

帕金森的预警信号

这些症状,比手抖早出现数年甚至十几年

本报记者 刘泓雨

在很多人的认知里,帕金森病就是“手抖”。但实际上,当手抖明显到能被肉眼发现时,大脑中负责运动调控的多巴胺神经元可能已经损失了超过一半。在典型的“抖、慢、僵”出现之前数年,甚至十几年,身体就已经发出过一系列微弱的“求救信号”。这些信号像夜空中若隐若现的星光,稍不留神,就会被我们当作“年纪大了”“太累了”“睡不好”而忽略。

睡眠行为异常

这是帕金森最强烈的早期预警信号,专业上称为快速眼动期睡眠行为障碍(RBD)。最典型的表现就是睡觉时频繁大喊大叫、手舞足蹈,甚至拳打脚踢,患者自己往往毫无察觉,多是由家属发现。很多人误以为只是“做噩梦、睡相不好”,却不知道这是神经元受损的重要信号。

不明原因嗅觉减退

突然闻不到饭菜的香味,闻不到醋、汽油这类刺激性气味,很多人会先去耳鼻喉科就诊,以为是鼻炎等问题,却忽略了这可能是帕金森的早期表现。当嗅觉减退排除了鼻腔局部病变,一定要警惕神经系统退行性病变的可能。

顽固性便秘

长期、反复的排便困难,粪便干结,排便次数减少,排除了肠胃疾病等诱因后,也是帕金森重要的非运动症状。临床上很多帕金森患者,在出现运动症状前数年,就已经被顽固性便秘困扰。

抑郁和焦虑

“最近总开心不起来,对什么都提不起兴趣。”“莫名其妙的紧张、心慌,坐立不安。”这些情绪问题很容易被归咎于“压力大”“更年期”。但越来越多的证据表明,不明原因的抑郁和焦虑,尤其是中老年人首次出现的持续性情绪低落,可能是帕金森病的早期非运动症状。

那些被误认为“老了”的变化

- 面部表情减少:变成「面具脸」
- 声音变轻、变单调
- 走路时一侧胳膊不摆臂
- 写字越写越小:典型的「小字症」

最容易被忽视的早期预警

为何要费尽心思去发现这些“蛛丝马迹”?

徐州市中心医院神经内科一病区主任庄丽丽表示,帕金森病虽然目前无法根治,但早诊断、早治疗可以显著延缓疾病进展,长期维持良好的生活质量。当运动症状轻微时开始规范用药,患者可以像正常人一样生活很多年;而一旦等到出现严重震颤、走路跌倒、完全僵直,治疗难度和生活质量都会大打折扣。

九问,揪出帕金森

九个小问题,得3分以上且伴有便秘、嗅觉下降、睡眠障碍、抑郁焦虑等症状,建议到医院做进一步检查,早发现,才能早治疗。

从椅子上起立有困难吗?

是记1分 不是记0分

动作迟缓是帕金森病的核心症状,早期易被忽视。

写的字和以前相比是不是变小了?

是记1分 不是记0分

帕金森病患者写出的字小而弯曲,难以辨读,俗称“小字症”。

说话音量和以前相比有没有明显降低?

是记1分 不是记0分

帕金森病患者有发音和言语障碍,表现为:音量过低、语速多变、语音清晰度下降等。

面部表情是不是没有以前那么丰富?

是记1分 不是记0分

帕金森病患者面部表情肌群运动迟缓,通常面容呆板。眨眼、双眼转动明显减少,酷似“面具脸”。

脚有时突然像粘在地上一样抬不起来?

是记1分 不是记0分

帕金森病患者会出现冻结步态,起步困难,脚像粘在地上一样。

胳膊或者腿颤抖吗?

是记1分 不是记0分

帕金森病的一些症状如颤抖、动作缓慢、僵硬等,往往被误以为是衰老的正常现象。

走路时是不是脚拖着地走小步?

是记1分 不是记0分

帕金森病患者走路明显变慢或一条腿拖着。

走路容易跌倒吗?

是记1分 不是记0分

帕金森病患者肌张力增高,导致运动不协调,走路时也容易摔倒。

自己系扣子困难吗?

是记1分 不是记0分

帕金森病患者肌肉关节僵硬。做系扣子、系鞋带等精细动作有困难。

据 央视新闻

