

知“帕”不怕，喝茶也能预防帕金森病



叶民博士(右)做客“名医天团”虚拟演播厅

帕金森病就是手抖、行动迟缓？其实，帕金森病带来的影响，涉及患者生活和工作的方方面面，他们不仅吃饭、穿衣困难重重，还会被失眠、便秘等问题困扰。近日，现代快报“名医天团”特别邀请到南京明基医院神经内科主任、主任医师、博士叶民做客虚拟演播厅。听他与大家聊一聊帕金森病的治疗和预防方式。

通讯员 蒋佳佳
现代快报/现代+记者 梅书华/文
蔡玥 吕正昕/摄
于茜同 倪博雷/后期



扫码看视频

1 什么是帕金森病？它的病因是什么？

1817年，一位名叫杰姆斯·帕金森的英国乡村医生，看到一个老妇人拄着拐棍，颤抖、缓慢地从他办公室门口走了过去，他通过观察这个病人，写了全世界第一份帕金森病例报告。随着人类医学的进步，2000年，瑞典的卡尔松教授获得诺贝尔奖，他发现了帕金森病主要是跟脑部多巴胺含量下降有关，真正揭示了帕金森病的具体病因。

这种叫多巴胺的神经细胞为什么会减少？具体的原因目前不是特别清楚，我们能够发现的病因包括衰老、环境因素、遗传因素等。值得注意的是，帕金森病，尤其是原发性帕金森病，并不是遗传病，只是有遗传倾向。

2 所有的帕金森病患者都会手抖吗？一般有哪些症状？

提起帕金森病，很多人的第一反应是手抖，其实，这并不是主要症状。僵直、运动减少、运动迟缓才是核心症状。抖动这一症状，存在于多种疾病，比如老年性震颤、小脑性疾病等。此外，帕金森病的震颤是静止性震颤，患者不是在活动的时候抖动，而是在静止或少动的时候抖动。

帕金森病的运动症状分四大部分，即运动减少、肌肉僵直、静止性震颤、步态障碍。

3 诊断帕金森病，需要做哪些检查？

针对帕金森病，目前有两个难点，一个是早期诊断，一个是中晚期治疗。早期诊断为什么困难？因为当患者出现4组症状的时候，在病理上已经到中晚期了。将帕金森病患者早早地筛查出来，是目前临床科研的一个重点。如何诊断帕金森病？第一，通过皮肤活检的方法找出它的病理标记物（ α -syn 共核蛋白）；第二，利用分子影像学做DAT（多巴胺转运体）等失踪剂的检测；第三，给患者使用特制的穿戴设备，记录动作轨迹，进行数据分析。

此外，帕金森病也有一些非运动症状，针对这类症状，我们做了一些临床研究工作。第一，通过对患者视网膜和角膜进行特异性检测发现早期的帕金森病；第二，约有50%以上的帕金森病患者会出现不明原因的嗅觉减退，这一点可作为早期诊断标志之一；第三，抑郁症也是帕金森病的独立危险因素。此外，脑外伤、一氧化碳中毒的患者也可能慢慢出现帕金森病。这些有明确病因的叫继发性帕金森病，未发现明确病因的叫原发性帕金森病。

4 针对患者的表现症状和患病程度，治疗有何不同？

在中国第四版的帕金森病治疗指南中，已经明确指出，患者50岁以前为早期发病，50岁以后为中晚期发病。早期的治疗效果是不错的，目前，国内可选的帕金森药有将近20种，明基医院就有18种。不过，吃药只是对症处理，也就是说，患者的病情会持续发展，一般5年后，药效减退，患者会出现运动并发症，比如慢、抖、僵的症状加重，同时还会出现非运动症状，包括睡眠问题、大小便问题、精神问题、认知问题、感觉问题等，此时，便需要联合用药，同时介入DBS外科手术、神经调控神经康复等。针对到了中晚期的帕金森病，我们设立了多学科帕金森门诊，也就是神经内科、神经外科、神经康复、神经心理、护理等多学科组成一个团队，围绕患者来解决问题。

5 目前，帕金森病的治疗，有什么新的方向？

帕金森病的科研进展很快，目前，正在进行全国帕金森一站式中心的建设，包括高级中心、标准中心和初级中心。南京明基医院是全国标准中心，可以解决帕金森病的疑难杂症和一些诊治问题。针对帕金森病，现在的新疗法包括几个方面，第一是新药物，许多帕金森病患者担心在最初用了最好的药物，后面没有更好的药物可以使用，这一点不用担心，因为新药发展的速度远远超过以前。第二，有部分吞咽功能不好的患者不方便吃药，也可以用贴剂，或者注射静脉用药。第三，也可以进行手术治疗。此外，干细胞治疗帕金森病的效果也很好，目前我国的干细胞技术，包括生物医药的技术，也在飞速发展，有望在未来几年投入临床。

6 帕金森病能被治愈吗？

治愈帕金森病是一个世界难题，因为帕金森病的病因尚不清楚。目前国内国外包括明基医院正在做一些帕金森病风险预测模型，通过现在的人工智能技术、AI技术来找到帕金森病的高危人群，把这些高危人群筛出来以后，进行早期干预，可以大大降低发病率，减缓病情进展。

如果帕金森病没有得到很好的控制，会严重影响患者生活质量，使各个系统机能方面退化，产生一些并发症，如运动的障碍：发生跌倒意外、骨折；导致长期卧床不起；进而发生褥疮、肺部的感染；再如进食障碍：营养支持得不够，出现营养方面的障碍。我呼吁患者一旦怀疑患帕金森病，一定要及时就医，让专业的医生帮你及时评估，制定合适的、个性化的治疗、康复方案。

7 治疗帕金森病，什么是全面全程管理？

从早期到中晚期，帕金森病的治疗都需要有一个长期的规范化的管理。如果早期治疗不好，病人可能很快就会发展到中晚期。我们不仅要全程管理，还要多学科参与，比如对患者进行心理干预，帮他们做康复，提供营养支持等，这也是明基医院一站式服务的目的，所以健康管理分两块，一个是时间轴，还有一个是纵向多学科。

8 帕金森病和大家常说的老年痴呆有什么区别？

其实帕金森病也会出现认知障碍，而认知障碍疾病也会出现运动减少。不过，帕金森病和阿尔茨海默病还是比较容易区分的，两者虽然都属于神经退行，但前者是影响运动环路，后者影响的是认知环路。我们可以使用分子影像进行区分，这在临床上是可以实现的。但有一种特殊情况要注意，如果患者既有运动症状，又有认知障碍，那么究竟是运动环路为主还是认知环路为主，这需要在临床上做区分。同时，诊断帕金森病还有一个重点，八至九成原发性帕金森病患者使用左旋多巴药物的效果非常好，如果患者使用该药后有效果，基本上考虑是原发性帕金森病。

9 帕金森病的预后如何？

帕金森病是一种致残性疾病，它不仅影响运动功能，还会影响多器官，包括吞咽功能、泌尿功能、消化功能等。比如，许多帕金森病患者有便秘的情况，我们给他做粪菌移植治疗，从根本上解决肠道问题，同时提高药物的吸收效果。

帕金森病患者的非运动症状，也需要关注。比如，有的患者表示虽然自己的运动症状改善了，但是睡不着觉，情绪低落、记忆力下降，生活质量仍然受到很大影响，我们就要多学科干预，包括心理、护理等多方面。目前，帕金森病患者的寿命已经从10~15年，延长到了20~30年。我们不仅要提高患者生存率，也要帮助他们提高生活质量。

10 如何预防帕金森疾病？

第一，要避免脑外伤；第二，要避免血管性因素，高血压、高血脂、高血糖也是帕金森病的独立危险因素，预防“三高”很重要；第三，少接触农药，比如选择有机蔬菜，或者食用前多浸泡，避免残留农药；第四，每天喝一些茶，茶多酚对帕金森病有预防作用，适当练一练太极、八段锦，打打乒乓球，这类体育运动对帕金森病的防治也是有效的。最后，要合理饮食，有的老人不吃荤只吃素，肯定不健康，人需要摄入多种营养，才能均衡，建议试一试地中海饮食，少红肉、多白肉，膳食平衡，多吃蔬菜水果，适量摄入一些坚果，推荐地中海饮食，不但能预防心脑血管病，也能预防帕金森病和老年痴呆。

