



“面具脸”、动作迟缓……

多巴胺“告急”，可能引起帕金森病？

记者 马冰璐

说起帕金森病，很多人都有所耳闻，但你知道吗？这种病与我们大脑中分泌的“快乐因子”有很大关系。一起来看看合肥市二院广德路院区神经内科副主任医师余招平怎么说。

发病率不断升高

帕金森病在我国 65 岁以上人群患病率为 1.7%，且呈不断上升趋势。由于我国人口基数庞大，随着我国老龄化社会的加剧，预计到 2030 年我国的帕金森病患者将达到 500 万人，或将达到全球帕金森病患病总数的一半。据此推算，目前合肥市至少有 2.6 万名帕金森病人。

帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病，是大脑中产生化学信使多巴胺的神经元细胞逐渐丢失引起的。

多巴胺是什么？

余招平表示，多巴胺是一种神经递质，专门负责传递“正能量”，当多巴胺很活跃，人就会朝气蓬勃、元气满满。另外，多巴胺还和运动相关：它们负责自主运动的调控，如：维持一个姿势、执行一个动作。随着大脑中多巴胺水平的下降，就缺少了“愉悦”的必要条件。不仅会让人闷闷不乐（做事提不起精神）；还会引起静止性震颤，动作缓慢、僵硬、平衡障碍等典型的帕金森病症状。进而表现出一系列“看得见”的运动症状和“看不见”的其他非运动症状。

“看得见”的症状

肢体抖动，这是很多患者的最早出现的，手不能控制的颤抖，安静时出现，紧张时加重，睡眠时消失，往往从一侧上肢手部开始，会逐渐蔓延到四肢。也见于下颌、唇等部位。

动作不灵活，动作迟缓是核心症状。比如：行走时上肢的摆动、起床、翻身等日常活动减慢；系鞋带、扣衣服扣子、刷牙等精细动作不灵活；缺乏面部表情，出现“面具脸”；肌肉僵直，肢体甚至躯干僵硬；异常姿势步态，弯腰驼背，走路摇晃小碎步，行走时手臂前后不摆动，转弯时常出现不稳，停止行走时身体往前冲，严重者反复摔倒。

运动症状的特点可以归纳总结为慢、抖、僵、倒；非运动症状有嗅觉减退、睡眠障碍、便秘、抑郁、自主神经功能障碍、认知和精神障碍等。

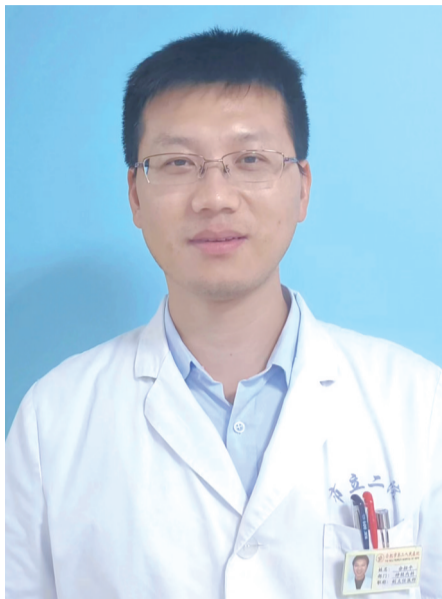
一吹空调就腿疼？骨科医生给您支招



家庭医生

星报讯（记者 马冰璐）空调是解暑神器，但有的人一开空调就腿疼，这是怎么回事？

合肥市骨科医院关节外科中心副主任医师俞洋介绍说，冷空气是向下走的。在空调房里，越接近地面的地方，温度越低，所以腿最先“遭殃”。俞洋表示，当人体遇冷时，血管收缩，血流速度减慢，血液中输送的人体所需的各种养料和氧气就会减少，双腿的血液供应就会变差，若穿着短裤、短裙更会使膝关节受到寒冷刺激，就可



医生简介

余招平：硕士研究生，安徽省神经内科医疗质量控制中心帕金森病亚专科专家。从事神经内科临床工作 10 余年，擅长帕金森病、帕金森综合征、特发性震颤、肌张力障碍等运动障碍疾病的诊治。对帕金森病的药物治疗有丰富的临床经验，擅长帕金森病脑起搏器治疗的术前评估及术后程控。

“看不见”的症状

抑郁症：常常表现为心境低落、兴趣减少、快感缺失，还包括精力下降、注意力分散、犹豫不决、无望感、睡眠障碍、反应迟钝等症状。焦虑以广泛性焦虑症、惊恐症、社交恐惧症最为常见，患者更多的表现为对“未知危险”的过度担忧，常表现为烦躁不安、静坐不能，过度的思虑常导致入睡困难。

睡眠障碍：表现为在睡梦中大喊大叫、拳打脚踢，仿佛做噩梦一般，甚至于从床上掉下来，被称为快速动眼期睡眠行为障碍。这种表现经常早于帕金森病数年出现，是当前非常重视的一种早期临床现象，认为是帕金森病的预警征象。

据余招平介绍，帕金森病治疗建议采取综合治疗、多学科治疗模式、全程管理。治疗手段包括：药物治疗、手术治疗、肉毒素治疗、康复与运动疗法、心理干预、照料护理。

能出现双腿酸痛的症状，严重的甚至有膝盖疼痛、肿胀，引发“空调腿”。

如何预防空调腿呢？俞洋建议，控制好空调温度，不要调太低，一般控制在 25 到 27℃，室内比室外低 3 到 5℃ 为佳。

不能对着空调直接吹，感觉有凉意时，一定要站起来活动四肢和身体，以加快血液循环的速度。限制吹冷气时间，不要超过 6 个小时，如果是在空调房工作，建议每隔一小时离开空调房，给身体以“休息”时间。

若长时间处于低温的空调房内，最好膝部覆盖毛巾，以保护膝关节，晚上泡个热水澡。此外，要适当进行体育锻炼，锻炼腿部肌肉，达到改善关节功能，有效预防疾病的效果。



心理医生

有的发泄方式并不能减少愤怒

在生气的时候发泄一通似乎是明智的做法。传统观点认为，发泄有助于平息怒气，就像从压力锅中释放蒸汽一样，然而，美国俄亥俄州立大学和弗吉尼亚联邦大学的沟通学家最新进行的研究表明，这种观点具有误导性。研究人员分析了 154 项关于愤怒的研究，结果显示，几乎没有证据表明发泄有助于平息怒气，在某些情况下，这种做法甚至会增加愤怒感。

当然，这并不意味着愤怒感应该被忽视。反思有助于人们理解自己为什么会生气，并解决潜在的问题。这是提高情绪处理能力的的第一步。然而，发泄通常会超越反思，进入思维反刍的模式。许多人也试图通过体力消耗来平息愤怒，这样做虽然有健康益处，但对减轻当下的不良情绪的帮助作用不大。

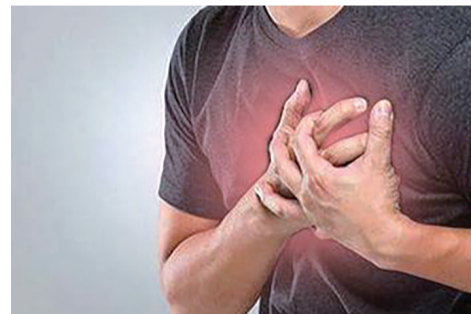
为减轻愤怒，最好从事能降低生理唤醒水平的活动。需要注意的是，慢跑不是一种有效的策略，因为它会提高生理唤醒水平，能有效降低生理唤醒水平的活动包括球类运动、做游戏、速度缓慢的瑜伽、正念冥想、渐进式的肌肉放松、腹式呼吸、默默在心中计数和暂时休息。

据《北京青年报》



健康提醒

高温持续 要小心诱发心梗



近日，随着夏季高温天气的持续，给人们的健康带来了潜在威胁。在高温天气下，人体心跳加速、体液流失、心脏负荷加重，进而增加血栓形成的风险，容易诱发心肌梗死（以下简称心梗）。中国人民解放军北部战区总医院全科医学科主任刘艳霞提示，夏季高温持续，要小心诱发心梗。

刘艳霞建议，要避免骤冷骤热，进入空调房前在门口过渡一段时间，让身体逐渐适应温差变化，避免空调直吹，防止血管突然收缩或扩张；高温天气下人体容易出汗，要少量多次补充水分，可选择饮用温开水或淡盐水，以维持体内水分和电解质的平衡；在饮食上应以清淡为主，减少高油、高脂、高盐食物的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果、富含膳食纤维的食物，避免大量进食冷饮，以免刺激胃肠道、诱发心梗；病情稳定的冠心病患者可以选择傍晚时分进行适量运动，一般 30 到 45 分钟为宜，如散步、太极拳等，尽量避免清晨运动；保证每天有足够的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累，提倡午休，但不宜在午餐后马上睡觉，午休时间不超过 1 小时为宜。另外，患有心脑血管疾病的人群要遵医嘱服药，不能随意停药，尤其是降压、调脂药物。

此外，刘艳霞建议，如一旦发生胸痛，且持续时间长、不能缓解，不要有侥幸心理，应立即拨打 120 急救电话。

据中新社