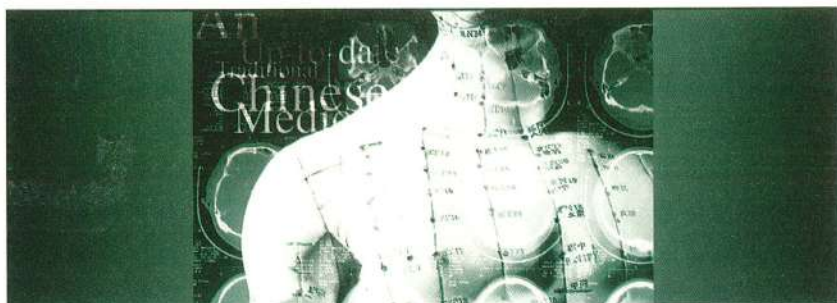




巴金森氏病的另類療法

巴金森氏病的輔助與另類療法



巴金森氏病的輔助與另類療法



過去十年來，巴金森氏病的治療有了急速的進展。新的多巴胺促效劑和COMT抑制劑改善了運動功能，許多更新的藥物也將上市。而在非運動症狀像憂鬱和睡眠障礙的治療，也有了相當的改進。許多經過評估適合外科治療的患者也因手術而受益。雖然如此，這些進展並不足以治療巴金森氏病的所有症狀。很遺憾的，還有許多症狀和副作用無法從主流的傳統療法得到令人滿意的效果。

由於巴金森氏病患者的教育水準一般較高，而且對自己得到的治療比較主動，常會尋求傳統西方主流療法以外的治療方式。然而，輔助與另類療法因為缺



巴金森氏病的另類療法

巴金森氏病的輔助與另類療法

乏科學的研究來證實其效果，比較不容易得到主流醫學的認同。但是，這情形將隨著美國“國家輔助與另類治療中心”的成立而改變，由於政府將資助及從事非傳統療法的科學研究，許多大學也成立了類似的研究部門。今後，如果有輔助與另類療法經過科學研究證實其療效，那這種療法也就會被歸納為主流的療法。

對於有些患者和照顧者，輔助與另類的治療方式是一個全新的概念。對另外一些患者和照顧者，在他們生活的文化與環境中，使用草藥或針灸已經是很普遍的。事實上，許多這一類的治療方法已經是被主流療法廣為接受的輔助療法。例如針灸和理療性按摩，以及草藥和營養補品，也在有些巴金森氏病中心受到歡迎。

醫師的觀點

對輔助療法有興趣的患者也許會因為醫師的不熱心支持而沮喪。有幾個原因可以解釋這種現象。最主要的是輔助療法缺乏科學研究來證實其功效。醫師們嚴謹的訓練讓他們認為要證明任何疾病的治療成效必須要有包含安慰控制組的臨床實驗。也就是比較



巴金森氏病的另類療法

巴金森氏病的輔助與另類療法

使用和不使用治療方法的患者之效果。由於有些輔助療法的成效包含像心理壓力或生活態度等難以衡量的因素，要設計一個能夠精確地測量輔助療法效用的科學研究是很困難的。

另外一個因素是醫師不認為他們對某一種輔助療法有充份的資料來推薦給患者。像中藥也是藥物，有可能產生副作用或和其他藥物相剋。一位負責任的醫師是不會將他沒有相當瞭解的藥物推薦給患者的。醫師在他們的本行必須花費許多心力去研讀吸收巨量的資訊以服務患者。他們很難在日新月異、包羅萬象的輔助療法方面也同樣地吸取充份的資訊。

不過，隨著輔助療法受到患者和醫學中心的重視，醫師也會逐漸將經過證實的輔助療法介紹給患者。

成為知識豐富的消費者

如前所說，多數的巴金森氏病患者對自己的治療方式有興趣而主動，常會尋求傳統西方療法以外的治療方式。因此，患者對輔助療法也要有正確的認識。在市面上，常有些沒良心的人對某些療法誇大治療效



巴金森氏病的另類療法

巴金森氏病的輔助與另類療法

果。尋求輔助療法，其治療者必須要有專業訓練與執照，有治療巴金森氏病患者的經驗，並願意配合巴病患者對療法作適當的調整。

輔助療法的介紹

本篇文章的目的並不是要詳盡地分析和推薦輔助療法，本文只是簡單的介紹被應用於巴金森氏病患者的主要輔助療法。這些療法有許多需要專業人員來施行。如果患者想試用輔助療法，必須要知會主治醫師。另外，患者必須認清所謂輔助療法就是在輔助主流的治療方法，它是不能夠取代主流的治療方法。所以，在使用輔助療法時，絕不能停止原本使用的藥物。



食品

我們吃的食物種類、品質及數量關係到身體的健康和生活的幸福。當然，那一種食品對身體和健康有益，也充滿了矛盾式的爭論。像脂肪和碳水化合物是有益或有害的食物呢？這可能要依照流行的飲食時尚而定。但是大家也公認攝取多量的蔬菜與水果，並



巴金森氏病的另類療法

巴金森氏病的輔助與另類療法

避免過多的飽合脂肪酸和氫化脂肪酸¹是有益的。也有些證據指出地中海飲食，含有高量的單元未飽合脂肪酸像橄欖油等，對降低血壓和心血管疾病有益。這類飲食還強調魚類，像是含有高量Omega-3的鮭魚，以及其他含抗氧化物的食物。

巴金森氏病患者常擔心食物的蛋白質會減少左多巴藥的功效。雖然高蛋白的食物會降低腦部對左多巴的吸收，事實上，大部份的患者並沒有感覺到運動功能隨著蛋白質而變化。因為巴金森氏病會影響消化系統，許多患者有便秘及飽腹(吃少量食物就覺得飽)的問題。由於這是長期的現象，患者應注意食物的調整，譬如少量多餐或是增加食物纖維，以避免或延緩服用額外的藥物。

抗氧化物

抗氧化物是能夠消除自由基毒性的物質。自由基的活性會殺死某些細胞，也有證據顯示自由基的破壞性與巴金森氏病有關。由於維生素E是一種強力的抗氧化物，在1980年代曾探討它對早期巴病患者的效果。此研究並未證明維生素E有延緩病情或神經保護的作用。但原因可能是它所使用的合成維生素E沒有食物中天然的維生素E有效；這也許是考慮採用地中



巴金森氏病的另類療法

巴金森氏病的輔助與另類療法

海式食譜的原因。另外一個在治療巴金森氏病顯現其重要性的抗氧化物是Q10輔酵素。在一項對早期患者的小型實驗中，每天1200毫克的Q10似乎對延緩病情的進展有所功效。此劑量比一般人服用的劑量來得大，它是特意使用高劑量以調查其效果，因為劑量不足在實驗中並未顯示出效果，這可能是患者只能吸收到少部份劑量(10%~15%)的緣故。研究人員並不鼓勵巴病患者開始服用Q10。事實上，並沒有資料證實Q10對巴病後期患者的效用，而且，費用也相當昂貴，保險並不給付。不過，使用Q10是安全而沒有什麼副作用的。

印度傳統療法Ayurvedic Medicine

Ayurveda的意思是「生命的科學」，它大概是世界最古老的治療方法，在印度已經流行了五千年。它源自於印度文化和印度教的哲學。這種治療的方法著重於建立並維持身體、心靈和精神的健全，而不是專注於某一種疾病。Ayurveda的理論認為疾病起源於心靈的不平衡、不健康的生活方式、身體內的毒素、特別是體內有關於運動、能量、新陳代謝和器官的控制系統不平衡。經由





巴金森氏病的另類療法

巴金森氏病的輔助與另類療法

食物、草藥、靜坐冥想、呼吸、按摩和瑜珈可以讓體內的能量順暢的流動，達到身心的平衡。這理論和中醫原理倒是很相近。

Ayurveda療法的醫療者最初先斷定患者的代謝形態，然後觀察環境因素，像是季節或是時辰。病症的診斷則是評估身體幾處脈搏點及其和身體器官的關係。治療的方法包含經由不同的清除方法來排毒，再經過瑜珈或靜坐冥想等緩和的方式使身體達到平衡，最後，開始稱為rasayana的健身滋補程序。很有趣的是，Ayurvedic有一種藥是由稱為mucuna的扁豆所提煉出來，而mucuna含有多巴胺。或許早期Ayurvedic所治療的病例就是巴金森氏病吧！

瑜珈

瑜珈是和Ayurvedic相關的古老運動。做完一整套的瑜珈會促進生活中心靈、身體和精神的融合。瑜珈最常見的是Asana或Hatha瑜珈，它著重於執行呼吸、靜坐冥想和姿態練習等一系列的動作。像太極拳一樣，瑜珈能夠改進像高血壓、消化系統和氣喘的症狀。許多瑜珈中心提供不同程度的訓練，大部份的教練在開始前會詢問參加者的





巴金森氏病的另類療法

巴金森氏病的輔助與另類療法

身體狀況及限制。如其他的運動一樣，開始時慢慢來，由簡單的動作做起，再進階到高階的動作，以避免運動傷害。

由於運動對巴金森氏病的重要性，患者可以藉此增進體力、平衡和靈活性。除了散步和舉重等較傳統性的運動外，太極拳和瑜珈都是對患者很好的運動。

中國傳統醫學(TCM)

和印度草藥治療法Ayurvedic一樣，中國傳統醫學已經施行了幾千年。它的主旨也是在於維持整體的健康，而非僅只限於疾病的治療。中國傳統醫學著重於維持身體內陰陽氣血的平衡，像大自然的生息一樣。根據美國氣功協會主席Roger Jahnke所說，「陰是指根源，陽是所產生的活動。」疾病是因為陰陽的平衡受到干擾而產生。「氣」的觀念也是很重要的，它是身體內生命的力量與能量。能量延著身體表面的管道或經絡流入體內的器官。



在一本十五世紀的「醫學原理」的書內描述的一種風顫症狀很像巴金森氏病。「風顫是因為風進入肝



巴金森氏病的另類療法

巴金森氏病的輔助與另類療法

臟，管道內的『氣』因為抗拒而導致臉部抽搐及四肢的顫抖」。在這論述中，肝代表肝臟及相關的經絡與其影響的範圍。明代王肯堂「雜病證治準繩」也提到，「顫，搖也；振，動也。筋脈約束不住而未能任持，風之象也。」當時認為肝臟是主掌運動的協調與順暢，巴金森氏病是因為肝陰不足，肝陽化風而產生顫抖。陰陽失衡須由針灸和草藥來治療。中國傳統醫學亦提倡配合導引術(氣功、太極拳等)來治療。

太極拳

太極拳是一種武術，也是一種靜修冥想，它是古老的中國療法-氣功的一部份。在太極拳的班上，參加的人跟隨老師做一套編練好的動作。太極拳有不同的程度和難度，包括有一種坐著打的。有幾個研究證實太極拳能夠改進巴病患者身體的不平衡。太極拳還有許多其他的益處，包括降低壓力，幫助消化和關節炎。目前，許多美國和加拿大的巴金森氏病中心和病友會都提供太極拳課程，幫助患者舒解僵硬的肌肉。

針灸

針灸是一種幫助恢復「陰、陽」平衡的治療方法，在二千五百年前





巴金森氏病的另類療法

巴金森氏病的輔助與另類療法

發展於中國。針灸是把細針刺入身體的穴位，打通由穴位流向器官的「氣」。由於針灸的細膩，必須選擇有執照的針灸師。就像其他輔助療法一樣，針灸對巴金森氏病的效果資料並不充份。不過，有些患者認為針灸能夠舒緩顫抖和僵硬的症狀。

草藥

草藥是指由植物的根莖、花、葉或種子所製成的藥物。它除了是中藥療法的重要部份外，也存在於許多文化中。例如，在許多西班牙語系的國家中，向草藥郎中尋求藥劑來治療病症是很普遍的現象。他們對巴金森氏病的症狀先由治療“神經”的藥物開始，而對尋求傳統或主流的神經專科醫師則以後再說，也許根本就不會去。患者由自己從網路上的研究或是健康食品店的建議來尋求草藥的配方也是很普通的事。這方法可能非常昂貴而危險。草藥並未經過藥物管理單位的規範。許多草藥由國外進口，根本沒有品質管制，純度也有問題。重要的是，必須注意到許多配方具有獨特的藥性，本身對身體可能有害，或是與患者所服用的其他藥物會產生嚴重的副作用。因此，使用草藥必須





巴金森氏病的另類療法

巴金森氏病的輔助與另類療法

在專業醫師的監督下進行，而且要告知開立其他藥方的醫師。

在中國傳統醫學，草藥是由中醫選擇為輔助療法的一部份，配方是依照藥性和器官的關係來決定。

身體/按摩療法

身體療法包括一些接觸身體的治療方法，像反射療法(reflexology)、羅芬(Rolfing)療法和理療按摩(therapeutic massage)。由於理療按摩對肌肉僵硬和酸痛的功效，它頗受歡迎。按摩還對其他像關節痛、睡眠和消化不良也有功效。一次良好的按摩是一個非常輕鬆愉快的經驗。

在理療按摩中，對巴金森氏病患者可能有用的有兩種：指壓(Shiatsu)，這是運用手指，而不像針灸用細針對穴位施以壓力來減少疼痛。瑞典按摩則是在患者的背部、頸部、頭皮和四肢加以按摩。對有些害羞的患者，在陌生人前寬衣解帶，並被觸摸，是一種很尷尬的事。不過，按摩時患者身上會蓋上毛巾被或毯子，只有被按摩的部位才會裸露。如果這還不能接受，那可以試用按摩椅，





巴金森氏病的另類療法

巴金森氏病的輔助與另類療法

在沒有壓力的環境下體會按摩的好處。有些按摩師並不要求患者寬衣解帶，這可以事先溝通好。

理療按摩時需要找有執照的按摩師或是受過按摩訓練的物理治療師。如果理療按摩是物理治療的一部份，有時候醫療保險也會負擔的。

總而言之，許多以上所討論的輔助療法，已經被巴金森氏病患者和醫療人員所接受，而且配合輔助傳統的治療方法也產生良好的效果。食物和運動已經被證明對維持健康非常重要。而太極拳和瑜珈以及適當的草藥更可以加強其效果。尋求有良好的訓練及適當執照，或是經過主治醫師所推薦的輔助療法醫療人員是很重要的。使用草藥和其他輔助藥劑也需要特別注意，必須在明瞭此藥劑的醫療人員指導下服用。

註解：1.氫化脂肪酸：產製食品時，在植物油中加入氫氣，以穩定飽合脂肪酸並延長銷售期限。此類脂肪會增加壞的膽固醇(LDL)。大部份油炸的垃圾食物，像薯條及甜甜圈，都含有高量的氫化脂肪酸。 

本文譯自：

Melanie M. Brandaur, "Complementary and Alternatives Medicine and Parkinson's Disease", Parkinson Report, National Parkinson's Foundation, summer, 2004, USA.