

抗 NMDA 受体脑炎给儿童带来哪些影响？

▲ 广州市妇女儿童医疗中心神经内科 曾意茹

抗 NMDA 受体脑炎是一种近年来广受关注的自身免疫性脑炎。它的发现不仅为神经科学领域带来了新的研究课题，也对临床医学产生了深远影响。尤其是儿童患者，其独特的症状和病程需要特别的关注和研究。本文将详细介绍抗 NMDA 受体脑炎的定义、病因、症状及其对儿童的影响。

抗 NMDA 受体脑炎的定义与病因

抗 NMDA 受体脑炎是一种自身免疫性疾病，其中患者的免疫系统错误地攻击大脑中的 N-甲基-D-天冬氨酸（NMDA）受体。NMDA 受体是大脑中一种重要的神经递质受体，参与学习和记忆等功能。该病的特征在于脑炎、神经精神症状和脑脊液中 NMDA 受体抗体的存在。

抗 NMDA 受体脑炎的病因尚未完全明确，但主要涉及以下几个方面：

自身免疫反应 患者的免疫系统产生针对 NMDA 受体的抗体，这些抗体穿过血脑屏障，攻击大脑中的受体，导致炎症和脑功能障碍。

肿瘤关联 部分患者（尤其是女性）可能伴有卵巢畸胎瘤。这些肿瘤可能含有类似 NMDA 受体的蛋白质，从而引发免疫系统的攻击。

感染 某些病毒感染（如疱疹病毒）可能诱发抗 NMDA 受体脑炎，感染引起的免疫反应可能触发自身免疫机制。

抗 NMDA 受体脑炎的症状与表现

抗 NMDA 受体脑炎的症状多样且复杂，涉及认知、精神、行为和运动等多个方面。通常分为四个阶段：前驱期、精神症状期、神经症状期和恢复期。

前驱期 前驱期的症状较为轻微，容易被误诊为其他疾病。常见症状包括：发热、头痛、疲劳、流感样症状。

精神症状期 随着病情进展，患者可能出现明显的精神症状，包括：（1）精神异常：焦虑、抑郁、幻觉和妄想等，患者可能表现出异常行为和情绪波动。（2）记忆障碍：短期记忆和长期记忆均可能受损，难以记住最近发生的事情或遗忘过去事件。（3）认知功能下降：注意力不集中、思维混乱和判断力下降等。

神经症状期 在神经症状期，患者可能出现更为严重的神经系统症状，主要包括：（1）癫痫发作：反复癫痫发作，包括全身抽搐或局部抽搐。（2）运动障碍：自主运动、肢体震颤、肌肉僵硬和运动缓慢。患者可出现行走困难，甚至完全丧失运动能力。（3）

言语障碍。（4）睡眠障碍：包括失眠、日间过度睡眠、嗜睡、睡眠觉醒周期紊乱等。（5）自主神经功能障碍：心率异常、血压波动、呼吸困难和体温调节异常。

恢复期 经过适当治疗后，大多数患者可以逐渐恢复。恢复期的症状包括：（1）症状缓解：精神和神经症状逐渐减轻，认知功能和行为逐渐恢复正常。（2）功能恢复：运动能力和自主神经功能逐渐恢复，但可能需要长期康复治疗。

抗 NMDA 受体脑炎对儿童的影响

抗 NMDA 受体脑炎对儿童的影响尤为显著，儿童患者的症状表现和病程可能与成年人有所不同，需要特别关注。

儿童的症状表现 儿童患者的抗 NMDA 受体脑炎症状与成年人类似，但在某些方面有所不同。常见症状包括：（1）行为变化：突然的行为变化，如情绪波动、易怒、攻击性行为和退缩。（2）认知障碍：注意力不集中、学习困难和记忆力下降，影响学业表现。（3）语言障碍：语言表达困难或言语不清。（4）运动障碍：肌肉无力、协调困难和自主运动，表现为走路不稳或无法完成精细动作。（5）癫痫发作：全身抽搐或局部抽搐。

儿童患者的诊断与治疗 儿童患者的

抗 NMDA 受体脑炎诊断和治疗需要综合多学科的协作，包括儿科医生、神经科医生、精神科医生和免疫学专家等。（1）诊断：基于临床症状、脑脊液分析、脑电图和影像学检查（如 MRI）。脑脊液和血液中的抗 NMDA 受体抗体检测是确诊的关键。（2）治疗：包括免疫抑制治疗、支持治疗和康复治疗。常用的免疫抑制药物有糖皮质激素、免疫球蛋白和血浆置换等。抗 NMDA 受体脑炎患者合并肿瘤应尽快切除，对于未发现肿瘤但年龄≥12 岁的女性患者，建议病后 4 年内每 6~12 个月进行 1 次盆腔 B 超检查。此外，还需要针对具体症状的支持治疗（如抗癫痫药物）和康复治疗（如物理治疗、语言治疗）。

抗 NMDA 受体脑炎是一种复杂的自身免疫性脑炎，涉及免疫系统对大脑 NMDA 受体的攻击。虽然这种疾病的确切病因尚未完全明确，但研究表明，它与自身免疫反应、肿瘤和感染等因素有关。儿童患者的症状表现和病程可能与成年人有所不同，需要特别关注。早期诊断和积极治疗是改善预后后的关键。随着研究的深入，未来有望开发出更为有效的诊断工具和治疗方法，为抗 NMDA 受体脑炎患者提供更好的医疗服务和生活质量。

八段锦：远离颈肩腰腿痛的健康良方

▲ 广东省汕头市中医医院 张育文

现阶段，人们的生活节奏逐渐加快，颈肩腰腿痛已成为困扰许多人的常见健康问题。长时间的伏案工作、不良的坐姿、缺乏运动等因素，都使得我们的肌肉、骨骼和关节承受着巨大的压力，从而引发各种疼痛和不适。然而，有一种古老而神奇的健身功法——八段锦，正逐渐成为解决这些问题的有效途径，帮助人们重获健康与活力。

对颈肩腰腿痛的预防和治疗作用

缓解肌肉紧张 长期保持不良姿势，会导致颈肩、腰部和腿部的肌肉紧张和痉挛。八段锦中的动作，如“两手托天理三焦”“左右开弓似射雕”等，通过伸展、扭转和拉伸等动作，能够有效地放松肌肉，增加肌肉的柔韧性和弹性，减轻肌肉紧张和疲劳，从而预防和缓解颈肩腰腿痛。

改善血液循环 血液循环不畅是导致颈肩腰腿痛的重要原因之一。八段锦的练习可以促进气血运行，增强心肺功能，提高血液的氧合能力。例如，“摇头摆尾去心火”这一动作，通过头部和腰部的转动，能够刺激颈部和腰部的血管，增加血液循环，为肌肉和关节提供充足的营养和氧气，促进组织的修复和再生。

八段锦的练习方法

两手托天理三焦 双脚与肩同宽，微微屈膝，双手自然下垂。吸气时，双手掌心向上，缓缓上举至头顶，同时抬头看手；呼气时，双手掌心向下，缓缓下落至腹部，同时

低头看腹部。

左右开弓似射雕 双脚与肩同宽，马步站立。左手向左平伸，掌心向上，右手屈指成爪，向右拉至右肩前。吸气时，左手向左伸展，右手向右拉弓；呼气时，双手收回，左右交替。

调理脾胃须单举 双脚与肩同宽，微微屈膝。左手向上伸直，掌心向上，右手向下按，掌心向下。吸气时，左手向上举，右手向下按；呼气时，双手收回，左右交替。

五劳七伤往后瞧 双脚与肩同宽，微微屈膝。双手自然下垂，头部向左后方转动，眼睛看向左后方。吸气时，头部转正，双手自然下垂；呼气时，头部向右后方转动，眼睛看向右后方。左右交替。头向上领能使脊柱中正，对拉拔长，颈椎和手臂的旋转更充分、到位；肩向下松沉可使动作更规范，有效锻炼相关部位。立身要中正，整条脊柱正直，同时做到两耳、两肩、两胯、两脚成水平；整个动作过程用意不用力，动作轻松，旋转自然。转头同时旋臂，但身体只做轻微的上下升降运动；同时注意意念与动作配合，旋臂时意在刺激手三阴三阳经，后瞧转动颈部意在大椎，转肩意在内气上升至胸、达脊背及手掌指，蹲身时意在气沉丹田，使外形动作与内气升降一致，内外相合，意气相随。

摇头摆尾去心火 双脚与肩同宽，马步站立。双手叉腰，头部向左前方倾斜，然后顺时针旋转，身体随之摆动。需注意，在练习时要注意动作的规范和细节，摇头时胸部

微含、柔和缓慢；摆尾时要收腹，动作圆活连贯。同时，初学时可以分解练习，逐渐掌握动作要领后再连贯起来。如果可能，最好在专业人士的指导下进行练习。

两手攀足固肾腰 双脚与肩同宽，站立位。吸气时，双手向上伸展，掌心相对；呼气时，双手指尖相对，向下至胸前时，双手反穿至腋下，紧贴按摩至腰部，沿双腿外侧攀至双足间，同时弯腰，双手尽量触摸趾尖。年老或体弱者可根据自身状况调整动作幅度，不可强求。

攒拳怒目增气力 双脚与肩同宽，马步站立。双手握拳，置于腰间。吸气时，左拳

向前冲出，拳眼向上，同时瞪目；呼气时，左拳收回，右拳向前冲出，左右交替。

背后七颠百病消 双脚与肩同宽，站立位。双手自然下垂，提踵，头部向上顶，同时吸气；然后脚跟下落，头部放松，同时呼气。

总之，八段锦是一种简单易学、安全有效的健身功法，对于预防和治疗颈肩腰腿痛具有显著的效果。无论您是上班族、中老年人还是健身爱好者，都可以尝试练习八段锦，让它成为您健康生活的一部分。相信在八段锦的陪伴下，您将远离颈肩腰腿痛的困扰，拥有更加健康、美好的人生。

