

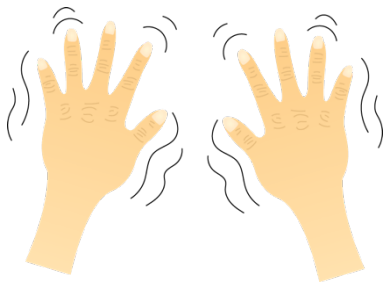
帕金森症

Parkinson's Disease

帕金森症是一种神经失调症，是由于身体缺乏一种叫做多巴胺 (dopamine) 的神经传导物 (又称化学传递物)。多巴胺通常是由大脑内的某种神经细胞分泌的，对于保持平衡及协调动作起了很关键的作用。这类神经细胞发生退化，引发与帕金森症相关的一系列行动失调症状。在美国，每年新增大约五万起帕金森症病例。

帕金森症有哪些症状？

- 手掌、手臂、腿、下颚及脸部不停震颤
- 四肢及颈部肌肉僵化
- 早期动作发生迟缓及困难现象
- 身体平衡及协调能力发生障碍
- 出现语言表达障碍
- 丧失活动能力，例如眨眼，微笑，行走时摇动手臂
- 在后期发生记忆力退化现象，及神志模糊的状况



帕金森症是甚麽原因引起的？

至今尚不清楚是甚麽原因使产生多巴胺的神经细胞发生退化，但是科学家怀疑帕金森症可能是由于某种遗传或环境因素造成的。虽然绝大多数的帕金森症是不会遗传的，在近亲中有人患帕金森症则可能会增加您患上帕金森症的机率，但环境因素，包括长期接触有毒物质也会使人更容易患上帕金森症。

甚麽人会患帕金森症？

帕金森症的发生是不分性别，社会阶层，种族，经济水平或居住地区的。而随著年龄的增长，发生帕金森症的机率就会增加。年轻人患此症的机会很少。帕金森症病人发病的平均年龄为 61 岁，但也可能提早在 40 岁或之前发病。

如何诊断帕金森症？

没有单一标准的测试能够确诊帕金森症。在此疾病的早期阶段，由于其他病情也会引起类似的状况，要确诊可能会比较困难。但是，有经验的医生或神经学专科能够根据病人的详细病史及所作的神经科检查作出诊断。各种验血及脑部扫描检查能够帮助医生辨别其他引起类似症状的病情。

如何治疗帕金森症？

有很多有效药物能够减轻或控制病情的发展。大多数治疗帕金森症的药物都是作用于模拟或延长多巴胺的功效，或是刺激大脑分泌更多的多巴胺。这些药物的功效会随著时间的增长而减弱，因此需要调整药物的剂量。

在治疗某些病例时，可能施行外科手术会有帮助，特别是那些对药物反应不稳定的病人。最常见治疗帕金森症的手术方法就是对大脑进行深度刺激 (脑深部核团刺激术)，将一个细小的电极插入脑部来刺激大脑控制动作的部位，这种电刺激能阻断引起帕金森症的异常信号。

帕金森症病人的日常生活建议：

1. 坚持运动
运动能改善病人的平衡能力，加强肌肉及关节的灵活性，强健骨骼，促进血液循环。以下是运动的小窍门：

- 进行伸展性运动，例如太极、瑜伽及按摩
- 穿著舒适的鞋子及衣服
- 避免进行给身体带来疼痛或伤害的运动
- 设定切合实际的运动目标，按部就班进行运动
- 要了解甚麽时候自己的身体会疲倦
- 与物理治疗师一起制定一个适合你自己的运动计划
- 开始说话前要吸一口气，在说两句之间要稍作停顿
- 说简短的句子
- 说话的声音必须比你自己认为的要大声
- 如果别人听不到你说的话，要鼓励他们告诉你
- 请医生为你介绍一位语言治疗师

2. 避免摔倒

患有帕金森症的病人由於平衡及运动协调功能障碍而更容易摔倒。下面是避免摔倒的一些建议：

- 行走或行动时动作要缓慢小心
- 每踏出一步，要先脚跟著地
- 转身时要转一个大弯，而不要从腰直接扭转上身
- 行走时要避免提重物
- 不要向後倒走
- 身体不要向前倾斜或是向前伸出手

3. 语言问题

帕金森症病人可能会注意到自己的声音变得虚弱，别人很难听清楚自己说了甚麽。下面是针对语言问题的一些有益的建议：

儘管帕金森症并不是一种致命的疾病，但此病会愈来愈严重。大多数帕金森症的病人，病情发展是非常缓慢的。随著时间的推移，病人可能会出现新的症状，或是原有的病症变得更为严重。因此，建议病人监控病情的发展并定期进行药物剂量的调整。

想要了解更多有关帕金森症的谘询，请向您的医生或以下机构查询：

帕金森症基金会
Parkinson' s Disease Foundation
www.pdf.org
1-800-457-6676

全美帕金森症基金会
National Parkinson' s Foundation
www.parkinson.org
1-800-327-4545