

好冷已冻僵!

这位女明星“僵住”却不是因为冷

大雪时节，气温骤降，寒风四起，分分钟有种“冻僵了”的感觉。可是，你知道吗？还有一种让人痛苦不已的“僵”，叫做“僵人综合征”。此前，一代乐坛天后席琳·迪翁曾在社交媒体公开自己罹患一种让人痛苦不已、无法控制自己肌肉的怪病——僵人综合征。那这是一种什么疾病？能够治愈吗？

什么是僵人综合征

僵人综合征是一种极为罕见的神经系统自身免疫性疾病，发病率不到1/100万，男女均可患病，但20~50岁的女性多见。该病的特点为患者全身多处肌肉僵硬及阵发性痉挛，影响肌肉控制，尤其在情绪紧张时加剧，使动作行动变得困难，甚至无法独立行走，生活不能自理。该病通常发病隐匿，随时间推移会逐渐恶化，不仅影响患者的身体健康，还对他们的心理健康造成严重打击。

僵人综合征有哪些症状

1. 肌肉僵硬 特别是在躯干和四肢，导致活动受限。这种僵硬可能是持续性的，也可能是间歇性的，通常在情绪紧张或暴露于特定刺激时加剧。

2. 肌肉痉挛 表现为突发的肌肉痉挛和抽搐，常伴随剧痛。这些痉挛可能由突然的声音、轻微的触碰或其他刺激引发，给患者带来极大的不适。

3. 姿势异常 由于肌肉僵硬，患者可能会出现独特的站立和行走姿势，有时甚至需要依靠辅助设备来维持平衡。

4. 情绪障碍 患者常常因对痉挛的恐惧而产生焦虑情绪，这又进一步加剧了症状，形成一种恶性循环。

僵人综合征的病因

僵人综合征的确切原因尚不完全清楚，但研究表明它与免疫系统攻击体内的神经元有关。特别是，抗体会攻击一种叫做谷氨酸脱羧酶(GAD)的酶，影响其在神经传导中的功能。谷氨酸脱羧酶是负责合成γ-氨基丁酸(GABA)的关键酶，而GABA是主要的抑制性神经递质，其减少会导致神经元过度兴奋，从而引发肌肉僵硬和痉挛。

除了GAD抗体，一些患者还可能出现其他类型的自身抗体，如抗甘氨酸抗体、抗二肽基肽酶样蛋白抗体等，这些抗体同样会对神经系统造成损害。研究还发现，僵人综合征患者常常伴有其他自身免疫性疾病，如糖尿病、甲状腺疾病和恶性贫血等，这进一步增加了治疗的复杂性。

僵人综合征和渐冻症有什么区别

僵人综合征患者身体僵硬迟缓、无法动弹，很容易让人联想到渐冻症，实际上两者是两种截然不同的疾病。

渐冻症是一种神经变性疾病，最明显的症状是骨骼肌无力、萎缩，且进行性加重，最后连呼吸都会困难；僵人综合征是一种神经免疫病，有发作期和缓解期之分，发作期肌肉会“板得硬硬

的”，但很少会出现肌肉萎缩。

目前对于僵人综合征尚无公认的诊断指南及标准，临床诊断通常需要综合多种检测手段，包括脑脊液及血清相关抗体测定(尤其是GAD抗体)、影像学(MRI和CT)及电生理(肌电图)等检查。早期诊断和干预可以帮助患者控制症状，改善生活质量。

僵人综合征可以治愈吗

目前，僵人综合征没有特效药，也无法治愈，但可以通过以下手段缓解症状。

1. 药物治疗 苯二氮革类药物(如氯硝西泮)、缓解痉挛药物(如巴氯芬)以及免疫抑制剂(如糖皮质激素、免疫球蛋白)等。

2. 康复锻炼 根据每个患者的具体情况制定个性化的物理治疗和康复计划，包括拉伸运动、肌力训练和放松技术等，帮助患者保持活动能力，减轻肌肉僵硬。

3. 心理支持 提供心理咨询和支持，帮助患者应对焦虑和恐惧情绪。患者应培养兴趣爱好，参加社会活动，增强心理韧性。

4. 日常调整 避免可能引发痉挛的环境刺激和触发因素，如强光、噪音、温度变化等，保持规律的作息，合理膳食，增强体质。

复旦大学附属华山医院神经内科主治医师 吴斌

无症状的幽门螺旋杆菌感染者会传染吗?

幽门螺杆菌与胃部健康息息相关，长期感染会增加胃炎、胃癌的发病风险。那么，感染幽门螺杆菌有哪些症状？无症状的感染者是否会传染给其他人呢？

感染幽门螺杆菌有哪些症状

幽门螺杆菌感染的常见症状包括上腹痛、腹胀、恶心、呕吐、食欲减退等；当感染严重，引起胃、十二指肠溃疡时，会出现慢性、节律性中上腹痛，通常于饭后或饥饿时发生，且反复发作；溃疡出血时，会出现大便发黑或柏油样大便，严重者甚至出现呕血。如疾病进一步进展，引起胃、十二指肠穿孔时，会出现腹部压痛、反跳痛。

值得注意的是，并非所有幽门螺杆菌感染者都会出现上述症状，但此类无症状携带者仍有传染性，可以将细菌传播给他人。因此，高危人群应定期体检，尽早发现，尽早治疗。

如何检测是否感染了幽门螺杆菌

目前，幽门螺杆菌的检测途径分为非侵入性和侵入性两种方法。

1. 非侵入性方法

(1) 呼气试验：包括碳13呼气试验和碳14呼气试验。这种方法简便快捷，受检者只需“吹两口气”就能检查出体内是否感染幽门螺杆菌，其准确率在95%以上，是诊断幽门螺杆菌感染的首选方法。目前，碳13呼气试验是使用最广泛、最精确的诊断幽门螺杆菌感染的方法，技术成熟，无放射性，对人体无损害，适用于所有人群。

(2) 血液抗体检测：该方法是通过检测血液中的幽门螺杆菌抗体来确定是否感染，这种方法能够显示是否曾经感染过幽门螺杆菌，但无法确定当前是否有活动性感染。

(3) 粪便抗原检测：幽门螺杆菌定居于胃上皮细胞表面，而胃上皮细胞更新很快，在其更新脱落过程中，幽门螺杆菌也随之脱落，经粪便排出体外，可以于粪便中检测到幽门螺杆菌抗原。这种方法对当前活动性感染有较好的敏感性和特异性，但所受干扰因素较多，对试剂质量要求较高。

2. 侵入性方法 即利用胃镜进行活组织检查，包括快速尿素酶试验、胃黏膜直接涂片染色镜检以及分离培养等，可在患者进行胃镜检查时一同完成。

感染了幽门螺杆菌，需要全家检测吗

研究发现，幽门螺杆菌感染存在家庭聚集现象，且可以在家庭成员内部传播，因此，如果家庭成员中有人感染了幽门螺杆菌，建议其他人员在咨询医生后视情况进一步检查。由于感染幽门螺杆菌的儿童仅在患部分特定疾病时才需要治疗，所以一般情况下，儿童不需要进行筛查。

中国疾控中心慢病中心 王宁 齐聪

权威发布

中国公民健康素养66条 做健康第一责任人 ⑤

第14条 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病

蚊子可以传播疟疾、乙脑、登革热、寨卡病毒病等疾病。保持环境卫生，消除蚊子孳生地；定期清理环境中的各类积水，无法清理的积水可定期投放杀蚊幼剂；根据情况选用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香、杀虫剂、驱避剂等防蚊灭蚊用品，防止蚊子叮咬，预防蚊传疾病。

苍蝇可以传播霍乱、痢疾、伤寒等消化道疾病。搞好环境卫生，管理好垃圾、粪便、污物，消除苍蝇孳生地，可有效控制苍蝇数量；不乱丢垃圾、生活垃圾袋装化，不随地大小便、处理好宠物粪便等，可有效减少苍蝇孳生；安装纱门、纱窗、防蝇门帘等防蝇设施，切断侵入途径；保管好食物，防止苍蝇叮爬；优先使用苍蝇

拍、灭蝇灯、粘蝇纸(带、绳)等物理方法灭蝇。

老鼠可以传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等疾病。搞好环境卫生，减少老鼠的藏身之地；安装防鼠门、防鼠网、封堵孔洞等；保管好食物，减少老鼠对食物的污染；可以使用鼠夹、鼠笼、粘鼠板等捕鼠工具，也可使用安全、高效的药物灭鼠，但要注意灭鼠药的保管和使用方法，防止人畜中毒。

蟑螂可以携带痢疾、伤寒等多种病原菌，其排泄物与尸体中的蛋白可诱发人的过敏性鼻炎和哮喘。蟑螂多生活在温暖、潮湿、食物丰富的环境中，保持室内干燥、清洁，可以减少蟑螂的孳生；食物密闭存放，餐具冲洗干净，炉灶保持清洁，及时清理餐厨垃圾；可以使用杀蟑毒饵等

药物或粘蟑纸杀灭蟑螂。

第15条 不加工、不食用病死禽畜。不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物

许多疾病可通过动物传播给人，如炭疽、狂犬病、人感染高致病性禽流感、布鲁氏菌病、棘球蚴病(包虫病)、绦虫病、囊虫病、血吸虫病等。

预防动物源性疾病预防，要做到不与病畜、病禽接触；接触禽畜后要洗手；不加工、不食用病死、死因不明或未经卫生检疫合格的禽畜肉；不吃生的或未煮熟、煮透的禽畜肉和水产品；不猎捕、不买卖、不食用野生动物；出现发病急、传播迅速、死亡率高异常情况，应及时向当地农业农村畜牧兽医主管部门或动物疫病预防控制机构报告。

来源：国家卫生健康委官网