



巴金森病和疲倦

對巴金森病患者來說，疲倦除了肉體上以外，還包括心理上的。我們對疲倦這簡單的症狀並不全然瞭解，但是我們知道疲倦來自心理和生理上的因素。

任何健康狀況的人都會有時覺得疲倦。當肌肉在運動或其他活動上過度使用時，疲倦就會產生。而疲倦也時常會因為生活上的壓力而造成。

對巴金森病，疲倦的感覺很難描述，更難去測量。許多巴金森病的症狀令人覺得疲倦而致使活動困難。疲倦有時候是行動緩慢，肌肉僵硬或甚至難以入眠。它有時是全天候發生或是只在藥效消失時產生。

動作失能(Akinesia)產生的疲倦

動作失能常令人有疲倦的感覺。動作失能使患者行動緩慢而難以在尋常的時間內做完事情；日常的動作像穿衣

服都要花費不少功夫。有動作失能的患者可以注意藥效的時間，把較費勁的動作在症狀不明顯時做好。

肌肉的疲倦

巴金森病的症狀像肌肉僵硬、抽筋、顫抖和行動困難都會對患者的肌肉產生壓力。由於這些症狀，肌肉的動作特別費力。不停的震顫也會使肌肉疲乏。抗巴金森病的藥物雖然可以治療這些症狀，但是必需要注意觀察藥效的時間，以避免異動症(dyskinesia)的副作用，因為異動症也會使患者疲倦。



另一方面，運動過少將會使肌肉退化而萎縮。肌肉衰弱會減低體力和耐力而使患者覺得疲倦。要避免這問題的唯一方法就是多運動。所以，經常運動的人比較不容易疲倦。



動作的波動現象

許多巴金森病患者有運動功能的波動現象。一般來說，這波動現象隨著藥效變化；在藥效要結束時症狀比較明顯。通常，症狀在早上情況比較好，尤其是在充分的睡眠之後。許多患者因而儘量在早上把大部分的事做好，不過，耗力過度也會導至疲勞。

鬱抑產生的疲倦

鬱抑也是巴金森病很普通的症狀，大概有 40%的患者

有此現象。疲倦是鬱抑的典型症狀，患者常表現出缺乏動機或是缺乏活力。抗鬱抑藥可以治療這問題，患者使用後會感覺到比較不疲倦，而且較願意從事日常活動。



睡眠障礙產生的疲倦

巴金森病患者常有睡眠障礙的問題。這原因是由於：

- 睡眠週期的變化
- 睡眠不舒適
- 藥物的副作用



睡眠障礙導至日間昏昏欲睡，而令患者想小睡一下。中午飯後小睡一下有益健康。不過，白天睡太多了反而會加重晚上的睡眠障礙。睡眠障礙的問題必需要好好地衡量，因為晚上沒有充分的休息，白天就沒有活力做任何事情。



疲倦的處理

疲倦是許多巴金森病患者很普通的問題。對這問題的處理，患者需要有一個詳細的健康檢查以剔除非巴金森病產生的原因像貧血等。檢查時，患者要注意什麼時候感到疲倦，時間多久，疲倦是否和用藥週期或藥量有關等等。這些觀察可以幫助找出疲倦的原因。如有需要，巴金森病的用藥也可以因而調整。

除了上面的問題外，巴金森病患者也可以依照下列方法來避免疲倦：

巴金森病和疲倦.....

- 充分的飲食和營養，適當的食物可以增加體力，減少疲倦。
- 規律地從事有氧運動和伸展運動。
- 養成良好的睡眠習慣。每天按時就寢，避免白天睡太多，睡前不要喝酒或咖啡。



- 保持心智靈敏，無聊更容易產生疲勞。
- 吃充分的纖維和喝足夠的水分以避免便秘。
- 把比較費力的工作留在藥效較好，活動能力較好的時候去做。
- 知道自己能力的極限，需要時尋找協助，不要太過逞強而累壞自己。



本文譯自：

“Fatigue and Parkinson’s Disease”, Cathi Thomas, APDA Newsletter, Winter, 1999-2000, USA



知足可以常樂，時時念及
知足，自然會惜福，會感恩。

慈濟心蓮