

輔助療法緩解症狀

西醫為主中醫為輔
提高治療滿意度



專訪／郭芷毓 醫師 採訪撰文／趙瑜玲

巴金森的治療除了西醫正規療法的藥物或手術，也有一些另類療法在緩解症狀方面被證實有效，對於改善病友的生活品質有所幫助。

同時擁有中西醫師證照的郭芷毓醫師提供病友們不同階段適合的療法，但也強調，這些都是西醫的輔助治療，必須掌握一些要領。

巴金森病友們除了就醫治療，用藥控制病情之外，也有些病友想嘗試以「另類療法」來改善症狀。究竟什麼是「另類療法」？它們在巴金森治療上扮演什麼角色？我們請教了聯新國際醫院神經內科主治醫師郭芷毓醫師。郭醫師同時擁有中醫與西醫的證照，擅長在西醫療法之外同時運用另類療法幫助病人。

另類療法的核心觀念

一般常聽到的「另類療法」指的是正規西醫療法以外的「輔助與另類療法（Complementary and Alternative Medicine; CAM）」。相較於西醫療法對各種病症的處置有一定的治療準則（Guide Line），另類療法具有以下特性：

一、另類療法臨床效果的證據等級不像一般西醫那麼高

二、另類療法的療效較不一致，常因人而異

基於以上特性，另類療法在臨床上不會被當作主要的治療手段。但這並不代表另類療法無效，它適合在主要的治療之外，提供病人另外的輔助療法，用於改善生活品質，達到更好的整體治療滿意度。

常見的另類療法

常見的另類療法包括：推拿、按摩、整脊、物理治療、運動、瑜珈、太極、氣功、芳療、草藥、中藥、食療、針灸等。其中關於中藥、草藥的區別，中藥須經過專業的炮製與處方，屬於「藥物」的領域；草藥屬於食品，中西方皆有，比較沒有嚴格的規範，較偏向食療範疇。這些輔助療法本刊曾報導過物理治療、運動、瑜珈、太極、芳療等，也建議便秘的病友嘗試腹部按摩。

郭醫師表示，這些另類療法雖然無法改變疾病的進程，但對於改善病友的生活品質是很有效的。在實際運用上，不同疾病階段的病人有其適合的輔助療法，分別有助於改善其動作或非動作症狀。

不同疾病階段適合的輔助療法

初期

初期的病友動作障礙還不明顯，平衡感也不差，應該利用這個階段從事精細度相對較

高的全身性運動，其意義在於趁身體運動功能還可以時多運動，以提高身體素質，是一種「儲存健康本」的概念，十分重要！例如氣功、太極、瑜珈及物理治療等，都是這個階段很適合的。郭醫師特別提醒病友們及早積極運動來延緩疾病進程，以免錯過最佳時機；因為一旦進入另一個病程階段，有些運動就不那麼適合了。

●中藥：病友若出現自律神經失調、睡眠障礙、腸胃障礙等困擾，想藉由中藥來調理是有機會的。但郭醫師特別提醒，併用中藥時應注意藥物的交互作用，與醫師慎重討論，並且以短期服用、僅解決當下的某個問題為主。因為巴金森病人的藥物種類及藥量本來就不少，故不建議長期同時服用中藥。至於營養補充品，如：維他命C、維他命E、Q10等，目前都尚未有足夠的證據可證明有幫助，請病友自行斟酌使用，廠商廣告不可盡信。



中期

病程到了中期，種種非動作症狀會越來越明顯，例如：便秘、失眠、焦慮、憂鬱等，紛紛出現，已無法單純透過西藥來全部解決。不少中期的病患有長期的便秘、疼痛、睡眠障礙等困擾；但因為這個階段西醫藥量已較難再增加，身體狀況也已無法從事複雜的運動，此時便可考慮接受針灸輔助治療。

●**針灸**：已有許多研究證實針灸對於某些巴金森的動作及非動作症狀具有改善效果，包括：疼痛、痠痛、僵硬、睡眠障礙、便秘等。**特別是用於控制疼痛，可說是針灸的強項**。若西醫對疼痛、僵硬的改善效果已無法滿足，便可考慮針灸。針灸還有另一個優點：比較不會有藥物交互作用的問題。

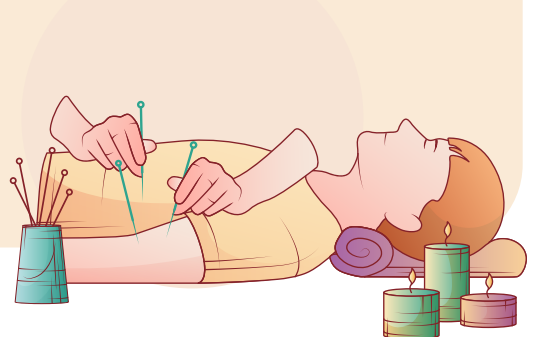
至於針灸的效果如何，十分因人而異；有人一針見效，有人要多針幾次；效果能持續多久，也非人人相同。因為中醫的療效與原

理堪稱「黑盒子理論」，關於療效的研究，無論信度效度都能證實其有效，但卻無法以西醫的方法解析其機轉。雖然有經絡、穴位等基礎理論，但針種、流派眾多，不同的醫師有不同的手法，同一位醫師對不同的病人下針方式也可能不同。但基於其實證有效，仍然值得中後期病人嘗試，以改善生活品質。

●**推拿、整復、按摩**：一般人日常生活中難免會有傷筋動骨（筋骨錯位）的情形，但因為身體常態在活動中，多半能不知不覺就「喬」回正確位置而「自癒」了。但是對中後期的巴金森病人來說，因為肢體僵硬，常見慢性肌肉疲勞；容易產生關節僵硬、脊椎錯位的狀況，但由於運動量不夠而無法自動矯正，逐漸演變成慢性疼痛，甚至睡眠障礙。此時，便能透過中醫整復與推拿達到治療效果。

針灸對巴金森病人的好處

- 對動作／非動作症狀都有改善效果；對於僵硬、步態、睡眠、便秘、憂鬱的幫助都有實證
- 對於緩解緊繃、疼痛的效果特別明顯
- 非服藥，無藥物交互作用的顧慮



「整復」即「整骨及復位」。臨床上，西醫的內科對於這類病人多半給予止痛藥及肌肉鬆弛劑，但若用藥反應不佳或為避免長期服藥，可在藥物治療一段時間效果漸差後，嘗試以中醫進行整復。整復時可能先以針灸把筋肉放鬆，再將錯位的脊椎或關節推回正確位置。這樣的治療在某些西醫的物理治療診所也會採行，多半會配合一些運動處方；但無論中醫或西醫，整復大多尚未納入健保給付，必須自費。

後期

後期的病友可能有較明顯的僵硬問題，且合併多種非動作障礙症狀。此時，除了前面提到的針灸、按摩及營養補充，建議也可採用芳療來舒緩、放鬆、改善睡眠。

如果病人不方便出門針灸，家屬可透過按摩來減少關節攣縮與肢體僵硬。按摩沒有一定的規則或手法，只要能達到放鬆效果就好，但是要注意避免用力過度導致關節受傷。

治療方式多樣、成效因人而異，建議多方嘗試

前面介紹的另類療法多半屬於中醫的範疇，不但種類繁多，且每一種療法又各有門派，不像西醫的療法有一定的治療準則，因此以西醫的觀點來看，其療效的證據強度不夠高。但畢竟以經驗法則來看，這些對病友緩解症狀是有幫助的，雖然成效因人而異，仍推薦給病友們。

此外，雖然前文有概略針對不同的病程階段介紹適合的療法，但不需要嚴格依照病程來畫分，例如：芳療適合晚期病人，但也能在初期就用來舒緩放鬆。

那麼，在決定嘗試這些輔助療法時，該注意什麼呢？郭醫師提醒我們以下幾個要領：

一、不能造成傷害：例如，不能因為吃中草藥而傷腎傷肝；不能因為過度運動而造成運動傷害。

二、不能影響原本西醫的處置：這些療法畢竟是「輔助療法」，不能因為要服用中草藥而耽擱或影響原本接受的西醫治療。坊間有些不肖的業者會建議病人捨棄西醫，全然接受另類療法，並漸漸衍生出各種奇怪的治療或要求病人添購居家療養設備。此時，應掌握這個原則，堅持以西醫治療為主，另類療法為輔，千萬不要捨本逐末。

三、告知主治醫師：採行輔助療法時，應告知主治醫師您正在接受那些輔助療法；同時也告知輔助治療的醫師您目前服用的藥物。

四、不要過度執著：接受輔助療法的概念跟西醫治療不同，巴金森的西醫治療非常重視與醫師長期穩定配合調藥；但輔助療法的成效並不一致，並非對人人都有相同效果，會隨著病人的狀況及治療者的方法而有所差異。因此，對於療效不要過度執著；如果經過一段穩定治療之後仍無滿意的效果，就該放棄，可考慮更換治療團隊或嘗試另一種療法。