



# 巴金森病的非運動障礙

憂鬱症和巴金森病的關係

## 走出黑暗 憂鬱症和巴金森病的關係

當佛萊明女士被診斷出有巴金森病後，她整個人像掉入深淵一樣，陷入極度憂鬱的狀態。由於她原本是一位專為慢性病人服務的社工人員，她把自己想成最糟的狀況，因而體重降低，晚上無法睡覺，精神恍惚。雖然醫師開了抗憂鬱藥物，她也沒吃。她自己一



# 巴金森病的非運動障礙

憂鬱症和巴金森病的關係

個人奮鬥了好幾個月，沒告訴朋友和同事，連她的孩子都不知道那裏出了問題。

這情形持續了一年，有一天她突然覺醒而改變了她的生活觀。她認為她最好的時光就是現在，她應該把握現在，好好地活在當下，過去她浪費了太多的時間在為未來操心。隨後，她把病情告訴了一位好友和自己的孩子，他們還為了她並不是有更嚴重的問題而鬆了口氣。從那時起，她變成一位精力充沛，充滿活力的人，不再走回頭路。她回到工作崗位，再工作了十年才退休。現在她是加拿大巴金森基金會的志工，專門訓練社工人員。她去健行、騎單車、滑雪，就像沒患病之前一樣。她和家人與朋友維持親密的關係，成功地打敗了憂鬱。這種經驗是獨特的，然而這種病況卻是普遍的，因為有百分之四十的巴金森病患者都有憂鬱的經驗。

## 憂鬱的面目：

從病理來看，佛萊明女士的情形是外生性憂鬱症，也就是在知道患巴金森病後才發生的狀況。我們每個人都可能因為外在的狀況而有憂鬱症。像失業，喪失親友，或是因為患病使自尊心受到打擊等等。外



# 巴金森病的非運動障礙

憂鬱症和巴金森病的關係

生性憂鬱症的發生因人而異。比較悲觀的患者就比較容易有憂鬱症。外生性憂鬱症的發生率還因患病時期而有所不同。在患病早期和末期，病情對生活影響層面大，比較容易有憂鬱症。

另一方面，憂鬱症也可能是巴金森病本身生理和神經系統的變化所引發的症狀之一，這稱為內生性憂鬱症，它是因腦內的神經傳導素受損而產生，和巴金森病的病情和患病時間長短無關。大約有百分之廿有憂鬱症的患者是在診斷出巴金森病前就有憂鬱的現象。

另外一位現年五十九歲的男性患者，是加拿大一位演員。他在五十歲以前身體狀況良好，他踢足球，並且教兒子滑雪。但是在八年前，他開始覺得生活乏味，對平日喜好的活動也失去興趣，好長時間都難得開懷大笑過。過了一陣子後，他注意到自己有其他症狀。在診斷出巴金森病之前，醫師替他開了抗憂鬱的藥。剛開始倒也有效，但是他藥停得太早，有時候會覺得恐慌而被驚嚇到。「就像我在替家人作菜時，如果沒有及時完成，我會很惶恐，覺得什麼都做不好。」如果再恢復服藥，他就會回復正常，又可以去運動，主辦足球賽或到巴金森協會擔任志工。





# 巴金森病的非運動障礙

憂鬱症和巴金森病的關係

巴金森病容易讓患者有憂鬱症。但是，巴金森病患者的憂鬱症狀有些特點。加拿大多倫多醫院的神經心理醫師 Alan Lowe 說，「巴金森病患者腦內的神經傳導素像血清素、正腎上腺素，特別是多巴胺的數量不足，因此患者憂鬱症的機制和一般人不同。」巴金森病患者的憂鬱症狀顯示出體重減輕、神情呆滯、優柔寡斷，或有失眠的困擾。但是，他們沒有一般憂鬱症患者覺得有罪惡感，自責或自殺的傾向。美國國家巴金森基金會的 Abraham Lieberman 博士的報告也指出巴金森病患者的憂鬱症狀比較不會有罪惡感，悲觀或懊悔的心態。

## 憂鬱的症狀

抑鬱

易怒

對平常的嗜好失去興趣

睡眠受到干擾

喪失食欲和體重

不容易專注

覺得人生沒有價值

行動緩慢

生活覺得無聊

自殺的想法

對社交失去興趣

Abraham Lieberman 博士注意到許多巴金森病患者有焦慮和睡眠困擾的經驗。這些問題不只是憂鬱的症狀，而且也是巴金森病的一般症狀。國際神經心理



# 巴金森病的非運動障礙

憂鬱症和巴金森病的關係

學會主席 Colin Shapiro 博士建議巴金森病患者從另一角度來治療睡眠問題。

曾經有過憂鬱症的巴金森病患者比較容易有憂鬱的傾向，而女性比男性稍微容易得憂鬱症。憂鬱症在巴金森病任何時期都可能發生，和病情也沒有關係。患者的憂鬱如果超過兩星期就需要找醫師治療。

## 患者須知

- 保持體力的活動，運動能夠促進正面的情緒。
- 參加社交活動。和親友關係密切的人不易憂鬱。
- 對自己做得到的事訂定目標去完成。目標的完成能夠增加自信。
- 尋求協助，多和醫護、社工或宗教人士相談。

## 憂鬱和家屬的關係：

照顧者要隨時注意患者憂鬱的症狀。有時候，照顧者不知道問題的所在，更不知道怎麼處理。他們想，「倒底是要鼓勵患者多做一些，或者是不去干擾？」他們有時小心翼翼地，不敢說什麼。有時把雙方的關係弄得很僵，這時就需要外力的協助。

有時候，患者的憂鬱症發展得很緩慢，連患者最親近的家人都沒有察覺。住在達特茅斯的韋德太太，



# 巴金森病的非運動障礙

憂鬱症和巴金森病的關係

現年七十三歲，她照顧患巴金森病的丈夫二十年。她丈夫被診斷出巴金森病八年後，發生嚴重的憂鬱症，他體重急劇降低，體力衰弱到無法行動，她姊姊發現後，把他送到醫院以抗憂鬱藥劑和規律的運動予以治療，韋德太太認為是規律的運動讓他丈夫擺脫了憂鬱的困擾。

照顧者也要注意自己不要也跟著有憂鬱症。照顧者的憂鬱大都是被患者感染到的。如果有憂鬱的現象，不要羞於尋求協助。因為憂鬱症是能夠治療的。

## 照顧者須知

- 如果覺得患者有憂鬱的徵兆，和他相談，經同意後再徵詢醫療人員。
- 如果患者有憂鬱的現象，開導他將注意力集中在正面的形象。
- 循循善誘患者動手去做些事，但是不要批評或是不放心地盯著看。
- 確定你自己有足夠的支持力，可以參加照顧者的團體。
- 小心自己不要也受到憂鬱和失眠的干擾。





# 巴金森病的非運動障礙

憂鬱症和巴金森病的關係

## 憂鬱的治療：

雖然許多患者使用自己的方法來控制憂鬱，但是醫師的治療通常是必須的。巴金森病患者的憂鬱症通常是使用物理治療和藥物來處理。物理治療的方式是使患者說出情緒上的問題，心理上的挫折感和得病後的負面反應。患者通常會因為患病需要提早退休而哀傷。如果他們繼續工作，各種症狀及體力的變化將使工作上的壓力變成難以承擔，而失去工作能力的事實更是不易接受。

憂鬱的治療方法因人而異。最重要的是幫助患者把他們的心思和精力轉移到有益的方向，鼓勵他們把心事表達出來，並且讓患者和照顧者承認自己需要協助。病友會就是一個得到協助的地方。事實上，有研究結果指出參加病友會的人比較容易對付憂鬱的問題。

憂鬱是一種能夠治療的病症。目前有許多藥品可以針對巴金森病患者各種憂鬱的症狀予以治療。不過，抗憂鬱藥一定要由主治醫師審核，因為有些藥品會使巴金森病的症狀惡化。雖然大部份的抗憂鬱藥都有一些副作用，如果患者對藥物有充份的瞭解，這問題應是可以減少的。有些藥物需要一段時間才能夠產生效果，患者和他們的照顧者需要有足夠的耐心。對



# 巴金森病的非運動障礙

憂鬱症和巴金森病的關係

這問題，患者和醫師的溝通是必要的。事實上，患者、照顧者和醫師之間的溝通一直是治療過程中非常重要的一環；雖然有時候不容易做到，但是這是解決問題的關鍵。 

## 參考文獻：

1. Helen Keller, "Out of the Darkness", Parkinson Post, Fall, 2000, Canada Parkinson Foundation
2. Abraham Lieberman, "Depression in Parkinson's Disease", Parkinson Report, National Parkinson foundation, Inc., Winter 2000, USA
3. "Depression in Parkinson's" The Parkinson, Summer, 2001, Parkinson Disease society, UK

人人啓發一分愛，生活就多一分吉祥，  
有一分吉祥，就可破除一分災禍。

證嚴上人