

QA park

問答
園地

Q1. 我家族裡有人罹患巴金森病，我是不是比一般人容易得巴金森？

A1. 雖然基因變異是巴金森病的成因之一，但九成以上的巴金森病與遺傳無關。具有明確家族史的「家族性巴金森病」約占患者的5~10%。近年來，科學家透過基因檢測的研究陸續發現若干與巴金森有關的遺傳因子（例如國人顯性遺傳基因LRRK2上的G2385R變異點）。但這些因子並非直接導致巴金森病，而是提高了罹患巴金森的機率；也就是說，有這種因子的人接觸到容易導致巴金森病的環境或後天因素後，其發病的機會比一般人更高。

Q2. 我罹患巴金森後走路變慢，最近甚至常常走著就停住了，請問該如何改善？

A2. 這就是巴金森病常見的「步態凝凍、啟動困難」症狀，感覺上肢體凝結了無法動彈。發生時，可試試以下方法，多多練習，找出對自己有效的方法：

1. 標記提示：在前方地面找一個定點或一條虛擬的線當作標記，讓自己想辦法跨過去；也可用雷射筆在地上照出紅點，想辦法踏上去。
2. 身體動作：試著把腳趾頭向上提起或是身體慢慢向兩側搖擺，也有助於重新啟動。
3. 透過音樂：聽音樂（特別是節奏明快的進行曲）或是想像某個音樂節奏的舞步，也有助於跨過門檻或起步。
4. 自我激勵：從一數到十或任何數字，心中決定數到幾，就在數到幾時開步行走；同樣的，走路時唸著步伐也能減輕步態凝凍的問題。此外，也可自己說出要前進的距離，然後開始數步前進，有時就會神奇的自然解凍了。

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：

Email：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

Q3. 我母親自從得知有巴金森之後，整天鬱鬱寡歡、食慾不振、晚上則想東想西睡不著，原本每天去公園散步，現在也不想去了。她說，反正我吃不下，也不會胖，何必運動？我該如何幫助她、勸她？

A3. 運動對巴金森病人是很重要的，並不是為了控制體重。請告訴她，整天不動，越吃越少，可能引起巴金森病人最常見的便秘問題。有研究證實這些活動對巴金森病情有改善效果，無論散步、練太極拳、唱歌跳舞，不但可讓筋骨放鬆、柔軟，也能預防便秘；此外，白天活動量多，晚上也比較容易入睡。一開始還勸不動她時，不妨轉個彎，改口請她「陪你」去賣場購物，總之找理由讓她外出動一動。

Q4. 我先生得了巴金森之後，我就專心照顧他，生活起居事事幫他打理周到，但是他的心情和病情一樣每下愈況。相反的，我們認識一位病友，家人只是陪在旁邊，沒像我這麼細心，但是他的狀況卻不錯，心情看起來也很開朗，為什麼？我覺得納悶而且挫折。

A4. 請千萬不要感到挫折，巴金森的病情因人而異，變化速度快慢沒有絕對的標準，多半也不是照顧者所造成的。但是，建議您在沒有安全顧慮或時間壓力的前提下，日常生活的動作，就耐心地讓妳先生自己慢慢完成。因為，凡事鉅細靡遺幫他做完，反而容易讓他覺得自己是個無用的病人，心情鬱悶，也可能影響病情。