

衛生局 2024 年 4 月 10 日消息

## 明（11）日“世界帕金森症日” 衛生局籲共同關注帕金森症以提升患者生活質量

世界衛生組織於 1997 年把每年 4 月 11 日定為“世界帕金森症日”，以提高公眾對帕金森症的認識，支持患者並為其家庭提供協助。為響應“世界帕金森症日”，增加患者及公眾對疾病的認識，令患者感到被重視和關懷，衛生局仁伯爵綜合醫院今（10）日舉辦世界帕金森症日推廣活動，邀請約 60 名帕金森症患者及其照顧者參加，內容包括認識帕金森症講座、平衡訓練運動及有獎問答環節等。

### 「運動症狀」和「非運動症狀」兩大類

帕金森症是第二常見的神經退行性疾病，病因是腦幹內稱作「黑質」的部位退化，導致神經傳導物質「多巴胺」（Dopamine）產生不足所引起，令腦部指揮肌肉活動的功能受損，直接影響身體的活動，大大阻礙患者的活動能力。帕金森症的症狀主要有「運動症狀」和「非運動症狀」兩大類。其中「運動症狀」方面，患者在初期出現運動功能障礙，如動作遲緩、肢體僵硬、靜止性震顫等，後期則會有走路時下肢拖曳、步伐變小變慢及姿勢不穩等。患者多數因出現「運動症狀」求醫而診斷患上「帕金森症」。此外，「非運動症狀」也越來越受到關注，常見症狀有便秘、睡眠障礙（如睡覺時大喊大叫、揮舞手腳、失眠、日間怠倦）、抑鬱、焦慮、尿頻、嗅覺喪失、體位性低血壓、疲倦、疼痛、以及後期出現的認知障礙和精神症狀等。這些症狀對患者的生活質量有很大影響，甚至比「運動症狀」更早出現，但往往容易被忽略。

### 提供專業醫療支持和護理服務

澳門已步入老齡社會，帕金森症患者人數不斷增加，本澳現時大約有超過 1,000 名帕金森症患者正於衛生局仁伯爵綜合醫院接受治療和跟進，醫院擁有專業醫療團隊提供相應的醫療支持和護理服務。目前雖然仍未有方法根治帕金森症或使病情停止發展，但經專科治療可減輕症狀並提高患者的生活質量，而常見治療方法如藥物治療、物理治療。此外，部分病情較嚴重者，倘藥物治療效果不佳或出現嚴重副作用時，經專科評估若符合手術指徵者，可考慮接受深部

腦刺激術手術。本澳首例深部腦刺激術手術於去年在仁伯爵綜合醫院成功完成，衛生局將陸續安排符合條件的患者進行手術治療；與此同時，在外地接受深部腦刺激術手術的患者若需醫療協助，可提供跟進服務及協助調整刺激器參數。

## 早期診斷助患者改善生活質量

帕金森症早期治療有所謂的「蜜月期」，即患者初期對藥物效果反應很好，服藥能大大改善症狀。早期診斷有助患者早日接受治療，及時改善生活質量。帕金森症的治療要求患者有高度的自我管理，按醫囑按時按劑量服藥是基本要求，有些細節也要特別注意，如治療帕金森症的主要藥物「左旋多巴」就要求患者要空腹服用，即餐前1小時或餐後1個半小時，減少高蛋白質飲食，以達致最佳療效。目前雖然仍未有方法可完全預防帕金森症，而有規律的有氧運動不僅有助治療帕金森症，亦有助預防或延緩發病。研究顯示提高心率的運動有助增強大腦的神經元之間的連接，減慢腦退化的速度亦有助於預防或減少罹患許多其他慢性疾病的機會。另外，均衡飲食及吃富含天然抗氧化劑的食物如藍莓、葡萄、草莓、胡蘿蔔、南瓜或深綠色蔬菜等均有助降低高血壓和心血管疾病的風險，亦有助預防血管性帕金森症的風險。

## 居家護理對照顧患者發揮重要作用

此外，居家護理在照顧帕金森症患者上發揮重要作用，可以提高生活品質和維持獨立性，以下是幾項居家護理建議：

### 1、居家環境安全

患者或會因為肌肉僵硬和平衡問題而容易跌倒，故居家環境必須保持地面乾潔、移除障礙物、安裝防滑墊，安裝扶手(床邊、浴室)等。

### 2、保持運動

運動可幫助患者改善肌肉僵硬和運動緩慢的問題，鼓勵其保持適當運動，例如散步、太極、瑜伽等，但要避免激烈運動，以免造成傷害。

### 3、營養均衡

患者或因為肌肉僵硬和咀嚼力下降而影響飲食，建議提供營養均衡飲食，烹調易咀嚼/易吞嚥，高纖維的食物例如燉飯、濃湯等，有利其攝取足夠營養，倘有需要可諮詢營養師。

#### 4、鼓勵社交

患者或因為症狀而感到孤獨和沮喪，建議家人或照顧者多陪伴、鼓勵其與家人朋友進行聚會等，可幫助保持積極樂觀心態。

#### 5、藥物管理

患者通常需要藥物治療來控制症狀，家人或照顧者應遵循醫生處方和藥劑師建議，幫助其制定藥物管理計劃，確保按時服藥，避免缺藥或錯藥的情況發生，倘有疑問應諮詢醫生或藥劑師。

圖片 1、2、3：衛生局舉辦世界帕金森症日推廣活動





圖片 4、衛生局去年成功開展本澳首例帕金森症深部腦刺激術手術



圖片 5、醫生為手術中的病人測試肢體活動，以調校電極植入的位置

