

手抖就是帕金森？还要当心特发性震颤

□ 科普时报记者 李丽云 通讯员 衣晓峰 张可欣

56岁的王先生几年前无意中发现自己的右手有一些轻微颤抖，但因为对生活起居影响不大，并未放在心上。后来发展到吃饭时拿不稳碗筷，夹不起菜；用杯子喝水时，经常洒得满地都是；写字、系纽扣时，手抖得几乎停不下来；尤其是在公共场合与别人交流时，他连说话的声音都会颤抖。这是怎么回事呢？

手抖要当心特发性震颤

“王先生这种情况需要警惕一种锥体外系疾病——特发性震颤。”黑龙江省中西医结合学会眩晕病专业委员会会长、哈尔滨医科大学附属第一医院神经外科谢春成教授介绍，特发性震颤也叫原发性震颤、家族性或良性特发性震颤，是比较常见的运动障碍性疾病，临幊上以双上肢姿势性或动作性颤动为主，也可伴有下肢、头部、面部或声音的震颤。传统观点认为，特发性震颤是良性、家族遗传性的单症状性疾病，但目前专家发现，特发性震颤呈缓慢进展，可能是与家族遗传相关的复杂性疾病，一般分为特发性震颤和特发性震颤叠加两种类型，后者经常伴有串联步态损害、轻度记忆力障碍，以及可疑的肌张力障碍性姿势等。

谢春成介绍，特发性震颤倾向于在家族

中流行，30%—50%患者的家族成员曾有过特发性震颤。有家族史的人，其发病年龄较早，大多数人在20岁前会露出苗头，无家族史的人通常在40岁以后才会逐渐罹患该病。

谢春成介绍，姿势性震颤是本病的唯一临床表现，且震颤以手部最为常见，其次是头部，极少的患者会有下肢震颤。如果颤抖起始于手部，通常多从第二、三、四指开始，早期很难察觉；之后逐渐波及到头、躯干、腿等部位，且在平举、做精细动作时，容易诱发或加重。这种震颤大多呈现双侧对称性，有时在注意力集中、精神紧张、疲劳、饥饿时，其症状更加显著。如果“震源”发端于头部，可使头呈左右轻微摆动，并可能出现舌头、声音的颤抖。

脑电刺激有望按下休止符

临幊中，对特发性震颤患者可采取运动治疗和药物疗法，前者常利用抗阻力训练，包括俯卧撑、举哑铃和杠铃等，其目的是锻炼身体肌肉、预防肢体痉挛和关节僵直；其他运动方法则包括肌力训练、手功能活动训练、关节活动范围训练、姿势训练、平衡训练等。同时，对于严重震颤患者，还可借助智能辅具，如使用防抖勺、震颤矫形器等，

提高生活质量。

如果药物没有疗效，临幊可给予丘脑深部电刺激（DBS）替代疗法。谢春成介绍，DBS有几大优势。首先是其可逆、可调节，不毁损神经核团，只是使其暂时处于电刺激状态，以改善神经功能；其神经核团刺激的程度、范围可通过设定脑深部电极的电流、电压、频率及电极位置等多个环节来调控，且可随病人具体状况及时做出调整。

其次，DBS是可体治疗的。手术保留了正常脑组织及神经功能，为今后可能诞生的新疗法创造了条件。

最后，DBS对双侧特发性震颤能做到双管齐下、全部遏制，而传统毁损双侧苍白球或丘脑的术式，容易酿成严重的并发症。

有家族史的成员应进行基因诊断

谢春成介绍，特发性震颤发病年龄与预后没有关系，而且再严重的震颤也不会导致死亡，但部分病人在患病10—20年后会出现生活自理困难。为阻止或减缓特发性震颤的进程，谢春成建议患者首先要保持良好的

心态，多看书、勤动脑，经常出去活动。部分特发性震颤患者存在明显焦虑、抑郁、烦躁等心理障碍，需要予以有效的心理疏导，严重者可适当服用抗焦虑、抗抑郁药物。

其次在饮食方面，可以多摄入有降压、抗血脂、抗动脉硬化功效的食材，如橙子、苹果、菠菜、芹菜、洋葱等，这类蔬果含有大量的矿物质及膳食纤维，能够增强机体免疫力，抵御特发性震颤的来袭；还要多吃五谷杂粮及豆制品、奶制品、瘦肉等，品种越丰富对身体越好；高脂肪、高热量、高糖等食品要限制，同时避免吃辣椒、大蒜及海鲜等辛辣刺激的食物。

最后，适当的体育运动也必不可少。对于双手抖动为主的患者，谢春成建议可以打太极拳、做广播体操，促进肢体协调，整个锻炼过程以舒缓和平为好。平常还应提倡经常练习精细动作，如写字、描红、拿筷子、捡豆子、串珠子等。

谢春成提醒，由于30%—70%的特发性震颤患者均有家族史，多呈常染色体显性遗传，因此当家族中首个病例被正式确诊后，类似症状的家庭成员应该接受家系调查、系谱分析和基因诊断，在明确诊断的前提下，采取积极的干预措施，以避免缺陷患儿的出生。

花粉高峰期到来，过敏星人怎么办

□ 科普时报记者 项 锋

“立秋”前后，我国北方夏秋季杂草将开始长达两个月的气传播粉，花粉过敏患者随之会出现眼红眼痒、打喷嚏流涕、咳嗽喘息等过敏症状，部分患者甚至需要急诊治疗，严重影响工作与生活。

“环境因素影响表观遗传，通过推进染色体改变影响基因的表达，导致过敏性疾病发生、患病率增加。”北京协和医院变态反应科主任尹佳在日前举行的第16届协和过敏性疾病高峰论坛上表示，过敏性疾病是基因和环境因素共同作用的结果，环境因素与过敏和哮喘的发生、发展、加重均息息相关。她认为，温室气体效应、全球变暖能够使花粉季节延长、花粉产量增加，也可能使花粉过敏增强。

有研究发现，一株豚草每年可以产生数以亿计的花粉颗粒，加之气候和地理环境发生变化，豚草花粉会向一些地方大量入侵和扩散。北京协和医院变态反应科团队监测发现，与20年前相比，1999年以后的春季树木花粉总量大幅度增高，甚至在播散量上超过了秋季杂草花粉，占到全年花粉总量的58.4%。除了国产植被的变化影响，随着国际贸易往来，外来入侵植物的花粉也开始困扰越来越多的国人。研究显示，京津冀地区的蒿属花粉既有本地生长产生的，又有一部分来自于周边省、自治区，甚至相当一部分源自蒙古、俄罗斯、哈萨克斯坦等国。

研究表明，空气污染物可能改变花粉过敏原中蛋白的含量或成分，改变花粉颗粒的形状，增加花粉颗粒外表的脆性，导致花粉更容易崩解和传播。特别是大气颗粒物（PM），由于其固有的静电特性和多孔表面，极易吸附空气中悬浮的花粉、尘螨、霉菌等过敏原，增加过敏原的生物利用度，进而促进过敏性疾病的发生发展。受气候、地理因素影响，即使是同种花粉，在不同地域的分布也存在时间和数量差异。因此患者在医院检查并明确过敏原后，可以了解该种花粉在时间与空间上的分布特点，结合居住地情况，选择异地治疗。如不具备条件，则应在生活细节上多加注意，例如，减少户外活动，在户外活动时做好防护，选择在花粉浓度低的时段出行，外出回家后及时进行个人清洁等。

据了解，在我国北方的部分地区，花粉过敏的患病率已高达20%。尹佳提醒，除了眼睛红痒的结膜炎症状、打喷嚏流涕的鼻炎症状之外，37%的过敏者会在5年内逐渐发展或在遭遇极端气象条件时急骤进展为过敏性哮喘，甚至会有患者因进食与过敏花粉相关的植物源性食物而出现过敏性休克。尹佳建议，过敏患者应在专业医生指导下使用有效、规范的抗过敏药物，必要时可行脱敏治疗。

康养新识

少肌性肥胖易致老年痴呆

日常生活中，我们常常用“软胖”一词来形容体型胖、脂肪多却缺少肌肉的人。“软胖”其实是少肌性肥胖即肌肉减少性肥胖的俗称，是老年人常见的一种肥胖类型。近期，日本顺天堂大学医学研究生院代谢与内分泌专业的研究小组在《美国临床营养学杂志》发表的一项研究表明，少肌性肥胖可增加老年人轻度认知功能障碍和痴呆症的风险。

研究小组以日本东京1615名65—84岁的老年居民为对象，根据所测握力（肌肉减少症指标）、体重指数（肥胖状态指标）将其分为4组，即少肌+肥胖（少肌性肥胖）、单纯少肌、单纯肥胖、少肌与肥胖均无（对照组），并采用蒙特利尔认知评估量表和简明精神状态检查表进行认知功能评价，分析和研究认知功能、肌肉减少症和肥胖状态之间的关系。

结果表明，少肌+肥胖组被诊断为轻度认知功能障碍或痴呆症的最多，其次为少肌、肥胖，而对照组则最少。调整相关影响因素后发现，与对照组相比，少肌性肥胖与轻度认知功能障碍和痴呆症发病率增加独立相关，可各增加发病风险2.11倍和6.17倍。

研究人员认为，在老年人中，导致生活方式病风险上升的肥胖，常会与肌肉减少相伴。近年来，少肌性肥胖和老年衰弱症等疾病，正在引起人们越来越多的关注。因此，对于少肌性肥胖的老年人而言，控制热量摄入和增加体力活动，即减少脂肪和增加肌肉，是预防认知功能减退和老年痴呆症的两大基本措施。

（本文由成都市第二人民医院副主任医师夏夏编译）

宫颈糜烂真有那么可怕吗

——体检报告背后的健康解读（五）

□ 程文娜 周 燕

很多女性朋友在做妇科体检时，经常会听到医生说“你的宫颈有点糜烂”。这句话让很多女性不免担忧，因为“糜烂”听起来很严重，让人闻之色变。有些不良医疗机构利用女性的这种心理，夸大宫颈糜烂的后果，告诉患者这个疾病“易导致不孕不育、影响胎儿生长发育、可能发展成为宫颈癌”等，甚至故意误导女性，让她们认为宫颈糜烂在某种程度上意味着女性“不洁”，导致女性难以启齿，诱导她们过度治疗，造成医疗资源的极大浪费。

宫颈糜烂是什么疾病？病因有哪些？需要接受怎样的治疗？生活中，这些问题困扰着很多女性。

四大原因导致宫颈糜烂

宫颈糜烂曾经是宫颈炎症的代名词，后来随着阴道镜技术的发展，人们对它也有了新的认知。目前，在临幊上，宫颈糜烂只是一种临床表现，不再是一种疾病，正式名称为“宫颈柱状上皮异位”。

为什么会出现宫颈糜烂？这里面既有生理因素，也有病理原因。生理因素主要是因为体内雌激素水平升高。宫颈主要由内侧的柱状上皮细胞和外侧的鳞状上皮细胞构成，柱状上皮看起来薄且嫩红，形似充血，很多年轻女性尤其是青春期和妊娠期的女性，因为雌激素分泌水平较高，导致柱状上皮“侵占”了外侧鳞状上皮的“领土”，肉眼看上去宫颈呈现红色颗粒状，形成一种假性糜烂。这种糜烂并不是真正由上皮脱落形



成的真性糜烂，无需治疗。

导致宫颈糜烂的病理因素主要包括宫颈炎症、早期宫颈癌等。如频繁做人流、损伤子宫内膜和宫颈，导致宫颈炎症，未及时处理；性生活不注意清洁，经期同房；长期服

用避孕药物，导致内分泌失调，雌激素大量分泌，不仅会诱发宫颈糜烂，还会对女性的身体造成损害；过度清洁，频繁冲洗阴道，破坏阴道微生态环境，以及持续性感染高致病性HPV等，都可能导致宫颈糜烂。

妇科检查可做到早发现早治疗

如果患者只是轻度糜烂，不伴有其他症状，一般不需要治疗。中重度糜烂特别是伴有白带增多、发黄、有明显异味、同房出血等很可能是宫颈炎所致，应前往正规医院就诊，在医生的指导下使用药物治疗；重度糜烂经长期保守治疗无效，可考虑行物理治疗或手术治疗。目前的治疗手段包括冷冻疗法、激光疗法、微波治疗等，但这些治疗有导致宫颈粘连狭窄的可能，有顺产意愿的女性在临幊时，一定要跟产科医生提供详细的治疗过程，让医生进行综合评价，以降低宫颈扩张异常、产程延长或停滞甚至宫颈撕裂的风险，保障孕产妇的安全。

另外，建议有性生活的女性每1—2年前往正规医疗机构进行一次妇科检查，通过HPV筛查联合宫颈刮片、阴道镜等检查来排除是否存有HPV感染和早期宫颈癌等，做到早发现、早治疗。

日常生活中，女性也一定要学会保护自己，科学避孕，避免多次人流；注重性生活清洁，男性在性生活前也应注意清洁外生殖器，经期禁止同房；不要频繁使用外用药冲洗阴道，清水冲洗外阴即可。

希望广大女性朋友们不要盲目恐惧宫颈糜烂，提高自身辨别能力，拒绝过度治疗，以免给自己的身体造成不必要的伤害。

（第一作者系江汉大学医学院2021级研究生，第二作者系华中科技大学同济医学院附属武汉儿童医院妇产科主任医师）

当心！儿童也可能罹患白内障

□ 科普时报记者 李禾

在人们印象中，患白内障的一般都是老年人。但家住广东省东莞市东城的15岁少年俊俊，中考前突然发现用眼吃力，检查发现，俊俊左眼视力1.5，但右眼视力仅0.2，且右眼晶体还存在不均匀混浊，即使戴镜矫正也无法提高到正常水平，最终被确诊为“右眼先天性白内障+弱视”。

据俊俊妈妈回忆，6年前，俊俊体检时就发现右眼视力远不如左眼。但当时孩子视力只有一点点遮挡感，对生活没有太大影响，就没有理会。直到中考前，俊俊无意间发现两只眼睛看东西的清晰度不一样，才去

做了进一步检查。

东莞爱尔眼科医院院长刘斐说，像俊俊这样的先天性白内障患儿，该院近期已经收治了3例。令人遗憾的是，他们均因治疗不及时，形成了弱视，对视力造成了一定程度的损伤。

先天性白内障是出生时即存在，或是在出生后才逐渐形成的先天遗传或发育障碍的白内障，可单眼发病，也可双眼同时或先后发病。特别是单眼先天性白内障的患儿，由于一只眼能正常使用，家长在日常生活中很难发现孩子视力有问题。

近日，俊俊成功进行了“飞秒激光白内障超声乳化摘除+人工晶体植入术”，术后

第二天复查，俊俊的右眼视力提升至0.4。

尽管手术成功了，但医生叮嘱俊俊，必须坚持随访和长期进行弱视训练，视力才有望得到进一步提高。“先天性白内障患儿的治疗始于手术，但后期仍需长期进行视觉功能康复以保证良好的术后效果。”刘斐表示，手术只是治疗先天性白内障的第一步，若术后未及时进行视觉功能康复治疗，则可能面临一系列问题，比如弱视、外斜视、眼球震颤、高度近视以及视觉效率，甚至更高层次视觉功能异常，都会严重影响孩子的学习和生活质量。

克服拖延症需要先改变不合理认知

□ 曹大刚

放飞自我同学：

你好！
感谢你的信任！你的名字很特别，用“放飞自我”来署名，你的内心是否期待自己飞奔起来，像风一样自由？
从来信中，老师能感受到你内心的矛盾。一方面，因为欠下太多的作业内心很焦急；另一方面，坐下来想要完成的时候，又不敢面对余下的作业，从而选择了逃避。从你焦灼的情绪，老师能够感受到你对学习是有要求的，不愿意放弃，而且还想追赶上。

我们先尝试改变一下不合理认知，然后再去行动吧。老师看到你的认知里充满了焦虑。心理学上认为，面对同一件事情，不同的认知结果会带来不同的情绪。因此，你可以把“完了，现在只剩下10天就要开学了”的认知，尝试改变为“幸好还有10天，接下来要调整好计划”。

在具体行动上，先想想我们的时间

都被哪些事情耗走了，哪些事情是重要且紧急的，哪些是既不紧急也不重要的，在接下来的有限时间内，咱们要学会做一个合理的取舍。

其实，大多数人做事情时，实际进度总是会落后于完美的计划，所以你要先接纳内心的焦虑，并看到自己已经完成的部分，这是对你付出的回报。再看看剩下的待完成的任务有哪些，将这些待完成的任务分解、排序，从最容易完成的任务开始着手。刚开始可以把完成20分钟的作业作为一个阶段任务，20分钟一到立即停下来休息5分钟，然后再坐下来继续完成，此后可以将学习的时间逐步延长，把这种成功的感受逐步积累起来，你会感觉心里的正能量在逐步加大，作业也不再是一个不可克服的难题了。

最后，祝你顺利按时完成暑假作业。相信自己，你一定会做到的！

大耳叔叔

案例反思

假期松散的节奏和各种诱惑，容易把孩子原来建立起来的学习“动力定型”破坏了，自我效能感受到影响，面对大量的假期作业，他们往往用拖延的方式来缓解焦虑。解决拖延最好的办法是，先改变不合理认知，接纳焦虑的情绪，回顾已完成的部分任务，强化自己已有的效能感，把余下的任务，切割成易完成的小部分，用20分钟愉悦感最佳时间，来推进作业逐步完成。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师）

