



繽紛集錦

與巴金森氏症共存



與巴金森氏症共存 一個患者的心聲

黃俊昭

1998 年春天，在台大醫院神經部著名的吳瑞美醫生診察下，宣佈我得到了 Parkinsonism 病時，我好像被球棒迎頭打下，一陣頭昏，不知所措。想像一個駝背的老人，肌肉僵硬、行動遲緩、平衡失調、揮舞顫抖的雙手、語焉不詳、起步困難、碎步難行。這就是我下半輩子的人生，過著悲慘生活，等著死亡的來臨；在病魔的折騰下，躺在床上，慢慢死亡。

我是一位石油化學工程師。大學化學工程系畢業後即開始從事於本行的工作。35 年的工作生涯，過著充實平凡的生活。這段日子，台灣正好經濟起飛，石化工業是熱門的工業，故就業順利，工作認真，職位穩定上升，從不煩惱生活經濟問題。因此對工作充滿



繽紛集錦

與巴金森氏症共存

興趣，家庭和睦，內人任教北一女，家庭生活快樂，對未來有著強烈的希望。但俗語說：「好花不常開，好景不常在」，當我工作了 35 年後，對工作開始產生了厭倦。我最後職位是某大石化公司的事業部經理，負責每年近十億元的業務，面對超過八十個客戶，亦負責擴建的業務。上班後即感受莫名其妙的壓力，加上當時台灣經濟衰退，工廠外移嚴重，業務額月月下降，獲利直直落，心裡痛苦沒有人可體會。雖然老闆曉得大環境是如此，並沒有怪罪我，但心中老覺得過意不去。在如此困境下，自然而然得到了憂鬱症。得病期間，極端不舒服，坐也不是，站也不是。雖然按時吃台大醫院所開的抗憂鬱的藥品，如 Mesyrel 50mg 每次 2 錠睡前使用、Dupin 每晚吃約 1/4 粒，及鎮靜劑 Eurodin，不但沒有效果，反而產生許多副作用，如整天頭昏腦脹、偶爾身體及手會發抖(內部)、流口水。而且更嚴重的是最後被醫生宣佈得到無法治好的 Parkinson's disease！

經過了一番掙扎，考慮退休的生活，最後決定不得已離開服務達 26 年的工作，提前三年申請退休。退休後，每天櫻櫻美代子，早上看到人家上班，駕車的駕車，坐巴士的坐巴士，突然感覺自己即將為社會所淘汰，成為社會的垃圾(scrap 及 salvage)，更加傷心，



繽紛集錦

與巴金森氏症共存

不但憂鬱症難改善，巴金森氏症病情也更嚴重。

為了改善我的巴金森氏症病情，我努力去做功課，除了每天按時吃藥外，如加強晨間運動，努力爬山，詳讀有關巴金森氏症的書籍，設法調整心情。其中調整心情是一個很重要的項目，我曾經讀了很多故事，其中對下列的故事，留下很深刻的印象。

有一位老太太，生了二個兒子，均已長大成人建立自己的家庭，平時孝順媽媽，家庭生活美滿。老大賣雨傘，老二賣米粉，本來生活美滿不愁吃穿。然而這位老太太卻覺得不快樂。每天起床後看到陽光普照、天氣放晴，即煩惱賣雨傘生意不好，老大吃虧，雨傘無銷路，生計將困難。當起床後看到陰暗天氣、沒有陽光、雷雨將要來臨，即煩惱米粉無法曬乾，賣米粉生意不好，老二家庭生活會困難。所以天氣好固然煩惱，陰暗天氣亦是煩惱，沒有一天快樂，因此常生病，不知如何是好。不得已，二個兒子只好帶她上山，訪問老和尚。老和尚聽完她的說明後，哈哈大笑說：「何不調整自己想法呢？當起床後看到陰暗天氣，雷雨交錯，所有路人均需要雨傘，雨傘生意大好，老大會賺大錢。起床後看到陽光普照，天氣放晴，是最好的曬乾米粉的時間，米粉品質必佳，老二賣米粉正



繽紛集錦

與巴金森氏症共存

是最好時機，生意定會大成功。」老太太回家後成功改變自己的想法，化憂愁為快樂，果然治好病痛，歡樂過一生。

一個樂觀的人因為常常使用正向思考的神經系統，所以經常分泌讓細胞健康的神經化學物質，因此比較不容易生病；一個悲觀的人，他的神經系統不但會讓他老是使用負向思考而變得愈來愈悲觀，而且每天憤憤不平的時候，神經細胞又不斷地分泌會讓細胞凋亡的神經化學物質。

我記得好像有一篇報導，一般人在快樂或興奮時，腦部基底核部分自然會分泌出兩種很複雜的有機化合物，即 NEC 及 2-EH。此兩種有機化合物是很重要的神經傳導物質，可促進人體反應敏捷、幫助消化、增強睡眠、提高免疫力，使得身體各項機能得以發揮作用，健康運作。但當此人煩惱或煩悶時，腦部基底核部分會分泌出一種很複雜的有機化合物，即 MAO，此種有機化合物會破壞 NEC 及 2-EH，使得身體各項機能反應遲鈍、消化不良、失眠、免疫力降低。這就是人為什麼必須快樂的原因。

我常背念一句名言：「快樂是治病最佳的良藥」，我的巴金森氏症醫生也對我說：「快樂的心情，積極的



奮鬥，就至少克服一半以上的病情。」事實上，有許多許多的故事，均顯示有樂觀的心情，會加速病人健康的恢復，許多人亦有類似實際的經驗。如以上的故事所述，似乎表示如果能調整自己的思想形態就可以治好憂鬱症；但如果自己想法及思想形態能夠像這位老和尚所說的這樣容易調整，這世界大概很少人有巴金森氏症或憂鬱症了。事實上，這個世界很多人得到長期的憂鬱症，且不容易改善病情。可見自己想法及思想形態，改變並非容易。試問任何人得到重病，或無法改變的危機，如何能快樂起來呢？既然無法或很困難改變自己想法及思想形態，那是否得憂鬱症的人就無法醫療了？事實上也不盡是如此。我的經驗是調整自己的思想形態是很困難的事，可是可藉投身於任何自己有興趣工作，而忘了自己的煩惱困難，使自己安然脫離憂鬱症。以下是我的經驗：

在極度不安惶恐的生活中，我常常覺得生不如死，巴金森氏症病情亦愈來愈嚴重。肌肉僵硬、行動遲緩、平衡失調、語焉不詳、起步困難、碎步難行，以上典型的病況，愈來愈嚴重，使我覺得來日無多。因此我認真考慮到後事問題，甚至於上網找出完全自殺方法，研究如何快樂的離開這個世界。因為覺得應該努力去安排身後事情，這段間完成了很多事情，如



繽紛集錦

與巴金森氏症共存

選定靈骨塔、整理所有的財產、立下遺囑...等等。回想這一生的遭遇，家庭的生活，以及事業上完成的成績單，我突然覺得應該寫出一本回憶錄記錄這段故事，讓我的後代能了解。也因此花了很多時間，收集很多資料，開始寫我自己的回憶錄---一個石油老兵的故事。想不到每天忙於電腦的輸入，盡心盡力去寫字，轉移了注意力，也因而改善了憂鬱症及巴金森氏症。

記得我在讀大學時曾選修日語，但是因化學工程系功課太忙、學分太多，上了不到二個月而中程停止。畢業後大部份的時間在美國公司服務，也多次赴美受訓，大部份使用美語，沒機會學日語，留下了終生遺憾。因此我報名參加社區大學的日語班，每次上課均抱持很大興趣，也享受日語 karaoke 的歡樂歌唱。每天參加各種早操如元極舞、讚美操等等，也帶來不少的快樂。就這樣漸漸覺得日子過得很充足，生活很有意義，得到了快樂、治好了憂鬱症，亦改善了巴金森氏症。在這段期間中，我發現心情良好、樂觀進取之時，吸收能力甚佳。每次在空腹時吃藥後 15 分鐘後即有顯著效果，可健步如飛。我非常感謝台大神經部主任吳瑞美醫生，在她的正確診斷下，目前用藥 Madopar 250mg 半錠/次及 Celance(輔助吸收 Madopar)0.25 mg 1 錠/次，一天六次每 3~4 小時空腹時服用。如此可維持



繽紛集錦

與巴金森氏症共存

在“開”的狀態。吃 Madopar 據報導只能吸收 1%~3%；如配合 Celance、維他命 C 食物如檸檬汁，會較好吸收。吃藥後避免競爭吸收的食品如高蛋白質、維生素 B₆。

在這裡有一個有趣的真實的故事。有一個老先生，橫衝直撞穿越一條忙碌的公路，不幸被一輛快速的轎車所碰撞。這位老先生當場昏倒，雖緊急送醫院，但還是無法挽救寶貴的生命。老先生的家屬，告上了法庭，要求鉅額的賠償。然而這位轎車的駕駛，辯稱雖然老人突然越過高速的公路，但深信自己反應甚快，及時煞車，並沒有碰撞到老先生的身體，不構成過失殺人罪，堅持拒絕賠償。公說公有理婆說婆有道，法官亦無法判決。於是法官只好下令採用解剖方法，追究死因。令人驚訝的結果是法醫發現這位老先生在臨死時前已得了很多很嚴重的病，如最末期的肺癌、嚴重的糖尿病、高血壓...等等。普通人遇到這些如此嚴重的病，老早已在天國好幾年了，實在不用等到發生車禍的那一天才告別。在充滿好奇心下，法官很詳細研究這位老先生的生活情形，終於發現這位老先生是一家公司的負責人，公司雖不大，但這位老先生投身於自己行業，努力以赴，對工作很有興趣，精神的力量，支持了生病嚴重的身體，使他能繼續存活。有



繽紛集錦

與巴金森氏症共存

一句名言說：「凡是對自己目前的工作很有興趣的人，就是天下最快樂的人。」病友們，您相信這句話嗎？如果 yes，何不站起來，為您自己人生打拚。如果您相信我的話，我保證您會覺得巴金森氏症是個可以與之相處的對手。

我目前的狀況，睡眠及消化能力尚佳、反應較遲鈍、手脚無發抖現象。如保持心情愉快，身體狀況即較好。走路較有進步、平衡感尚可。記憶力、理解力、邏輯思考能力與以往一樣，沒有衰退的感覺。最近健康檢查除 Parkinson 外尚可。我不知道還能維持多久，但我現在努力工作，除了每日晨間運動外，投入自己喜歡的工作，如學習日語、從事於化學工廠設計工作，在自己能忍受範圍內，努力以赴。感覺生活有意義，暫時忘掉自己是病人，覺得自己只要能過著一天的快樂的生活，就可賺到一天的生命。

也許每個人的情況不同，但希望我的經驗可供作其他病友的重要參考。 



快樂是治病最佳的良藥