

# 多管齊下 恢復活力

## 巴金森的基本治療與照護

文／李彥亭、趙瑜玲

藥物治療、物理治療、病友團體可以從不同的面向協助巴金森病友紓解症狀，恢復日常活力。

近年來，巴金森症之研究與治療逐漸發展形成神經學的一個次專科領域，因此在臨床治療上已趨於專業化。過去，治療巴金森症的藥物只有一、兩種，現在不但可選擇的藥物多達十幾種，藥物以外的療法也十分多元；醫師得以依照患者的年齡、病情等因素為病人「量身訂做」最適合的個人治療處方。

雖然目前醫學上未見任何藥物或療法可以完全治癒巴金森病，但是透過不同的療法，卻能有效減低巴金森對患者造成的生活困擾。也就是說，現階段巴金森病的治療目標，並非完全消除患者所有的症狀，而是紓解症狀，幫助患者維持日常的活動能力。

### 藥物治療之目標與準則

藥物是目前治療巴金森病最基本、最有效的方法。巴金森病藥物治療的目標是控制巴金森的症狀，將巴金森對日常生活之影響盡可能降到最低。目前所知的藥物已經能夠紓解巴金森的主要症狀。

一般而言，藥物治療須審慎評估患者的

臨床症狀、對藥物之反應等個別情況，規劃不同的處方。通常先由低劑量開始，再依用藥情形進行調整，以減少藥物之副作用。且由於每一位患者的病情變化、對藥物的適應及反應不盡相同，故不建議快速地調整藥物，而須慢慢觀察。

### 復健治療、職能治療與適當運動

服用藥物之外，通常須配合物理治療，也就是復健訓練。因為巴金森病主要的症狀是運動系統的退化，包括語言、吞嚥、手腳力氣、動作角度、協調度、平衡度等，物理治療可以有效減輕肌肉、關節僵硬的程度，改善這些症狀。

物理治療也可幫助患者練習動作的轉換，如：行進中左右轉、走路停下來再繼續走等等。這些日常生活的常見動作，對巴金森患者卻是比較困難的。物理治療有助於提升患者的運動反應度，讓這些動作順暢些。

此外，也可依照個人喜好試試太極拳、氣功或瑜珈等，這些活動可以紓解肌肉的張力、改善動作靈活度、關節僵硬及動作遲緩

等問題。沒有工作的患者，可從事手工藝、畫畫等職能治療，讓生活更豐富，也可預防憂鬱、失智等非動作障礙症狀。

## 外科治療及高科技療法

對於較晚期的病人，可接受外科治療，透過腦部立體定位手術及神經電學的幫助，在腦部植入電極，讓患者能在體外調控大腦內的運動迴路，讓生命恢復活力。此外，保護神經細胞預防老化的新藥、植入幹細胞或特殊基因的高科技療法等，也都在積極研究中，十分值得期待。

## 病友團體、社區活動

慢性病通常不需要短期間密集回診，但在就診以外的時間，仍然有很多活動可以改善

病情。例如，參加病友團體，透過病友間的經驗分享與交流，對患者心理上具有支持的效果，對照護者則可交換心得與照顧技巧，對病人有很大的幫助。若是能選擇年紀相近的病友團體則更佳，因彼此擔心的問題更為相近，能發揮的心理治療效果更好。

社區治療也是可行的方式，可與街坊鄰居相約在社區公園散心談天或唱歌聚會，可避免患者因生病不想見人而躲在家中自怨自艾。避免因自我封閉、鑽牛角尖，而產生憂鬱、焦慮等心理層面的精神疾病。

## 心情調適、充實生活

無論採取何種療法，患者自我的心情調適、生活的充實感都是非常重要的一環。透過眾多病友的經驗累積，歸納出以下要領：



## 一、正向的思考

應學習接受病症並採取正面的看法。思考、感覺和行動是互相關連的；內心的想法會影響感覺和行為。樂觀帶來滿足與信心；心理學家提醒我們，負面思考會傷害患者的自尊，甚至減低對抗疾病的能力。

## 二、對自己寬容，但學習情緒管理

給自己多一點寬容，不要再像患病前一樣地要求自己；應採取較具彈性的生活方式、減少生活上的障礙。然而寬容絕非縱容，仍應學習適當的情緒管理。

## 三、親友的關懷

不要因患病而自我封閉，應盡量讓親友瞭解

自身的狀況，保持和親友的聯繫，讓生活更豐富。

## 四、充實資訊、善用資源

學習關於巴金森的知識，有助於了解自己的疾病；認識巴金森相關社會資源，善加利用。透過有效的自助策略面對疾病，可以讓自己更有成就感，並維持自尊。

## 五、積極的生活態度

不因患病而自我限縮，仍應積極成就自己。對生活採取正面的做法，每天設定生活目標，保持積極的心智和體力的活動。



與病友相偕踏青、唱唱歌，都能對病情有所幫助。（圖為台灣巴金森之友協會病友活動）