



症狀處理

體重減輕的問題



體重減輕的問題

體重減輕是巴金森氏病患者常見的問題。這情形尤其常發生於症狀嚴重，失智或缺乏運動的患者。一般來說，體重減輕通常是發生於後期的患者，隨著症狀嚴重而惡化。不過，初期的患者也可能有此現象。

我們對體重減輕不能掉以輕心。有研究指出，如果在過去十年來體重減輕了百分之十，那麼患病、骨折，甚至死亡的機率都會增加。而病人入院時如果營養不良，通常治療效果較差，住院時間會拉長。

有時我們會少吃一兩餐，身體儲存的熱量可以補充。如果長時期吃得不夠，體內脂肪提供的熱量將不敷身體的消耗。腦部需要的葡萄糖將分解肌肉來獲得，肌肉損失太多將妨害身體的平衡與日常生活的活



症狀處理

體重減輕的問題

動。此外，身體需要許多養份。缺乏鐵會貧血及容易疲勞；缺乏鋅則會壓制免疫系統並使傷口難以復元；而長期缺乏鈣和維生素 D 容易骨折及住院；維生素 B 群不足則導致憂鬱、失眠、失智。最後，我們需要規律的飲食來提供血糖，讓身體的細胞有足夠的營養和能量來運作。血糖不足會使人疲勞，無精打采，對生活沒興趣，使發巴病部份症狀惡化。

對於巴病患者，體重減輕的原因可以歸納如下：

- 降低食慾：憂鬱、焦慮及左多巴藥有可能降低患者的食慾。而失去味覺的症狀也會讓患者失去對食物的興趣。
- 吃食困難：巴病顫抖和僵硬的症狀使患者不易吃食。吃得辛苦，吃得慢，容易飽，而吃得少。
- 吞嚥困難：吞嚥困難使患者吃得慢，容易飽，而吃得少。
- 運動量增加：巴病顫抖、僵硬和肌張力不全都會使熱量消耗較快。
- 新陳代謝增加：有一未證實的理論認為巴金森氏病影響到視丘下核，使新陳代謝增加，身體消耗熱量較快。



症狀處理

體重減輕的問題

如果缺乏食慾而不想進食，對滿桌的菜餚引不起興趣。這時不必強迫自己把正餐吃完，可以少吃多餐，把正餐分成幾份營養豐富及充份熱量的餐點，慢慢吃完。

吃食的程序包括以手拿餐具，把食物適入嘴內，咀嚼而吞嚥入食道。巴金森氏病影響這所有的步驟，雖然個別的影響不大，但是綜合起來，就會妨礙到吃食。譬如，試著在咀嚼食物時做下列動作：(1)保持臉頰不動，(2)嘴唇不動，(3)舌頭不動。這些部位都受到巴病的影響，對吃食的困難影響很大。

而巴病患者常不自覺地低頭使下巴靠近胸部，這姿勢使吞嚥動作變得困難。試著把下巴貼近胸部，然後做咀嚼和吞嚥的動作。這姿勢不利於吃食，因為咽喉和食道不能直線貫通。再試著把頭抬起，重複咀嚼和吞嚥的動作，看是不是比較簡單？如果患者吃食困難的程度嚴重的話，試看下列步驟：

- 在吃食一小時前空腹時，服用左多巴藥，讓左多巴被充份吸收，等到吃食時，手指、臉頰、舌頭和嘴唇都不再僵硬。

坐到餐桌時，把手肘放在桌上。這姿勢雖然太好



症狀處理

體重減輕的問題

看，不過，這樣頭會自然抬高，幫助食物的咀嚼和吞嚥。

如果患者飲食正常，沒有明顯的顫抖或肌張力不全的擺動，那麼，體重減輕必須考慮其他的原因：

- 憂鬱或失智
- 糖尿病
- 癌症
- 腸胃發炎或潰瘍
- 神經性厭食：這通常發生在過度絕食的青少年
- 口腔問題：嘴內長瘡或牙齒咀嚼的問題
- 肺結核
- 愛滋病
- 抗癌化療藥物
- 濫用藥物：像安非他命、古柯鹼、瀉藥或甲狀腺激素等



患者最好常常量體重並記錄下來。如果體重無緣無故地持續減輕，可以對照自己是否改變生活習慣、使用新藥物或開始吞嚥困難等。假始體重減輕百分之十時，那就應該去看醫師找出原因，因為通常會有其



症狀處理

體重減輕的問題

他症狀伴隨體重減輕出現。

一般醫師會先看病歷，再檢查身體和體重的變化。並詢問下列問題。由於在門診時時間都比較急迫，病患和照顧者可以把以下問題的答案先準備好，有效利用就診時間。

- 體重何時開始減輕
- 體重是逐漸或突然減輕
- 體重減輕多少
- 食慾有沒有變化
- 三餐的份量或種類有沒有改變
- 日常的活動量有沒有增加
- 是否過度運動
- 有沒有其他的病症，牙痛或口腔內發炎
- 有沒有噁心或嘔吐
- 有沒有憂鬱或焦慮的現象
- 有沒有昏眩的現象
- 是不是有心悸、顫抖和冒汗的飢餓現象(低血糖)
- 有沒有便秘或腹瀉的情形





症狀處理

體重減輕的問題

- 有沒有常口渴和喝水而且瀕尿(糖尿病)
- 是不是常掉頭髮(甲狀腺問題)
- 是否服用含有酒精、軟便、利尿或鋰的藥物

除此，醫師還可能要驗血或找營養師做營養的評估。如果減重的情形一直沒有辦法克服，那就可能要用鼻胃管灌食以避免水腫、癒合困難或肌肉耗損等問題的發生。 

本文參考：

1. “100 Questions & Answers about Parkinson’s Disease”, Abraham Lieberman with Marcia McCall, Jones and Barlett Publishing, 2003, USA
2. “Eat well, stay well with Parkinson’s disease”, Kathrynne Holden, Five Star Living Inc., Colorado, 1998, USA

世間事難得十全十美，心胸要開闊
才經得起任何磨鍊。

慈濟靜思語