



認識巴金森氏症

1150112六修

一、什麼是巴金森氏症？

是一種腦部退化的疾病，好發於60歲之後，主要是因為腦部中一種叫多巴胺(Dopamine)的神經傳導物質分泌減少，進而造成運動功能障礙，是漸進性、退化性的神經功能損傷。

二、症狀：

- (一) 靜態性震顫：為早期臨床表徵，發生於休息靜止狀態，最常出現於單側的手與手指，手指頭會發生類似搓藥丸或數鈔票的動作，嚴重時會影響到病人的生活起居，如：無法拿筷子、湯匙或碗而影響進食。
- (二) 臉部及肢體僵硬：臉部會表情減少，像撲克臉，關節及手指僵硬，翻閱書報、扣鈕釦及繫鞋帶困難。動作緩慢，說話聲音小速度慢甚至口齒不清。
- (三) 肢體無力及步態不穩：有擰乾毛巾、轉開瓶蓋覺得吃力情形，吃飯、洗澡、穿著衣鞋所需時間延長。站立時身體向前傾，膝蓋微彎曲而形成彎腰駝背的姿勢，走路緩慢，出現小碎步，有快要跌倒的感覺。
- (四) 自主神經功能失調，有吞嚥困難及言語障礙、流口水、便秘、小便功能失調、姿位性低血壓及皮膚潮紅等。
- (五) 精神症狀：癡呆、憂鬱、焦慮、幻覺、易怒及躁動不安，約有20%年紀較大的病人會出現失智症情形。
- (六) 感覺異常：肢體易有疼痛、麻木及嗅覺異常。

三、日常生活注意事項：

- (一) 務必依照醫師指示，按時服藥，不可自行調整藥量或停藥。
- (二) 若需補充維他命，應注意維他命B6的含量，因為一天服用超過5毫克以上的維他命B6，會使多巴胺藥效消失。
- (三) 避免跌倒受傷：

1. 病人生活空間包括床邊、浴廁，應隨處設有扶手或支持物，且照明設備充足，可在床邊準備便器，避免晚上起床上廁所而跌倒。

2. 走路時需集中注意力，並維持身體直立，兩眼向前平視，並將雙腳分開，大步伐往前走。訓練走路時，可採用底面積較寬的助行器來維持平衡。

3. 家中應避免有地毯及門檻，避免絆倒。

- (四) 應攝取足夠營養，進食時應採取坐姿，食用易咀嚼或小塊食物，避免進食太稀之流質(如：清湯)以免嗆咳，食物宜用軟質糊狀食物如稀飯類，吞嚥困難增加可加入使液體變稠之添加物，如快凝寶。
- (五) 對長期臥床或夜晚轉身不便患者，協助翻身，以免發生壓傷。
- (六) 每天一定要活動，尤其是關節活動，避免僵硬而使肌肉萎縮，必要時可行復健物理治療，訓練肌力。
- (七) 鞋子應採柔軟舒適易穿脫及具止滑作用，少用鞋帶，少穿皮鞋。
- (八) 起步困難時，可將一隻腳往後跨一步後，再往前走或是放一小障礙物於腳前，以便患者跨過障礙物。
- (九) 便秘病人要多攝取高纖維食物。
- (十) 鼓勵並協助病人學習適應新的時間計畫，給予雙倍的時間完成每項日常生活動作不要催促，簡化日常用物，例如將鈕釦改成拉鏈、衣物加寬，方便穿脫。