

帕金森病的自我筛查与预防

▲ 山东大学齐鲁医院第二手术室 刘敏

帕金森病，作为仅次于阿尔茨海默病的第二常见的中老年人慢性神经退行性疾病，严重影响着患者的生活质量。了解如何自我筛查帕金森病并采取相应的预防措施，对于提高公众健康水平具有重要意义。



来源/千库网

本文将分条阐述帕金森病的自我筛查方法及预防措施。

帕金森病的自我筛查方法

起立困难 观察从凳子或椅子上起立时是否感到费力或需要借助外力，这是帕金森病常见的症状之一。

运动迟缓 运动迟缓是帕金森病的一个核心症状，表现为日常活动变慢，如走路、穿衣、写字等动作变得不流畅，感觉像是被“冻结”住一样。

嗅觉减退 嗅觉减退是帕金森病另一个早期且常被忽视的症状。由于嗅觉神经元受损，患者可能对熟悉的气味变得不敏感或完全丧失嗅觉。

字迹变化 检查自己写的字是否逐渐变小，特别是随着书写的进行，字迹越写越小，这可能是手部肌肉控制力下降的表现。

声音变化 注意自己说话的声音是否比以前小，或者声音变得低沉、不清晰，这也是帕金森病的一个早期信号。

步态不稳 行走时是否容易摔倒，或者感觉脚像被粘在地上一样，难以移动，这些都是帕金森病患者常见的步态障碍。

面部表情减少 观察自己的面部表情是否变得僵硬，笑起来不自然，这可能是面部肌肉僵硬所致。

静止性震颤 在安静状态下，检查手或脚是否有不自主的抖动，特别是静坐时明显，这是帕金森病最具特征性的症状之一。

动作协调测试 可以通过一些简单的动作测试来筛查帕金森病，如双手快速对捏、伸展，观察是否存在动作不协调或手指不能完全展开的情况；或者伸直双臂双手做翻转手心手背的动作，观察是否存在动作停顿或幅度减小的情况。

综合评估 如果发现自己存在上述三个或更多症状，应高度怀疑是否患有帕金森病，并尽快就医进行专业检查。

帕金森病的预防措施

遗传与基因监测 对于有帕金森病家族史及有关基因携带者，应视为高危人群，进行密切监护随访，定期体检，并加强健康教育，重视自我防护。

环境保护 加大工农业生产环境保护力度，减少有害气体、污水、污物的排放。对有害作业人员应加强劳动防护，减少职业暴露风险。

改善饮水条件 改善农村及城镇的饮水设施，保护水资源，减少河水、库水、塘水及井水的污染，确保广大人民群众能喝上安全卫生的饮用水。

合理用药 老年人应慎用吩噻嗪类、利

血平类及丁酰苯类药物，这些药物可能增加帕金森病的风险。

防治老年病 重视高血压、高血脂、高血糖、脑动脉硬化等老年病的防治，增强体质，延缓衰老，防止动脉粥样硬化，这些都对预防帕金森病有积极作用。

生活方式调整 鼓励患者保持适度的运动锻炼，如打太极拳、做健身操等，有助于缓解帕金森症状。同时，保持充足的睡眠，避免情绪紧张激动，以减少肌肉震颤加重的诱发因素。

饮食调整 在饮食方面，帕金森病患者无特定忌口食物，但服用多巴制剂等药物时，应避免食物中的蛋白，以免影响药物吸收。鼓励患者多吃低蛋白、低脂肪和高纤维素的食物。

早期诊断与治疗 帕金森病的亚临床期长，若能尽早开展临床前期诊断技术，如嗅觉机能障碍、PET扫描等，将亚临床期帕金森病尽早发现，并采用神经保护剂治疗，可能会延缓病情进展。

通过上述自我筛查与预防措施，我们可以更好地了解帕金森病的风险因素，及时发现并干预，从而提高生活质量，延缓病情进展。对于帕金森病患者及其家属来说，建立对抗慢性疾病的信心，积极参与治疗与康复，是战胜疾病的关键。

神经内科和康复医学科，一对守护健康的“黄金搭档”

▲ 山东省菏泽市牡丹区小留镇中心卫生院 于春芝

在现代医学的舞台上，神经内科和康复医学科就像一对守护健康的“黄金搭档”，它们相互协作，共同为患者撑起一片希望的天空。神经内科专注于诊断和治疗神经系统疾病，而康复医学科则致力于帮助患者最大程度地恢复功能，提高生活质量。两者紧密相连，缺一不可。

神经内科：精准诊断，守护神经系统健康

神经系统是人体的“司令部”，控制着我们的感觉、运动、思维、情绪等各个方面。而神经内科医生，就像经验丰富的“工程师”，他们凭借着丰富的知识储备和精湛的医疗技术，诊断和治疗各种神经系统疾病，例如：

脑血管疾病 包括脑卒中（中风）、脑血管畸形等，严重威胁患者的生命和健康。

神经系统变性疾病 例如阿尔茨海默病、帕金森病等，导致患者认知功能和运动功能逐渐丧失。

癫痫 由大脑异常放电引起，患者会出现反复发作的抽搐、意识丧失等症状。

神经免疫性疾病 例如多发性硬化、重症肌无力等，是免疫系统攻击自身神经系统导致的疾病。

神经感染性疾病 例如脑炎、脑膜炎等，由细菌、病毒等病原体感染引起。

周围神经疾病 例如周围神经损伤、周围神经病变等，影响患者的感觉和运动功能。

神经内科医生通过详细询问病史、进行



来源/千库网

神经系统体格检查以及借助脑电图、脑CT、核磁共振等辅助检查手段，为患者提供精准的诊断和个体化的治疗方案。

康复医学科：重塑功能，点亮生活希望

当患者遭受神经系统疾病的侵袭后，往往会遗留不同程度的功能障碍，例如肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难等。这时，康复医学科就如同“神奇的修复师”，通过专业的评估和个性化的康复训练方案，帮助患者最大程度地恢复功能，重

返生活。

康复医学科提供的服务包括：

物理治疗 利用运动疗法、物理因子治疗等手段，改善患者的肌力、关节活动度、平衡能力等。

作业治疗 通过针对性训练，提高患者的日常生活活动能力，例如穿衣、吃饭、书写等。

言语治疗 帮助存在语言障碍的患者恢复语言表达、理解能力，以及改善吞咽功能。

心理治疗 帮助患者及其家属正确面对

疾病，克服心理障碍，积极配合康复治疗。

携手同行，共筑健康防线

神经内科和康复医学科密不可分，共同构筑起守护健康的坚固防线。早期诊断、早期治疗是改善神经系统疾病预后的关键。同时，康复介入的时机也至关重要，越早介入，效果越好。

在未来的医疗道路上，神经内科和康复医学科将继续携手同行，通过不断探索新的治疗手段和康复技术，为广大患者提供更加优质、高效的医疗服务。