ГАЙД ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



Дрожат руки

Тремор или болезнь Паркинсона? Как отличить, когда идти к врачу и что реально помогает — по данным 2025–2026 годов.



Алексей Колесник
врач-невролог

Алексей Колесник

Дрожат руки: тремор или Паркинсон?

«Автор»
2026

Колесник А.

Дрожат руки: тремор или Паркинсон? / А. Колесник — «Автор», 2026

Тремор или болезнь Паркинсона? Как отличить, когда идти к врачу и что реально помогает — по данным 2025–2026 годов.Врач-невролог Алексей Колесник простым языком объясняет, что происходит, что действительно помогает по современным клиническим рекомендациям и когда нужно срочно к врачу. В книге:— почему дрожат руки— когда дрожь — не болезнь — эссенциальный тремор— что такое болезнь Паркинсона— как отличить одно от другого— ранние сигналы Паркинсона— когда идти к врачу и что проверят— лечение эссенциального тремораЭто текстовая версия гайда — без иллюстраций и бонусов для печати. Книга носит информационный характер и не заменяет очный приём врача.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Колесник А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем читать 6
1. Почему дрожат руки 7
Три главных вопроса 8
2. Когда дрожь — не болезнь 9
Лекарства, которые могут усиливать дрожь 10
3. Эссенциальный тремор 11
Как он выглядит 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Алексей Колесник
Дрожат руки: тремор или Паркинсон?

Дрожат руки: тремор или Паркинсон?

Тремор или болезнь Паркинсона? Как отличить, когда идти к врачу и что реально помогает — по данным 2025–2026 годов.

Алексей Колесник, врач-невролог

Текстовая версия гайда. Полная PDF-версия — с иллюстрациями, схемами и бонусами для печати — доступна на сайте автора (ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги).

Книга — информационный материал. Она не ставит диагноз, не назначает лечение и не заменяет очный приём врача. Не начинайте, не отменяйте и не меняйте лекарства без лечащего врача. При признаках неотложного состояния звоните 103 или 112.

© Алексей Колесник, 2026

Прежде чем читать

Самое важное — на первой странице

Меня зовут Алексей Колесник, я врач-невролог. Ко мне часто приходят с одним и тем же страхом: «Дрожат руки — неужели Паркинсон?» Чаще всего ответ — нет. Дрожь в руках бывает у многих людей, и причин у неё много: от лишней чашки кофе до щитовидной железы. В этом гайде я простыми словами объясняю, какой бывает дрожь, как отличить безобидную от той, что требует внимания, и что сегодня реально помогает.

Как пользоваться гайдом

Гайд — информационный материал. Он помогает разобраться в своих симптомах и спокойно обсудить их с врачом. Гайд не ставит диагноз и не заменяет очный приём. Сложные слова я объясняю прямо в тексте, а в конце есть словарик. Бонусы для печати (дневники, чек-листы, планы) — в полной PDF-версии гайда, ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги.

Сразу звоните 103 или 112, если внезапно:

перекосило лицо, ослабла или онемела рука или нога, нарушилась речь — это может быть инсульт, даже если дрожь «прошла»;

к дрожи присоединились высокая температура, сильная скованность мышц и спутанность сознания — особенно после начала нового лекарства или после резкой отмены лекарств от болезни Паркинсона;

после отказа от алкоголя появились сильная дрожь, потливость, галлюцинации или судороги;

у человека с диабетом дрожь сопровождается потливостью, голодом и спутанностью — это может быть низкий сахар. Если он в сознании и может глотать, дайте сладкий сок или сахар; если лучше не становится — вызывайте скорую.

В ближайшие недели покажитесь неврологу, если:

дрожь мешает есть, пить, писать, работать или вы стесняетесь её на людях;

рука дрожит, когда спокойно лежит на коленях, а при движении дрожь стихает;

движения стали медленнее, появилась скованность, почерк стал мельче, шаг — короче;

дрожь началась с одной стороны тела или быстро нарастает;

дрожь появилась до 40–50 лет или после начала нового лекарства;

вы «проживаете» сны: во сне кричите, машете руками, падаете с кровати.

1. Почему дрожат руки

Небольшая дрожь есть у всех — важно, когда и как

Тремор — по-научному «дрожание» — это ритмичные непроизвольные движения части тела: туда-сюда, как маятник. Чаще всего дрожат руки, реже — голова, голос, подбородок, ноги.

Совсем мелкая, почти незаметная дрожь есть у каждого человека. Её называют физиологической, то есть нормальной. Вытяните руки вперёд и положите на пальцы лист бумаги — он слегка затрепещет. Это не болезнь, а свойство мышц и нервов.

Три главных вопроса

Чтобы понять, откуда дрожь, врач в первую очередь выясняет, **в какой ситуации** дрожит рука. Попробуйте понаблюдать за собой — это сильно ускорит приём.

Когда дрожит?

В покое, когда рука лежит на коленях? Когда держите руки перед собой? Или когда несёте ложку ко рту?

Где и как давно?

Обе руки или одна? Голова, голос, ноги? Дрожь годами одинаковая или быстро нарастает?

Что ещё изменилось?

Замедлились ли движения, почерк, походка? Есть ли волнение, похудение, сердцебиение? Какие лекарства вы принимаете?

Хорошая новость

Чаще всего дрожь в руках — не болезнь Паркинсона. Обычно это усиленная нормальная дрожь или эссенциальный тремор. Оба состояния не угрожают жизни, и с ними можно справиться.

2. Когда дрожь — не болезнь

Кофе, волнение, щитовидная железа и лекарства

Обычная дрожь может заметно усилиться. Врачи называют это усиленным физиологическим тремором. Руки дрожат мелко и часто — сильнее, когда держите что-то на весу или волнуетесь. Если убрать причину, дрожь уходит.

Кофе и энергетики

Кофеин, крепкий чай, энергетики, никотин. Неделя без них часто заметно уменьшает дрожь.

Волнение и недосып

Тревога, стресс, бессонные ночи. Дрожь сильнее, когда на вас смотрят.

Щитовидная железа

Избыток её гормонов: дрожь, сердцебиение, потливость, похудение. Поможет анализ на ТТГ.

Низкий сахар

Дрожь, пот и голод при диабете или после долгого перерыва в еде. Помогает сладкое.

Алкоголь

Утренняя дрожь после выпивки — признак, что организм привык. Нужна помощь врача.

Лекарства

Дрожь — частый побочный эффект. Самые частые «виновники» — в таблице ниже.

Лекарства, которые могут усиливать дрожь

Группа
Примеры (международные названия)

Средства от астмы
сальбутамол, теофиллин

Гормоны щитовидной железы
левотироксин — если доза больше, чем нужно

Антидепрессанты, препараты лития
флуоксетин, амитриптилин, лития карбонат и другие

Противосудорожные, сердечные, гормоны
вальпроевая кислота, амиодарон, преднизолон, такролимус

Лекарства, которые вызывают «паркинсонизм»

Некоторые препараты блокируют дофамин и вызывают скованность, замедленность и дрожь, похожие на болезнь Паркинсона. Это метоклопрамид (от тошноты), галоперидол и другие антипсихотики, а также циннаризин и флунаризин, которые иногда назначают «для сосудов» или от головокружения. После отмены симптомы обычно проходят за недели или месяцы. **Не отменяйте лекарства сами** — обсудите замену с врачом.

Проверьте себя: неделю без кофе, энергетиков и сигарет, сон 7–8 часов. Если дрожь заметно ослабла — скорее всего, это усиленная обычная дрожь. Если нет — покажитесь неврологу.

3. Эссенциальный тремор

Самое частое заболевание с дрожью у взрослых

«Эссенциальный» значит «сам по себе»: дрожь — главный и часто единственный признак. Это самое частое двигательное расстройство у взрослых. Оно есть примерно у 1 человека из 100, а после 65 лет — почти у 5 из 100.

Как он выглядит

дрожат обе руки, хотя одна может дрожать сильнее;
дрожь появляется, когда руки работают: чашка, ложка, письмо, пуговицы;
в покое, на коленях, дрожи обычно нет или она слабая;
может дрожать голова, голос, подбородок;
у многих есть родственники с такой же дрожью;
дрожь медленно нарастает с годами и усиливается при волнении, усталости, после кофе.

Это не Паркинсон

Эссенциальный тремор — другое заболевание, а не ранняя стадия Паркинсона. При нём не замедляются движения и не мельчает почерк. Если со временем появятся замедленность или скованность — скажите врачу.

Это не опасно для жизни

Эссенциальный тремор не сокращает жизнь и не приводит к параличу. Но он может сильно мешать: человек стесняется есть на людях, бросает рукоделие и письмо. Если мешает — его лечат.

Почему алкоголь — не лекарство

У многих людей с эссенциальным тремором рюмка на время уменьшает дрожь. Но эффект короткий, а потом дрожь может усилиться. Организм привыкает, нужна всё бóльшая доза — так легко прийти к зависимости. Есть безопасные способы лечения, о них — в главе 8.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.