

Q&A



Q1. 家人把 ChatGPT 當醫生，好困擾！

自從老爸學會用 ChatGPT 之後就迷上了，萬事都問它，還買了付費版。最近他排便不順、睡不好，想帶他去看醫生，他都說「不必，問 ChatGPT 就好」。我覺得這些可能跟他的巴金森有關，但他不相信，怎麼辦？

A1. 這確實是最近很常見的社會現象，很多人將人工智慧當作萬能顧問，甚至醫師、營養師、心靈導師。其實這有潛藏的風險，特別是關於身心健康的問題；AI 並不瞭解你，只能給予一般性的基本常識。

您父親患有巴金森，巴金森的病情與症狀因人而異，非常複雜，唯有固定回診的主治醫師最了解他的狀況，AI 不可能知道的。便祕、睡不好，都是巴金森患者常見的困擾，在病程哪個階段出現也不一定，請務必跟父親好好說明，請他找原本的主治醫師幫他看看。

Q2. 日漸消瘦都吃不胖怎麼辦？

我先生 67 歲，幾年前得了巴金森，有在服藥所以動作上差強人意。但是最近越來越瘦，快要皮包骨了。他自己也有警覺，所以拼命吃，凡是會胖的，滷肉飯、麵包、甜點，從不忌口；我擔心他心血管出問題，但他總是說「我需要養胖，應該多吃」。面對這種兩難，真不知如何幫他？

A2. 人到了一定年紀，肌肉自然會開始流失；但如果流失太快，就不正常了，應該找出迅速消瘦的原因，有可能是惡性腫瘤、自體免疫疾病、甲狀腺功能亢進、憂鬱症等，

需就醫查明以便及時治療。巴金森病人也常見消瘦，原因可能是進食動作或咀嚼不良，導致食慾降低、消化吸收不好；某些巴金森藥物也會造成噁心、食慾不振。有些病人則因為動作障礙而不想動，運動量不足也會造成肌肉流失。

您先生若動作表現不錯，又願意多吃，是好事。但吃的內容很重要，增肌應多補充蛋白質，但要注意與巴金森藥物隔開至少半小時，才不會妨礙藥效；脂肪也是必要的，但不要從甜食、奶油類攝取，請補充堅果及優質油類（如橄欖油）。另外，運動也很重要，趁您先生現在動作還不錯，及早養成運動習慣，對病情很有幫助，這是每一位巴金森醫師都強調的。

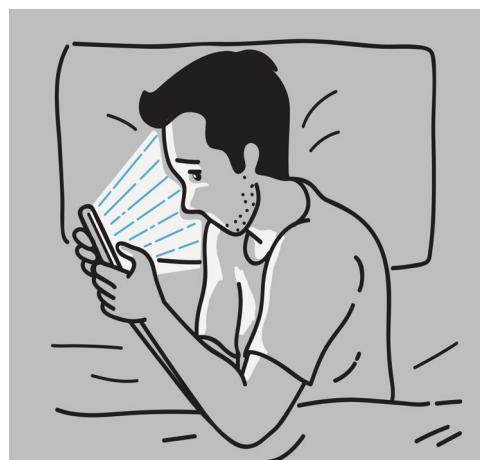
Q3. 整天抱著手機，肩頸痠痛為哪樁？

兒子手機成癮已經夠讓我頭痛了，現在連老公也整天抱著手機，吃飯也在看。

最近他常常肩頸痠痛，真不知究竟是低頭族的通病，還是身體出問題？該如何告誡他們？

A3. 手機過度使用的問題確實慢慢浮現了。最明顯的就是影響睡眠，除了睡前不知不覺「滑掉」應有的睡眠時間，手機藍光干擾褪黑激素的正常分泌，也造成生理時鐘紊亂。

此外，就如同您提到的，容易造成對身體警訊的誤判。您先生經常肩頸痠痛，說不定是頸椎問題、五十肩，也可能是巴金森病，但因為過度使用手機，這些問題都被自己簡化



成「低頭族都這樣」而忽略，終致延誤治療。對兒子來說，原本會跟朋友出去打球、騎車的時間，都變成手機線上聊天或打遊戲，各種因缺乏運動所衍生的問題（如年輕人最怕的肥胖），就會悄悄上身。建議您與家人溝通，若已減少手機使用時間，先生的肩頸痠痛仍未見改善，就需要看醫生了。

Q4. 睡幾小時才足夠？

我朋友得了巴金森之後變得很焦慮，彷彿什麼不順的事都怪給巴金森。最近常常跟我抱怨她睡不夠。但我幫她算算，她都有睡啊，睡得比我這苦命的上班族還多呢。請問到底每天睡幾小時才夠？

A4. 巴金森的症狀相當多元，動作症狀之外還有很多非動作症狀；你朋友的擔心是有原因的，請同理她。但如果過度焦慮，「焦慮」本身也是巴金森症狀之一，有些病人甚至演變成憂鬱、憂鬱症，非常需要像你這樣的好朋友多多關心她、包容她。

至於睡幾小時才夠，跟年齡、壓力、生活型態有關，根據美國國家睡眠基金會（National Sleep Foundation）的建議，成年人每天最好能睡 7 ~ 9 小時；這樣才夠讓身體休息。特別是大腦，睡眠是大腦的「倒垃圾」時間，大腦運作所產生的有毒蛋白質主要是在睡眠時間排除，特別是深度睡眠時，排毒最暢旺。巴金森病人的睡眠障礙不限於睡不著、睡不夠，有些人會出現睡眠中斷、深度睡眠時有肢體動作（不寧腿）、睡眠呼吸中止等問題，大大影響睡眠品質。你朋友睡的時數也許足夠，但過程中可能被這些問題干擾導致睡不好。如果問題嚴重，需要請主治醫師協助，看看是否需要轉精神科治療。

* 睡眠相關報導可參考本刊第 30 期 P21 及 36 期 P44。