

手抖就是帕金森吗 这些情况要警惕



科学认识手抖。新华社发 商海春 作

新华社记者 侯克 余佩璇

端水杯时指尖颤动,伸手取物时双手莫名发抖,生活里不少人遇到这样的情况,心里都会忍不住暗自担心:是不是患上帕金森病了?

随着老龄化程度加深,帕金森病渐渐成为大众熟知的老年慢病,也让手抖成了很多人心里的“健康警报”。手抖背后隐藏着哪些不同缘由?帕金森病的手抖有哪些特点?4月11日世界帕金森病日之际,听听专家如何分辨。

首都医科大学宣武医院帕金森病临床研究和诊疗中心主任、主任医师陈彪介绍,医学上俗称的“手抖”,专业名称是震颤。简单理解就是身体局部不受控制、有节律地来回晃动。“手抖大致分成两类,一类是普通人都会出现的生理性正常抖动,另一类是疾病、药物等诱发的病理性异常震颤。”陈彪说。

专家表示,生活中大多数轻微手抖都属于生理性震颤,不用过度紧张。人在焦虑、熬夜疲惫等状态下,或是喝太多浓茶、咖啡,咖啡因刺激神经系统,亦或是饥饿出现低血糖时,手抖会随之出现。这类抖动幅度小、频率快,不需要吃药治疗,调整作息和饮食即可改善。

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师马敬红说,在病理性震颤中,特发性震颤是最容易和帕金森病混淆的一种。“特发性震颤是人抬手、端杯子,维持固定姿势时抖得最厉害,一动就加重;而帕金森

病的手抖刚好截然相反,安静坐着不动的时候抖动最明显,伸手做事反而抖得轻了甚至不抖了。”

除了特发性震颤,甲亢也是诱发手抖的常见原因。马敬红说,甲状腺功能紊乱带来的手抖细而急促,双手平举时看得格外清楚,往往伴随着心慌怕热、吃得不少却日渐消瘦、脾气急躁易怒等情况,部分患者还会有脖子肿大、眼球突出的表现。“遇到这类症状,应当优先前往内分泌科排查甲状腺疾病。”

此外,还有不少人的手抖是吃药引发的副作用。马敬红提醒,哮喘急救用药、部分抗抑郁抗精神病药物、长期服用的激素类药物,都可能造成手部震颤。专家表示,和药物相关的手抖要及时和医生沟通,专业调整用药方案才更安全。

“手抖从来不是判定帕金森病的核心标准。”陈彪表示,帕金森病的病根藏在大脑黑质区域,是分泌多巴胺调控身体运动的关键“功能区”,“产能”下降会引发一系列运动异常。相比手抖,动作迟缓才是帕金森病真正的核心症状。“即便未出现手抖,但出现日常翻身、起床费力、走路步子细碎拖沓、脸上表情减少变成‘面具脸’,穿衣系扣、切菜做家务等小动作笨拙吃力,都要高度警惕患病可能。”

专家提醒,发现突然手抖无需过度恐慌焦虑,但如果抖动持续不退、影响正常生活就要尽早就诊排查。尤其是有神经系统疾病家族史的人群,要第一时间前往医院检查,精准找到病因,对症治疗。

(新华社北京4月11日电)

国家疾控局发布通知 推进重点虫媒传染病防控

新华社电 国家疾控局4月10日发布《关于依法做好重点虫媒传染病防控工作的通知》,并同步发布登革热、基孔肯雅热、发热伴血小板减少综合征2026年版防控方案。通知要求,构建“人—动物—环境”三位一体的监测体系,从监测预警、预防干预、应急处置、疾病管理、监督执法等方面推进重点蚊媒传染病多病同防。

通知明确,坚持“以环境治理为主、生物与物理防治为辅,必要时采取化学防治”的预防控制策略;疫情高发地区加强部门协同,强化重点场所卫生治理,最大限度消除卫生盲区死角。

同时,健全完善口岸公共卫生合作机制,妥善做好口岸输入疫情协同处置和点对点防控救治工作。

通知要求,认真落实“四早”要求和首诊负责制,加强基层医务人员培训,提高鉴别诊断和救治能力。流行季节安排发热门诊应开尽开,本地散发疫情地区全面落实“逢疑必检”,聚集性疫情发生地区全面落实“逢热必检”。

自2026年4月1日起,我国将基孔肯雅热、发热伴血小板减少综合征纳入乙类传染病进行管理,并采取乙类传染病的预防、控制措施。

国家疾控局有关专家提示,登革热、基孔肯雅热的防控关键在于防蚊灭蚊,发热伴血小板减少综合征防控关键在于预防蚊虫叮咬。出现疑似症状时,应及时到医疗机构就诊,并主动告知2周内旅居史、蚊虫叮咬、野外活动、动物接触等情况。(记者 徐鹏航)

一季度全国铁路建设持续发力

新华社记者 樊曦

春日时节,广东广州地下数十米深处,中铁十八局广南联络线西塍隧道内机器轰鸣,“天佑号”“睿诚号”巨型盾构机24小时不停向前掘进,两台“钢铁巨龙”以毫米级精度悄然穿越城市密集建筑群。千里之外云南文山州,文蒙铁路重难点控制性工程州界隧道深处,三臂凿岩台车、双臂锚杆台车等大型机械化设备协同作业,200多名中铁十六局建设者正穿越断层破碎带和岩溶发育区,奋力攻克这座I级高风险隧道……

开年以来,从岭南水乡到云贵山区,从河西走廊到华东大地,纵横交错的铁路建设工地上机器轰鸣、人声鼎沸,一幅奋斗画卷徐徐展开。记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,今年一季度,铁路建设优质高效推进,全国铁路完成固定资产投资1379亿元,同比增长5.1%,实现全年良好开局,为区域经济社会发展注入新动能。

一季度以来,多个重点工程项目取得积极进展。西安至十堰高铁、雄安至商丘高铁山东段启动联调联试,开通运营进入倒计时;成渝中线高铁桥梁全部合龙,沪渝蓉沿江高铁安徽段隧道全部贯通,重庆至昆明高铁云南段无砟轨道施工顺利推进……

“国铁集团聚焦服务国家重大战略和区域经济社会发展,发挥铁路建设产业链长、辐射面广的优势,用好国家‘两重’支持政策,加快推进铁路建设。”国铁集团建设部相关负责人表示。

放眼全国,各地在建铁路工程项目多点开花、有序推进。国铁集团组织各参建单位科学统筹建设资源,动态优化施工组织,强化安全质量、生态环保、工程投资控制,全力推进重点工程建设,形成全线提速、协同发力的良好态势。

在河南,由中铁二十三局施工的焦平铁路控制性工程沁河特大桥建设顺利推进。沁河特大桥全长近12公里,其最长桩基深达108米,水下混凝土灌注质量管控要求高、施工难度大。

在浙江,由中铁十一局承建的衢丽铁路衢江特大桥跨深宁高速连续梁全面开建。衢江特大桥全长10.59公里,是衢丽铁路衢松段最长桥梁和控制性工程,跨越深宁高速、沪昆铁路、杭长铁路等既有线和衢江航道。

在广西,由中铁二十五局参建的合湛高铁三北高速公路特大桥桩基施工过半,为后续大桥承台、墩身及架梁施工奠定坚实基础。三北高速公路特大桥全长约5000米,连续跨越G209国道与三北高速公路,是全线重难点工程。

高风险、高难度控制性工程的突破,凸显我国铁路建设在技术装备和施工组织方面的持续进步。

西北地区,兰张高铁武张段建设者克服河西走廊持续大风、昼夜温差悬殊等天气考验,持续推进跨西沟长城特大桥建设。“这座大桥全长超过6公里,线路穿越农田、村庄及长城遗址区域。为保护好历史文化遗产,我们采用多跨连续梁方式跨越长城遗址区。”中铁二十一局项目负责人刘小明表示,建设团队同步应用挂篮全封闭施工工艺和智能化监测设备实时追踪风速、温湿度等关键参数,确保施工进度和安全。

华东大地,长赣高铁重难点工程云岭隧道建设现场,建设者们正以技术创新破解地质难题。“这座隧道最大埋深超过524米,穿越5处断层带和3处岩性接触带,施工面临高地温、瓦斯富集、危岩落石等多种风险。”中铁十四局项目负责人袁树成表示。

为攻克这些施工难关,建设团队投入9台全工序机械化工装设备,通过自动追踪钻孔、锚杆自动抓取等关键环节,实现开挖、支护、衬砌等工序精准衔接与高效运转,同时创新应用智能化建造平台形成可追溯、可分析的实时作业数据,大幅提升施工效率与智能化安全保障水平。

根据规划,2026年,铁路部门将继续推进国家重点工程建设,国家铁路投产新线2000公里以上。国铁集团建设部相关负责人表示,下一步,国铁集团将积极推进“十五五”规划确定的各项铁路重点工程建设任务,全面落实今年重点项目,努力打造优质工程,充分发挥铁路建设投资拉动作用,为服务全方位扩大内需、推动我国经济社会高质量发展提供有力支撑。

(新华社北京4月11日电)