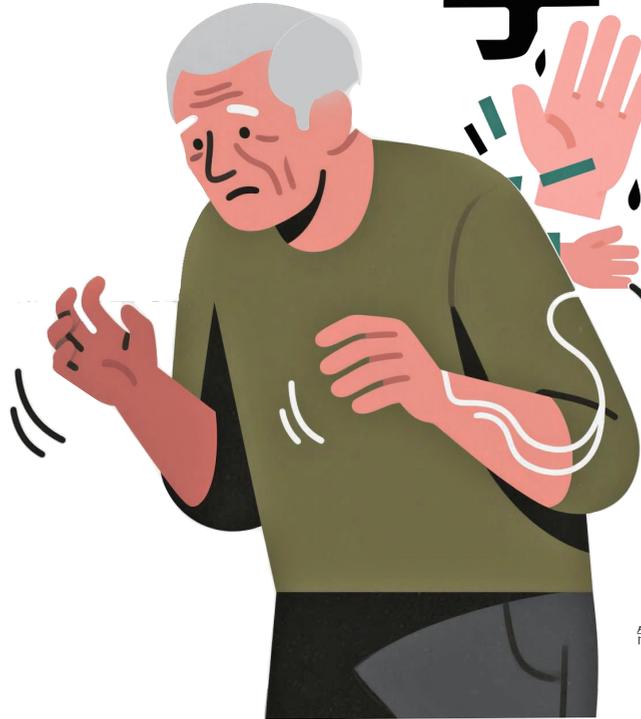


莫名手抖 不只是帕金森病

记者 刘威

手抖



制图:梁惠琴

很多人在精神紧张、恐惧、情绪激动、剧痛和极度疲劳的情况下,会出现手抖,这属于生理性手抖。而病理性手抖在老年人群中更常见。银川市中医医院针灸科主任宋秀娟提醒,很多人都知道,手抖是帕金森病的典型症状之一,但手抖并不一定是帕金森病,还有一种疾病与帕金森病有相同的手抖症状,即特发性震颤。

特发性震颤常有这些典型症状

特发性震颤的典型症状表现包括以下几点:

- **手部震颤** 最常见,尤其是在拿杯子、写字、用筷子、系鞋带等特定动作时加重,静止时减轻;

- **头部震颤** 点头或摇头形式的抖动,类似“点头yes摇头no”;

- **声音震颤** 说话时声音颤抖,类似紧张时的声音抖动;

- **下肢或躯干震颤** 较少见,但可能影响行走。

通常,特发性震颤患者在情绪紧张、疲劳、饥饿、摄入咖啡因后会加重震颤。多数患者饮酒会短暂改善震颤症状,但次日又会加重。

这样区分 特发性震颤和帕金森病

同样是手抖,如何初步辨别是特发性震颤还是帕金森病呢?

“前面我们已经介绍过了,特发性震颤的手抖往往是在做动作时加重,所以也叫动作性震颤;而帕金森病患者的手抖有其特征,即使在较放松的情况下也会发生震颤,称为静止性震颤,常表现为手部搓丸样震颤,胳膊、小腿、面部和下颌常不由自主地抖动,这种抖动在静止的时候尤其明显,活动时反而有所减轻。”宋秀娟表示。

除了震颤之外,帕金森患者还可能出现“动作缓慢”“肢体僵硬”的运动症状。前者指患者在日常生活中刷牙洗脸、穿衣脱鞋、系鞋带纽扣等动作变慢,写字越写越小,走路时迈小碎步且越走越快;后者指患者面部表情减少,四肢活动的时候感到僵硬、不灵活,坐下后不能起立,卧床时不能自行翻身。

除了上述运动症状外,还要警惕帕金森病的非运动症状。“我们在临床上发现,很多最终被诊断为帕金森病的患者,早在震颤、僵直、行动迟缓等运动症状之前,其实已经有一些隐秘的‘非运动症状’出现了,包括失眠、幻觉、幻听、抑郁、焦虑、嗅觉减退、记忆力减退、顽固便秘等;还有些患者在睡梦中会出现尖叫、吵闹、乱踢人、打人等现象。但这些非运动症状常被忽视,甚至易被误诊为脑萎缩、抑郁症等其他疾病。”宋秀娟提醒。

帕金森病一旦确诊就应开始治疗,早期治疗不仅可以改善症状,提高生活质量,还可以延缓疾病进展。

手抖也可能是其它疾病预警

病理性手抖,除了常见的帕金森病、特发性震颤可引发外,还可能是其它疾病导致。

甲状腺功能亢进是指甲状腺分泌过多的甲状腺激素,导致身体代谢亢进。有时候,手抖也是甲状腺功能亢进的一个典型症状,通常伴有心跳加速、失眠、焦虑等症状。如果手抖同时伴有这些症状,建议检查甲状腺功能。

某些药物可能会引起副作用,典型的副作用就是导致手抖,如抗精神病药、抗抑郁药等。如果在服用这些药物后出现手抖现象,建议咨询医生,及时调整药物剂量或更换药物。

对于那些有糖尿病的人来说,低血糖是一个常见的问题。当血糖过低时,身体会通过一些症状来提醒人们,手抖就是其中之一。但除了手抖,低血糖还可能带来出汗、头晕、饥饿感等症状。

另外,人在一氧化碳中毒、脑外伤、脑炎后遗症等情况下,也可能继发类似帕金森的颤抖症状。



病例回放

老人手抖不停 中医方法改善

家住兴庆区的张大爷今年75岁,一个月前开始出现双手颤抖的情况,平时拿东西会手抖,吃饭时手抖得夹不稳菜,连碗也端不稳。张大爷因此闷闷不乐,以为自己得了帕金森。他吃了不少保健药,可手抖的情况并没有改善,于是到银川市中医医院针灸科就诊,最后被诊断为特发性震颤,医生建议张大爷入院治疗。

“患者入院当天双手震颤,表现为大幅度上下抖动,牙齿抖动,经给予针灸、中药对症治疗10天后,患者双手抖动症状明显改善,双手抖动幅度变小,平举时不再抖动。”宋秀娟主任介绍。

特发性震颤是最常见的运动障碍性疾病,主要表现为手、头部或声音的不自主、节律性颤抖。它是最常见的震颤类型,发病率随年龄增长而升高,但年轻人也可能患病。特发性震颤具有遗传倾向,约60%的病例有家族遗传。

中医综合治疗改善震颤

中医认为人体肢体僵硬、痉挛、震颤等均是肝肾阴虚、筋脉失养导致,因此可以结合中医辨证施治的疗法对特发性震颤进行有效干预。

宋秀娟具体介绍了中医治疗特发性震颤的方法:

- **服用中药:** 中药主要以滋补肝肾、温阳通络、益气活血为主;

- **针灸治疗:** 选穴可以选择百会、四神聪、曲池、合谷、足三里、太冲、太溪、三阴交、阴陵泉、肝俞、肾俞等。

特发性震颤是一种良性疾病,但可能对患者生活造成困扰。如果震颤影响日常活动,建议尽早就诊,明确诊断并制定个性化治疗方案。不建议患者自行服用偏方或过量饮酒控制震颤,以免引发其他健康问题。