

# QA park

問答園地

**Q1.** 女性罹患巴金森病的機會是不是比較低？

**A1.** 確實曾經有研究統計主張，女性終其一生罹患巴金森的機率約為1.3%，比男性的2%低很多。另有研究顯示停經後的女性巴金森罹患率則與男性差不多，許多研究認為這與女性荷爾蒙具有保護效果有關。但並不建議為了避免巴金森病而施打女性荷爾蒙，因為這預防效果未經證實，且反而會增加婦科、乳癌的風險。

**Q2.** 除了左多巴，還有什麼方法對病友的大腦功能有幫助？

**A2.** 透過生活習慣的改變來保護大腦，比藥物來得簡單、有效，又安全，這包含了飲食與運動。

可多吃顏色鮮艷的當季蔬果，因其富含抗氧化物質，可預防老化及失智。適量飲用含咖啡因的飲品，可短暫地提升大腦功能，讓頭腦更清晰；但過多的咖啡因會導致失眠、情緒亢奮，隔天反而顯得疲累。

運動可促進血液循環，對大腦有幫助；持續運動可讓神經細胞的突觸越來越大，釋放訊息的速度與量會越多，頭腦就變得靈活，記憶力也會比較好。

**Q3.** 巴金森的藥物吃久了，身體會不會產生抗藥性？

**A3.** 所謂身體對巴金森藥物產生抗藥性，其實是指藥效的開關現象。剛開始吃藥時，多巴胺會儲放在突觸，透過生理機能，緩慢而規律的釋放出來，補體內多巴胺之不足。時間久了之後，身體因為老化或病情變化，自體產生的多巴胺越來越少，漸漸變成完全依賴藥物，而導致藥效不夠。最後，便出現藥效起伏明顯的開關現象，必須吃更多藥，或是吃得更密集。

無論您是巴金森病友、家屬或照顧者  
無論您對巴金森之病因、治療、照護方面有任何疑問  
都歡迎來信詢問，來信請寄：

E-mail：patcare2011@gmail.com

地址：台北市中山南路 7 號臺大醫院研究大樓 15 樓  
1507 室 神經部 呂幸樺 收

**Q4.** 家人罹患巴金森多年，連照顧者年紀也大了，每每為了移動患者，兩人都非常辛苦吃力，請問如何協助他們？

**A4.** 發病時間越長的病人，行動不便的情形越常見，照顧者也更加辛苦。因此，應善用輔具來減輕照顧者負擔，也避免危險。現在輔具的設計都十分多樣、貼心好用，例如：走入式浴缸、站立床椅、電動升降洗澡缸、電動床、加裝軌道的懸吊式電動移位裝置等。適度使用輔具，不但可避免病友移位時發生危險，也能減輕照顧者的負擔；使用輔具移動時，還能多出時間空檔，讓病患和照顧者輕鬆愉悅地多多互動。

**Q5.** 開始治療巴金森後，常常晚上睡不著，白天昏沉沉，該怎麼辦？

**A5.** 巴金森病友的睡眠問題多半來自幾個因素：一、藥效減低後症狀出現，導致難入眠；二、藥物副作用導致惡夢與幻覺；三、巴金森的合併症如憂鬱症、失智症、不寧腿症候群等干擾了睡眠。晚上睡不好，白天自然就昏昏欲睡；另外，某些巴金森藥物也可能有嗜睡的副作用。

若有睡眠問題請與醫師討論，先找出原因再處理，切勿自行服藥。若是藥物引起的，醫生會調整用藥與劑量；若是憂鬱症或睡眠呼吸中止症等合併症所引起的，則需針對合併症加以治療。此外，養成規律的作息與運動的習慣、放鬆心情，或是白天喝點咖啡因飲料提神，都有助於慢慢將日夜顛倒的紊亂睡眠調整過來。