



腳腫為哪樁？

巴金森相關的下肢循環問題

許多疾病會引起水腫，巴金森病友也常出現下肢腫脹的困擾，有時是藥物引起，有時是因為活動量太少所致。先釐清腫脹的原因，才能找出正確對策，治標兼治本。

文／趙瑜玲

一般人若下肢浮腫，通常會想到腎臟出問題。但巴金森病人若出現下肢浮腫，請先別急著下定論「又多了一種病」，很有可能也是巴金森引起的。

水腫原因多不勝舉

血管內水分因為種種原因滲漏至血管外的組織，無法隨著血液循環排出體外，就導致

水腫。引起水腫的原因很多，除了大家最常想到的腎臟問題之外，心臟功能不佳、末梢血液循環差的人，水分也容易滯留在下肢。此外，肝臟疾病、細菌感染、敗血病、長期臥床、缺乏肢體活動、營養不良、淋巴問題、甲狀腺功能低下或過度亢進等，也都可能出現水腫。

50歲以上的人也容易水腫，常見原因可能

是深部靜脈栓塞或靜脈瓣膜閉鎖不全導致血液逆流鬱積造成高壓，血管中的水分因而往外滲出。血液中白蛋白下降也會導致血管中水分外滲，例如肝硬化的病人。

此外，有些水腫則是藥物引起的，例如：非類固醇抗發炎藥、降血糖藥物、抗憂鬱藥物、鈣離子通道阻斷劑（一種降血壓藥物）、荷爾蒙等。

巴友腳腫的原因

腿部腫脹是巴金森患者常見的症狀，最有可能的原因是藥物的副作用。服用左多巴、Pramipexole（如：Mirapex 樂伯克）與Ropinirole（如：Requip 力必平）的患者有2-10% 會出現下肢腫脹的現象。藥物引起的腳腫還有一種類型是間接的非戰之罪：有些病人擔心蛋白質影響藥物吸收，刻意大幅降低蛋白質攝取，導致低蛋白血症，因而出現腳腫。

未服用這些藥物的患者若出現腳腫，有時是因為活動量減少、速度變慢，或是長時間坐臥，導致下肢靜脈血液回流不良所致，也就是常聽見的「靜脈曲張」，情形有點類似久坐的上班族、工作性質需長期站立的人，例如：店員、護理師。

減輕腳腫先追成因

腳腫雖然不具危險性，也無須特別治療；但造成不適也挺讓人頭痛。要減輕症狀，需針對腳腫的原因去改善。

若是藥物引起，可跟醫師商量換藥或減量，

千萬別自行服用利尿劑。若是擔心蛋白質影響藥效，直接減少蛋白質攝取並非好方法；將時間錯開才是正確做法，可在飯前30分或餐後一小時服藥，便能避免藥效受影響。

若排除藥物引起的原因，則須考慮是否由其他疾病引起？這必須請醫師評估。若以上原因都排除，就可能是長時間坐臥，活動量不足所致。

動靜雙管齊下改善腳腫

要改善因活動量不足引起的腳腫，可從「治標」及「治本」兩個方向著手：首先，增加活動量來治本，促進血液循環便能改善腫脹；其次，透過按摩、抬腳、彈性襪等治標方案來減輕不適。

一、增加日常活動量：視動作症狀輕重程度自行拿捏，將運動加入日常生活。動作症狀尚可時，可嘗試站姿掂腳、向後踢腿；平衡感較差的朋友可採坐姿，腳板勾起向上抬腿，或是坐著原地踏步等。最好能養成規律的運動習慣，以增加身體活動量，如：游泳、騎單車、散步、慢跑或快走。

二、墊高下肢：坐著或睡覺時墊高下肢，幫助靜脈血液回流；睡覺時可用枕頭墊高，至少高過心臟10~15公分。

三、按摩：雙腳先泡熱水促進血液循環，擦乾後塗抹乳液，從腳底開始向上往小腿方向循序按摩，每天一次大約20-30分鐘。

四、彈性襪：穿著彈性襪對緩解腿部靜脈曲張有幫助，大部分藥房、藥妝店都有販售。

但建議先做靜脈超音波檢查，確認血管狀況；若有慢性心血管疾病，更須先與醫師討論是否適合。

彈性襪的選購與使用

「醫用輔助襪」常被簡稱為「彈性襪」，其設計原理是從腳踝處施加較大的壓力，再往上遞減，以利血液回流。

選購彈性襪或厚襪時，常見外包裝上標註「丹數」。事實上，「壓力單位」才是選擇的重點。丹數是指纖維的重量，醫療用途的彈性襪則會標示壓力單位—毫米汞柱（mmHg）。醫用輔助襪有詳細的分級，雖各國不同，但差異不大：第 0 級用於預防，約 8~15mmHg，適合久站的工作者；若已出現下肢腫脹，則須用第 1 級，約 15-20mmHg；如果肉眼可看到曲張的靜脈，需要 20-30mmHg 的第 2 級；第 3 級 30-40mmHg 用於術後的靜脈曲張患者；第 4 級 40mmHg 以上，為嚴重的淋巴水腫適用。帕金森病友若無法提高活動量，可從第 0 級開

始，預防腫脹發生；若已發生，可選購第 1 級；如果仍無法改善，最好與醫師討論。

材質選擇上，尼龍材料雖耐穿，但比較不透氣，有些人會引起過敏；棉質舒適度、親膚性較佳，但不耐磨，耗損較快；也可選擇棉質、尼龍混紡的材質。皮膚容易過敏的朋友除了材質選擇之外，穿著前可先擦一點乳液以避免乾燥、降低不適。

彈性襪之 1 認，2 看，3 會用

食藥署提醒民眾，醫用輔助襪屬於醫療器材，選用時應留意「醫材安心三步驟」：一認，二看，三會用，亦即：

認：認明醫用輔助襪為醫療器材。

看：購買時看看包裝上是否有醫療器材許可證字號或登錄字號。

會用：使用前詳閱說明書，正確使用。

醫用輔助襪之分級

級別	壓力	適用階段
第 0 級	8~15mmHg	久站的工作者，預防用
第 1 級	15-20mmHg	已出現下肢腫脹
第 2 級	20-30mmHg	肉眼可看到曲張的靜脈
第 3 級	30-40mmHg	靜脈曲張患者
第 4 級	40mmHg 以上	嚴重的淋巴水腫

