

用脑过度的人更容易得帕金森？

专家提醒：真正危险的，是这些不良用脑习惯

本报记者 刘泓雨

“是不是脑子用得越多，就越容易得帕金森？”

帕金森病是一种神经退行性疾病，多发于中老年人，已经成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的中老年第三大“杀手”。徐州市中心医院神经内科一病区主任庄丽丽在接诊时常会被患者问到这个问题。面对这种说法，她总会认真地纠正：不是动脑多的人容易得帕金森，而是有不良用脑习惯的人，才更容易被这个病盯上。

用脑过度主要是指长时间、高强度地使用大脑，虽然大脑的过度使用可能会对神经系统产生一定的压力，但这种压力与帕金森病的发生机制是不同的。帕金森病是一种复杂的、多因素导致的疾病，而不是单纯由某一种因素，如用脑过度所引起的。

到底什么是帕金森？

不仅是“手抖”那么简单！

在很多人的认知里，帕金森最直观的标签就是“抖”，其实远不止如此。它是一种神经系统退行性疾病，远比我们想象的更复杂，也离我们更近。

庄丽丽比喻：我们可以把人体的运动系统比作一辆精密的汽车，大脑发出的运动指令就像控制方向盘，决定“要做什么动作”；锥体系统是油门，驱动我们伸手、走路、完成各种主动运动；而锥体外系就是汽车的离合器和刹车，负责让动作平稳协调、精准，不会出现过度运动、僵硬卡顿的情况。

而多巴胺与乙酰胆碱两大递质系统，就是维持锥体外系统运动调节的“润滑油”。多巴胺主要由中脑黑质的多巴胺能神经元分泌。帕金森病的一项核心病理改变，就是这些多巴胺能神经元出现变性坏死导致多巴胺递质水平降低，乙酰胆碱系统功能相对亢进，患者就出现肌肉紧张难以放松，运动减少等症状。

随着衰老每个人都会有多巴胺能神经元的变性，但每个人都会罹患帕金森病吗？庄丽丽解释，30岁以后黑质纹状体多巴胺能递质随年龄增长逐年减少，但其程度并不足以致病。当神经元丢失超过50%，多巴胺递质水平断崖式下跌70%以上，“润滑油”严重不足，递质系统的平衡被彻底打破，我们才会出现一系列帕金森的临床症状，完成了从量变到质变的过程。

哪些人更容易被帕金森病盯上？

不良用脑习惯，是被忽略的高危因素。

回到开头的问题，为什么大家会有“聪明人容易得帕金森”的错觉？

其实没有临床数据表明高智商、用脑多的人会增加帕金森患病风险。庄丽丽解释，帕金森的主要病理改变为多巴胺能神经元的变性死亡，但病因尚未完全阐明，还有环境因素、线粒体功能障碍、氧化应激损伤、神经炎症反应等多因素交互作用。

很多长期进行高强度工作的人，更容易陷入长期熬夜、高压焦虑、作息紊乱、情绪应激、久坐不动、大量吸烟的不良用脑习惯里，而这些习惯，会触发右图这些脑损伤。



长期熬夜、睡眠不足

会导致线粒体功能障碍，产生大量自由基，持续攻击、损伤多巴胺能神经元，加速细胞凋亡。



长期焦虑、抑郁、精神高压

会扰乱体内的免疫和炎症环境，诱发持续的神经炎症，释放炎症因子损伤神经元，同时加重氧化应激反应，给大脑带来不可逆的伤害。

这也意味着，不管你是什么职业，只要长期处于熬夜、高压、焦虑的状态，都会让大脑长期处于不健康的“过劳”模式，就会升高帕金森的患病风险。这和“聪不聪明”无关，只和你如何对待自己的大脑和身体有关。

除了不良用脑习惯，以下这些因素也会显著升高患病风险：



环境毒素暴露

长期接触杀虫剂、除草剂、农药、重金属，这些毒素会选择性地损害黑质多巴胺能神经元，导致多巴胺能神经元变性。



不良生活习惯

长期吸烟、过量饮酒，会加速细胞凋亡、诱发脑萎缩；饮食不均衡、久坐不运动、缺乏锻炼，也会进一步升高患病风险。



衰老

随着年龄增长，神经元会出现自然凋亡，是帕金森发病最主要的危险因素之一，65岁以上老年人群发病率会显著上升。



反复头部外伤

比如拳王阿里，就是典型的因职业生涯中头部被反复撞击，大幅升高了帕金森的患病风险。



遗传易感性

有帕金森家族史的人群，存在相关基因的易感突变，早发型帕金森患者多与此相关，患病风险远高于普通人群。

