

○港城名医谈

人过五十谨防“帕金森”

专刊记者 王伟 通讯员 王婧

每年的4月11日被定为“世界帕金森病日”，今年的主题为“乐观向上，科学治疗，战胜帕金森”。很多人都认为帕金森病是老年人才会患的疾病，感觉离自己非常远。事实上，近年来帕金森病不单在中老年人中发病，在年轻人中也出现了青少年型帕金森病。

◎专家简介◎



孙旭文，主任医师，教授，医学硕士，烟台毓璜顶医院神经内科主任，山东省心功能学会脑血管分会及睡眠障碍分会委员，山东省医师学会女医师分会常务理事，烟台市神经内科学会副主任委员，烟台市心理学会副主任委员，烟台市医疗事故鉴定委员会委员。

4月8日，记者在烟台毓璜顶医院采访了神经内科主任孙旭文。据孙旭文介绍，帕金森病是一种神经系统变性病。随着老龄化的到来及环境因素等，帕金森病的发病人数有所增加。从发病率来看，帕金森病的发病人群以中老年人为主，但近年来，发病年龄提前。该院就诊的帕金森患者中最年轻的只有二十多岁。而且，帕金森病的早期症状不易察觉，很多患者是在出现临床症状后才来就诊，延误了就诊。

50岁以上患者就诊率最高

“帕金森病又称震颤麻痹，在门诊上很常见。50岁以上的患者就诊的居多，而近年来45—50岁来门诊上就诊的也不少。”孙旭文进一步解释说，动作缓慢、身体僵硬、走路异常、手脚震颤是该病的四大主要表现。有的还伴有顽固性便秘和嗅觉障碍。帕金森病还易引起焦虑和抑郁症，如睡眠不好、爱发脾气等。

认识帕金森存在两大误区

误区一：只要有震颤就是患帕金森病。在生活中很多人认为：只要有震颤就是帕金森

病。对此孙旭文对记者说，这种观点是错误的。静止性震颤是帕金森病特有的表现，但不是所有的帕金森病患者都有震颤。有些人所表现出的震颤是家族遗传性的良性震颤，只要身体不僵硬，不影响正常的生活，就不用太担心。

误区二：帕金森病和脑血栓症状易混淆。有的患者出现单侧的手臂或下肢僵硬的症状，而没有震颤，多数患者就认为没有震颤的症状就没患帕金森病，误以为是得了脑血栓，而延误了就诊。为此，孙旭文提醒当中老年人出现上述症状时，



要及时到医院进行诊治。

患者要适度运动多用脑

适度的运动和用脑，是预防和治疗帕金森的有效方法。孙旭文提醒，运动时，可以选变化较多、比较复杂的运动形式，比如让患者多走走弯曲的石子路、打打太极拳，这对于延缓运动功能减退，很有好处。此外，还可以弹钢琴、练习书法等。

帕金森患者容易出现便秘。因此，在饮食上，应选择清淡的饮食，多吃些谷类食品和蔬菜瓜果，如西瓜、香蕉等有通便功效的水果。

○健康速览

爱吃红肉不抑郁

近日，一项最新研究发现，摄入红肉(牛羊肉等)太少的女性更容易罹患抑郁症和焦虑症等心理疾病。

澳大利亚迪肯大学菲利斯·杰卡教授以1000多名女性为对象，展开了研究。结果发现，彻底放弃红肉，而以鸡、鱼等取而代之的女性，其健康状况并没有很多人想象的更好。杰卡教授说：“吃红肉会导致多种健康问题。但是，最新研究发现，红肉其实对预防女性抑郁和焦虑具有重要作用。”

杰卡教授对红肉摄入量低于推荐标准(每天70克)的女性参试者的研究发现，这些女性罹患抑郁症和焦虑症的危险，比摄入推荐量红肉的女性高两倍。杰卡教授建议，适当吃红肉有益女性心理健康，红肉最好选择食草动物肉食。

吃饭不香可能心脏有问题

如果一段时间频繁出现吃东西恶心，食欲变差，人们首先想到的就是消化道疾病。但如果心脏不好的人，出现这些胃肠道症状的同时，还伴随乏力、气短、胸闷等症状，就要提高警惕了，因为这很可能是因为心脏出现了问题。

哈尔滨医科大学附属第四医院心内四科主任陈延军教授介绍，有些心脏病，如肺心病主要累及右心室，当发生心力衰竭时，可使回流右心室的静脉血受阻，出现下肢浮肿，肝脏肿大，颈静脉明显充盈，甚至怒张等情况。因此，有些病人虽然没有明显的下肢浮肿，却出现味觉迟钝，吃东西没味、食欲不振，消化不良，恶心呕吐，腹胀等消化道黏膜水肿的症状。

专家提醒，吃东西吃不出味虽然不是心衰的典型症状，但如果同时伴随心悸、乏力、气短、胸闷，就建议先到医院心脏病科就诊，首先排除一下心脏病，可以先做一个胸部X线检查或做心电图检查，并进行血流动力学监测。

编辑：王伟 美编/组版：卫先萌