

帕金森症 Parkinson's Disease

帕金森症是一種神經失調症，是由於身體缺乏一種叫做多巴胺 (dopamine) 的神經傳導物（又稱化學傳遞物）。多巴胺通常是由大腦內的某種神經細胞分泌的，對於保持平衡及協調動作起了很關鍵的作用。這類神經細胞發生退化，引發與帕金森症相關的一系列行動失調症狀。在美國，每年新增大約五萬起帕金森症病例。

帕金森症有哪些症狀？

- 手掌、手臂、腿、下顎及臉部不停震顫
- 四肢及頸部肌肉僵化
- 早期動作發生遲緩及困難現象
- 身體平衡及協調能力發生障礙
- 出現語言表達障礙
- 喪失自動活作能力，例如眨眼，微笑，行走時搖動手臂
- 在後期發生記憶力退化現象，及神志模糊的狀況

帕金森症是甚麼原因引起的？

至今尚不清楚是甚麼原因使產生多巴胺的神經細胞發生退化，但是科學家懷疑帕金森症可能是由於某種遺傳或環境因素造成的。雖然絕大多數的帕金森症是不會遺傳的，在近親中有人患帕金森症則可能會增加您患上帕金森症的機率，但環境因素，包括長期接觸有毒物質也會使人更容易患上帕金森症。

甚麼人會患帕金森症？

帕金森症的發生是不分性別，社會階層，種族，經濟水平或居住地區的。而隨著年齡的增長，發生帕金森症的機率就會增加。年輕人患此症的機會很少。帕金森症病人發病的平均年齡為61歲，但也可能提早在40歲或之前發病。

如何診斷帕金森症？

沒有單一標準的測試能夠確診帕金森症。在此疾病的早期階段，由於其他病情也會引起類似的症狀，要確診可能會比較困難。但是，有經驗的醫生或神經學專科能夠根據病人的詳細病史及所作的神經科檢查作出診斷。各種驗血及腦部掃描檢查能夠幫助醫生辨別其他引起類似症狀的病情。

如何治療帕金森症？

有很多有效藥物能夠減輕或控制病情的發展。大多數治療帕金森症的藥物都是作用於模效或延長多巴胺的功效，或是刺激大腦分泌更多的多巴胺。這些藥物的功效會隨著時間的增長而減弱，因此需要調整藥物的劑量。

在治療某些病例時，可能施行外科手術會有幫助，特別是那些對藥物反應不穩定的病人。最常見治療帕金森症的手術方法就是對大腦進行深度刺激（腦深部核團刺激術），將一個細小的電極插入腦部來刺激大腦控制動作的部位，這種電刺激能阻斷引起帕金森症的異常信號。

帕金森症病人的日常生活建議：

1. 堅持運動
運動能改善病人的平衡能力，加強肌肉及關節的靈活性，強健骨骼，促進血液流通。以下是運動的小竅門：
 - 進行伸展性運動，例如太極、瑜伽及按摩
 - 穿著舒適的鞋子及衣服
 - 避免進行給身體帶來疼痛或傷害的運動
 - 設定切合實際的運動目標，按部就班進行運動
 - 要了解甚麼時候自己的身體會疲倦
 - 與物理治療師一起制定一個適合你自己的運動計劃

2. 避免摔倒

患有帕金森症的病人由於平衡及運動協調功能障礙而更容易摔倒。下面是避免摔倒的一些建議：

- 行走或行動時動作要緩慢小心
- 每踏出一步，要先腳跟著地
- 轉身時要轉一個大彎，而不要從腰直接扭轉上身
- 行走時要避免提重物
- 不要向後倒走
- 身體不要向前傾斜或是向前伸出手

想要了解更多有關帕金森症的諮詢，請向您的醫生或以下機構查詢：

帕金森症基金會

Parkinson's Disease Foundation

www.pdf.org

1-800-457-6676

全美帕金森症基金會

National Parkinson's Foundation

www.parkinson.org

1-800-327-4545

3. 語言問題

帕金森症病人可能會注意到自己的聲音變得虛弱，別人很難聽清楚自己說了甚麼。下面是針對語言問題的一些有益的建議：

- 開始說話前要吸一口氣，在說兩句之間要稍作停頓
- 說簡短的句子
- 說話的聲音必須比你自已認為的要大聲
- 如果別人聽不到你說的話，要鼓勵他們告訴你
- 請醫生為你介紹一位語言治療師

儘管帕金森症並不是一種致命的疾病，但此病會愈來愈嚴重。大多數帕金森症的病人，病情發展是非常緩慢的。隨著時間的推移，病人可能會出現新的症狀，或是原有的病症變得更為嚴重。因此，建議病人監控病情的發展並定期進行藥物劑量的調整。

華人社區健康資源中心編譯，2008年版權所有
01/2010修正

Copyright ©2008 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010