



症狀探討

凍住



凍住

對於巴金森症患者而言，所謂「凍住」的症狀就是忽然覺得腳好像黏在地上，無法移動。大約有三分之一的患者會有這種困擾。它比較容易發生在患病初期就呈現步態不穩、平衡問題或僵硬比較嚴重的患者。這似乎是腦子因為多巴胺的變化而一時無法傳送控制手腳肌肉的訊息所致。

「凍住」的問題較少發生在患病初期，它大都在長期使用左多巴藥以後才開始出現，並且越來越頻繁而嚴重。「凍住」通常時間很短而且無法預料。它發生



症狀探討

凍住

的原因可能是：

1. 多巴胺的代謝物傳送錯誤的訊息或妨礙多巴胺受容體的功能
2. 多巴胺系統接受、合成、儲存藥物補充的多巴胺功能降低
3. 多巴胺受容體的靈敏性降低
4. 控制肌肉運動的神經傳導系統發生變化

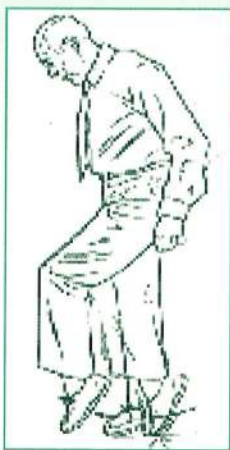
除此以外，還有問題尚待瞭解：

1. 「凍住」是否和長期服用左多巴藥有關？
2. 為什麼只有手腳的肌肉受到影響？
3. 為什麼「凍住」的時間都很短暫？
4. 為什麼只有部份的患者有此問題？

由於「凍住」的原因還沒有明確的答案，目前這些問題也無法解答。

「凍住」問題的藥物處理

「凍住」可能是多巴胺不適量或過多的現象，調節藥物的劑量可能有幫助。不





症狀探討

凍住

過，這只有對某些患者有效。對這些患者，如果「凍住」發生在左多巴的高濃度期(來電時)，調降劑量可能有幫助。如果「凍住」發生在左多巴的低濃度時期(斷電時)，那麼調節劑量或減少蛋白質的食物來延長來電期可能有幫助。有些醫師認為對來電時「凍住」的患者，停用 Selegiline 藥物可能有幫助；而對發病初期就有步態不穩的患者，使用 Selegiline 卻可能有預防「凍住」的功效。如果患者將服藥的劑量和時間以及症狀反應做成記錄，醫師就比較容易調節。不過，藥物劑量的調節必須由主治醫師主導，因為藥物改變可能出現無法預料的後果。

如何解「凍」

很奇怪的，巴金森症患者常在門檻、電梯間、座位之間、狹窄的地方、樓梯上、轉身或過馬路時等不方便的場合發生「凍住」的問題，除非患者能夠馬上想出解凍的方法，否則可能因為失去平衡而跌倒，以致於發生意外。當「凍住」發生時，不要緊張或著急，這只會讓問題更嚴重，應先由家屬扶到安全的地方，再想辦法解凍。以下是有些患者曾經試驗有效的技巧，這些技巧大都是經由視覺或想像的訊號來解凍。因為患者的頭腦無法像常人一樣，能夠自然地把運動

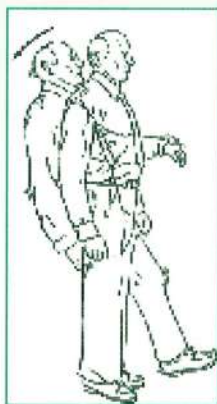


症狀探討

凍住

訊號送到腳部，患者必須由視覺將運動的訊號告訴腦子。有「凍住」問題的讀友不妨試試看。

1. 在身體前面的地上找一定點或一條線，想辦法跨過。
2. 用雷射筆在身前地上照出紅點，想辦法踏上去。
3. 請親友把腳放在身前，想辦法跨過。
4. 試著把腳趾提起，隨後腳可能就解凍了。
5. 身體慢慢地向兩側搖擺而起動。
6. 想像隨著音樂節奏的舞步或進行曲的步伐來試著跨過門檻或起步。
7. 從一數到十或以雙數由二數到二十，心中決定數到底時就開步行走。
8. 在走路時，默念或大聲唸出行進的步調也許能減輕「凍住」的問題。
9. 聽音樂，特別是進行曲，想像或實際的行進。
10. 利用意志力來激發行動力，下定決心，大步向前跨出。





症狀探討

凍住

11. 估計要前進的距離，把距離大聲說出，然後開始數步前進，很奇怪的，有時就自然解凍了。

以上的方法，需要多練習，做起來習慣以後，比較容易解凍成功。如果讀友自身有獨家的經驗，也歡迎提出與大家共享。 

參考資料：

1. David L. Crams, "Answers to Frequently Asked Questions in Parkinson's Disease", 2002, Acron Publishing, USA
2. Shelley Peterman Schwarz, "Parkinson's Disease 300 Tips for Making Life Easier", 2002, Demos Medical Publishing Ltd, USA
3. Abraham Lieberman, "100 Questions & Answers about Parkinson Disease", Jones and Bartlett Publishers, 2003, USA.
4. N. Giladi and the Parkinson Study Group, "Freezing of Gait in PD", Neurology 2001, vol. 56, pp. 1712.

