



帕金森病的疲劳症状

疲劳是帕金森病患者常见却常被忽视的问题。这种令人不适的精力匮乏感会使患者在进行日常活动（无论是体力还是脑力活动）时感到吃力。疲劳会削弱患者完成日常生活活动、与亲友互动以及参与社交活动的意愿和能力。

疲劳的成因

帕金森病相关疲劳可能由多种因素共同导致。睡眠质量差、抑郁情绪以及其他健康问题（如甲状腺功能异常或贫血）都可能引发疲劳。值得注意的是，部分患者服用的帕金森病运动症状治疗药物本身也可能引起疲劳感。因此，适时调整用药方案或可改善症状。此外，体能状况不佳会加重疲劳，而规律锻炼则有助于缓解。多数情况下，疲劳是上述因素与其他潜在原因共同作用的结果。

部分帕金森病患者即使不存在上述可识别诱因，仍会持续感到疲劳。值得注意的是，这类疲劳往往无法通过睡眠或休息得到缓解。这种情况很可能源于疾病本身——控制觉醒状态的脑区出现神经退行性病变所致。

帕金森病疲劳的高发性

多项研究表明，约三分之一的帕金森病患者将疲劳视为最困扰他们的单一症状，其影响程度甚至超过震颤、动作迟缓、肌肉僵硬以及行走平衡障碍等运动症状。此外，近半数患者将疲劳列为其三大困扰症状之一。

帕金森病相关的疲劳可能在疾病早期就出现，也可能在病程的任何阶段发生。值得注意的是，疲劳程度与其他症状的严重程度并不一定相关——比如仅表现出轻度运动症状的患者可能深受疲劳困扰，而运动症状严重的患者却可能较少感到疲劳。



疲劳与抑郁的关联性

在帕金森病患者中，疲劳与抑郁、睡眠障碍等其他症状存在显著共病现象。虽然疲劳患者更易出现抑郁症状，抑郁患者也常伴发疲劳，但临床观察发现，相当比例的帕金森病患者仅表现为疲劳而无抑郁症状。值得注意的是，帕金森病相关抑郁通常对抗抑郁治疗反应良好，由此类抑郁引发的疲劳症状也可随治疗得到改善。

疲劳与睡眠障碍的关联

帕金森病患者普遍存在的睡眠障碍是导致疲劳的重要原因。与疲劳相关的睡眠障碍主要包括：夜间入睡困难、半夜醒后难以再度入睡的失眠症状、睡眠碎片化（即反复短暂的睡眠中断）、不宁腿综合征以及睡眠呼吸暂停综合征。通过医生安排的睡眠监测检查，可以明确潜在的睡眠障碍类型，进而采取针对性治疗来缓解疲劳症状。

日间过度嗜睡

日间过度嗜睡是与疲劳相关但有所区别的症状，特指日间无法保持清醒的状态。随着帕金森病病情进

展，该症状发生率显著升高，可导致患者在日间频繁出现不可控的短暂睡眠发作。

针对疲劳与日间过度嗜睡的治疗方案

维持规律的身体活动和日常锻炼对保持清醒状态、缓解疲劳症状至关重要。临床研究表明，光照疗法在改善这类症状方面也展现出一定疗效。部分患者可能从莫达非尼、哌甲酯和咖啡因等药物中获益，尽管目前研究尚未完全证实这些药物的确切疗效。请务必定期向医生详细描述您的疲劳症状。



APDA 出版物

APDA 制作了大量的免费信息宣传册和情况说明书，以帮助您和您所爱的人了解帕金森病。我们的出版物提供英语、西班牙语和汉语版本。您可在我们的网站上下载此类出版物：apdaparkinson.org/resources。您可致电 800-223-2732，请我们给您邮寄纸质版资料。

由 APDA 首席任务官、医学博士、哲学博士 Rebecca Gilbert 修订。

