抑郁、头晕等非运动症状，运用整体辩证施治中药治疗，可取得良好的疗效。

传统运动形神合一

刚柔相济的太极拳对帕金森病的治疗大有裨益，它可以减轻肢体僵硬程度、改善肢体灵活性、加强下肢力量、加快行走速度、提高平衡功能，大大减低跌倒的风险，同时提升记忆力，减低痴呆风险，改善帕金森病患者睡眠质量及日间精神状态。

八段锦是流传最广的健身气功功法之一，具有柔和缓慢、圆活连贯、松紧结合、动静相同、神与形合、气寓其中的特点，对提高生理机能，全身感知、协调，调节心理状态及情绪都有明显的效果，坚持长期科学的锻炼，能够对锥体外系产生一定的良性适应，从而对帕金森病震颤、僵直等症状有所改善。

康复训练可提升生活能力和质量

康复训练的目的在于提高患者室内生活自理度，尽量减少辅助，预防和减少继发性损伤障碍的发生，预防废用综合征。帕

金森病患者应该在系统评估的基础上，早期进行合适的康复方案。

帕金森病的康复训练，主要针对帕金森病人的功能障碍设计，如针对帕金森病人运动迟缓、转移步行的能力进行训练，平衡训练，减少帕金森病人跌倒风险；步态训练，主要通过声音和视觉提示的方法，减少帕金森病人的慌张和冻结步态；言语和吞咽功能训练，改善帕金森病人的构音障碍和吞咽障碍，避免吸入性肺炎，减少并发症。此外配合磁疗、电疗等无痛、无创的理疗方法，对改善患者的功能障碍也很有帮助。

健康饮食 你吃对了吗？

帕金森病患者早、中餐应低蛋白饮食，以碳水化合物为主。晚餐可适当摄取蛋白质，睡前一杯牛奶或酸奶。多吃谷类和新鲜瓜果蔬菜，尽量不吃肥肉、荤油和动物内脏。每天喝6至8杯水。不要催患者快吃快喝，喝冷饮可选用有弹性的塑料吸管，喝热饮用有宽把手、且质轻的杯子。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

8:30前吃早餐降低糖尿病风险



一项研究显示：在8:30之前开始吃早餐的人，血糖水平和胰岛素抵抗程度均较低，这或许可以降低患2型糖尿病风险。早餐时间最好安排在7-8点，此时食欲最旺盛，且符合人体的生物节律。早餐时间过晚，会延迟身体启动的新陈代谢功能。

牛奶蒸蛋钙量翻4倍



一个鸡蛋钙含量在30毫克左右，100毫升牛奶的钙含量达107毫克，用牛奶代替水来蒸鸡蛋羹，钙含量翻了4倍多，这样烹调还增加了优质蛋白质的摄入。具体做法：鸡蛋在碗中打匀后放入牛奶继续打匀，蒸锅上汽后放入蛋液蒸10分钟左右即可。

红灯

毛巾为什么越洗越硬？



纤维本身含有一定水分，如果在干燥的季节，长时间在直射阳光下晾晒，其中的水分就会蒸发，让纤维变硬，吸水后触感也不再柔软。洗衣液残留在纤维上没有洗净，晾干后会妨碍纤维恢复原状。建议严格按照洗衣液的使用量标准来洗涤，过多使用并不会让衣物更干净。另外注意：最好用温水洗涤毛巾。

久坐沙发脊椎不舒服



沙发座椅又软又低，人坐上去臀部下陷，背肌在骨盆后部被拉长。沙发太柔软，重心的支撑就不稳定，人就会有意无意地挪动身躯，寻求身体新的平衡与稳定，长时间会让人感到腰酸背痛、疲倦乏力。在软沙发上也难以保持脊柱正常的生理弧度，时间长了会使背部肌肉紧张，诱发或加重腰痛。

丰台区市场监管局

加快推进病媒防治专项整治

·广告·

为进一步加快落实创卫工作要求，确保第一轮鼠蟑防治工作顺利验收，丰台区市场监管局云岗街道所加班加点，反复督查，加快整改，确保问题全部整改到位，辖区创卫达标率全面提升。

检查摸排加速度，完善自查台账。市场所联合街道办事处组建联合检查组，对辖区内全部门店进行全面、彻底、集

中大摸排，建立三级问题台账，问题点位3个以上的为“重点关注”，1个到3个的为“关注”，无问题的为“一般关注”，分级管控台账信息，全面排查风险隐患。

集中约谈加速度，压实主体责任。对于检查中发现问题的企业负责人进行集中约谈，逐个对照检查问题并提出整改措施、整改期限、整改效

果，全部签订创卫工作责任书，压实主体责任，强化整改意识。

回头看加速度，确保整改到位。成立二级督导组，就前一天检查问题进行“回头看”、再督查，尤其对于存在蟑迹、鼠迹问题督导进行全面大扫除、大清洁，每日将大扫除照片及视频发送工作群，安排专人负责督促大扫除情况，切实保证

整改效果长效化。

行政处罚加速度，严查违法行为。对于创卫工作中发现不符合《食品安全法》、餐饮许可经营等相关法规的行为，发现一起、突击一起、处罚一起，加快案件办理进程，处罚与批评教育相结合，督促负责人整改到位，创造良好、整洁的食品安全环境。

(孙楠)