

年轻人也会得帕金森病

早筛早诊很重要

提到帕金森病，很多人认为是老年病，年轻人无需担心。但事实是，全球约10%的帕金森患者发病年龄低于50岁，甚至有20多岁的年轻患者被确诊，其中，发病年龄早于40岁者，被称为早发性帕金森病。帕金森病的年轻化趋势，让早筛早诊变得尤为重要，本文带你打破认知误区，掌握年轻型帕金森病的识别、筛查与应对要点。

年轻人为什么会得帕金森病

1. 遗传因素 约40%的早发性患者有家族遗传史，如LRRK2、PRKN等基因突变，可能导致多巴胺能神经元提前退化，这是年轻人患病的主要原因。

2. 环境暴露 长期接触农药、重金属（如锰、铅），或频繁使用某些药物（如抗精神病药），可能损伤神经细胞，诱发帕金森症状。

3. 其他因素 头部外伤、病毒感染、自身免疫异常等，也是年轻型帕金森病的常见诱因。

与老年患者相比，年轻型帕金森病进展较慢，病程更长，对职业生涯、家庭生活的影响更深远，需早发现、早干预。

这些信号别忽视

年轻型帕金森病的症状与老年型相似，但早期更隐蔽，易被误诊为颈椎病、焦虑症。当出现以下信号时，应重点关注：

1. 核心运动症状 单侧肢体震颤、动作变慢、肢体僵硬、走路姿势异常；

2. 非运动信号 嗅觉减退、便秘、睡眠中拳打脚踢、情绪低落或焦虑，这些症状易被忽视。

若年轻人出现“单侧肢体症状+任意一项非运动信号”，且持续3个月以上，需及时排查帕金森病可能。

帕金森病的诊断依据

1. 病史与体格检查 医生通过

详细询问症状出现时间、家族史、环境暴露史，结合肢体灵活性、平衡能力等体格检查，初步判断是否符合帕金森病诊断标准。

2. 辅助检查 头颅CT或MRI可排除脑梗死、脑肿瘤等疾病；嗅觉测试、便秘评估、睡眠监测，可辅助判断非运动症状。

3. 基因检测 有家族遗传史的年轻人，可进行LRRK2、PRKN等基因检测，明确是否存在致病突变，为诊断和遗传咨询提供依据。

4. 药物试验 若症状不典型，可在医生指导下服用小剂量多巴胺替代药物。若症状明显改善，可辅助确诊。

需要注意的是，帕金森病无“金标准”检查，诊断需由神经内科专科医生综合判断，避免自行对照症状进行诊断。

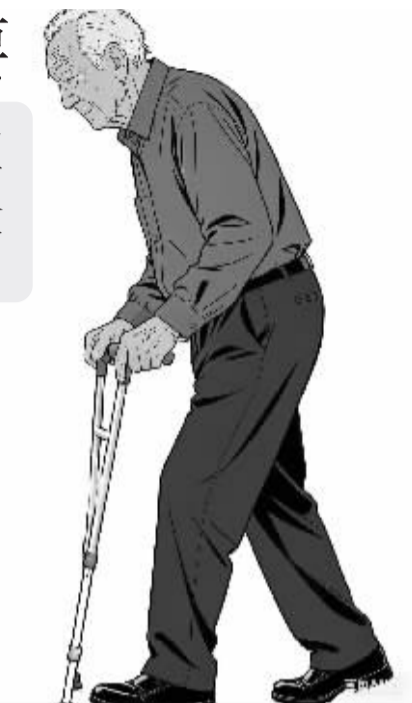
早干预≠早用药

即使确诊为帕金森病，也无需过度恐慌，年轻患者的干预重点是延缓病情进展、维持生活质量。

1. 药物治疗 优先选择副作用小的药物，从小剂量开始，避免长期大剂量用药导致的运动并发症；用药期间需定期复查，根据症状调整用药方案。

2. 康复训练 坚持肢体拉伸、平衡训练，如太极、瑜伽，改善僵硬和平衡能力；进行言语、吞咽训练，预防功能退化。

3. 调整生活方式 避免熬夜、过度劳累，保证充足睡眠；多喝



水、多吃膳食纤维，改善便秘；远离农药、重金属等危险因素。

4. 心理支持 年轻患者因疾病难免产生自卑、焦虑等不良情绪，需多与家人、朋友沟通，必要时寻求专业的心理疏导。此外，有家族史的年轻人，可提前进行预防性筛查，做到早发现、早干预，最大程度延缓病情进展。

年轻型帕金森病虽不常见，但危害深远。年轻人若出现不明原因的肢体震颤、动作变慢、嗅觉减退等症状，切勿忽视或归因于疲劳、压力大，需及时到神经内科就诊筛查。对于有家族遗传史的高危人群，更要主动关注身体信号，定期进行健康体检。早筛早诊、科学干预，能帮助年轻患者维持正常的工作和生活，减少疾病带来的影响。记住，年龄从来不是判断疾病的唯一标准，重视身体的异常信号，才是对健康最负责的态度。

湖南中医药大学第二附属医院 神经内科 李玲

92岁奶奶每天睡20小时

专家表示： 超长睡眠≠健康长寿

92岁的刘奶奶每天要睡超过20个小时，常常一觉睡到下午4点，更让人羡慕的是，老人身体硬朗，各项指标都正常。不禁让人好奇：是不是睡得越久越长寿？超长睡眠到底正常吗？湖南省第二人民医院（湖南省脑科医院）睡眠障碍及神经症科副主任、主任医师陈金虹表示，睡眠时长和长寿之间并非“正相关”，刘奶奶的情况属个案，可能与个人体质、生活状态、睡眠质量等多种因素有关。

不同年龄段的人群，推荐的睡眠时长不同：成年人建议每天7~9小时，老年人由于睡眠周期变短、夜间睡眠可能不连贯，推荐时长为7~8小时。如果长期超出这个范围，反而对健康不利，可能增加肥胖、糖尿病、心血管疾病的发生概率。

“超长睡眠”是否正常，关键看两点：是否为自愿的自然睡眠，以及是否伴随不适症状。刘奶奶的睡眠是“想吃就吃、想睡就睡”的自然状态，没有头痛、头晕、乏力等不适，且身体指标一切正常，这种情况属于个体差异导致的特殊睡眠模式，虽然不普遍，但可以认为是正常的。

如果出现以下两种情况，超长睡眠就可能是健康警报了：一是非自愿的嗜睡，如白天总忍不住犯困，随时随地都想睡，叫醒后很快又会睡着，还伴随精神萎靡、记忆力下降、肢体无力等症状；二是伴随基础疾病，如本身患有高血压、糖尿病、脑血管疾病等，突然出现睡眠时长大幅增加。

不管时长多少，高质量的睡眠才是关键。真正科学的睡眠状态，要满足这几个标准：1) 入睡快：躺下后30分钟内能够入睡；2) 睡眠深：夜间不会频繁醒来，即使醒来也能很快再次入睡；3) 无不适：睡醒后精力充沛、头脑清醒，没有疲惫感；4) 规律作息：每天睡觉和起床的时间相对固定。

很多人容易陷入“时长焦虑”，觉得少睡一小时就会伤身体，其实比起纠结时长，保持规律作息和高质量睡眠更重要。比如有些人每天只睡7小时，但睡眠深、不做梦、醒来精神好，这比睡10小时但频繁醒、多梦的人更健康。如果长期出现入睡困难、早醒、嗜睡等情况，或者睡醒后总感觉疲惫，影响了日常生活，别自己硬扛，建议到医院睡眠障碍专科检查，找到问题根源。

通讯员 郭君

骨折术后结痂，可以揭掉吗？

有患者咨询：做完骨折手术，伤口慢慢结痂了，那个硬硬的、黑黑的痂，看着怪难受的，手总是不听使唤想去抠一抠、揭一揭。那么，这个痂能随意揭掉吗？下面咱们就来聊聊这个让人“又爱又恨”的伤口结痂。

这个“痂”到底是啥

简单来说，痂是咱们身体的“天然创可贴”！当皮肤受伤（包括手术切口）后，身体为了保护内部不再受细菌入侵，会启动“修复工程”，血小板和纤维蛋白一起“工作”，在伤口表面形成这层保护膜。它就像一个盾牌，守护着下面正在努力生长的新肉芽组织和上皮细胞。

为什么不能“揭”

很多人觉得痂干了、翘边了就没事了，其实风险很大：

首先，痂皮和下面娇嫩的新组织往往是粘连在一起的。你一揭，可能把刚长好的一点点新皮撕下来，导致伤口再次裂开、出血，造成“二次伤害”，不仅疼，伤口还得重新开始愈合结痂过程，无异于“前功尽弃”。

其次，我们的手看似洗干净了，其实藏满了肉眼看不见的细菌。用手揭它，等于直接把细菌送到了伤口最脆弱的地方，极易引发感染、化脓，一旦感染深及骨骼，那麻烦可就大了！

另外，反复揭痂会刺激皮肤过度增生，导致伤口愈合后疤痕变大、变凸，甚至变成难看的增生性疤痕。为了美，也得忍住啊！

正确的做法是什么

1. 等待自然脱落 这是最安全、最科学的做法。等到下面的皮

肤完全长好，痂皮失去了根基，就会像秋天的落叶一样，自然而然地翘起、脱落。这个过程可能需要几周时间。

2. 保持干燥清洁 痂皮脱落前避免沾水。洗澡时可以用保鲜膜在伤口处绕几圈，如果不小弄湿了，立即用消毒棉签轻轻吸干，再找医生重新消毒包扎。

3. 忍住手痒的冲动 如果实在太痒，可以在周围轻轻拍打（别碰到伤口），或者用冷敷缓解。实在不行，可以寻求医生帮助，千万别自己动手！

需要提醒的是，如果痂皮周围出现了红肿、发烫、流脓或疼痛加剧，可能是感染的信号，别犹豫，赶紧就医。

株洲市芦淞区中医骨伤专科医院 李红 龙航宇 通讯员 黄娜