衛生局 2025 年 4 月 10 日消息

衛生局致力防治帕金遜症
聯動社團機構力量 打造健康社區

世界衛生組織於 1997 年把每年 4 月 11 日定為“世界柏金遜症日”，以提高公眾對柏金遜症的認識，支持患者並為其家庭提供協助。為響應“世界柏金遜症日”，增加患者及公眾對疾病的認識，令患者感到被重視和關懷，並落實特區政府“健康社區”計劃廣泛聯動各界社團機構力量以發揮協同效應的策略。日前，衛生局聯同澳門神經醫學會、澳門明愛，於澳門明愛黑沙環明暉護養院舉辦“健康社區專科主題暨世界帕金遜症日活動”，向約 150 名患者及家屬提供專業醫療和照護支援，鼓勵他們積極參與治療和促進康復，提升生活質量。

在活動中，衛生局仁伯爵綜合醫院的神經科醫生講解了帕金遜症早期症狀、診斷方法和防治策略，協助居民及早發現病症，並尋求適當治療；護理人員則現場指導適合帕金遜症患者的運動訓練，改善其動作協調能力、緩解肌肉僵硬、提升平衡能力等；現場還設有健康檢測及諮詢攤位，提供帕金遜症的資訊，加深居民對疾病的了解，並由專業醫護人員現場解答疑問。

柏金遜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。柏金遜症的症狀主要有“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“柏金遜症”。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。

衛生局表示，透過上述活動鼓勵患者及家屬積極參與治療和促進康復，提升生活質量。此外，在帕金遜症治療方面，會持續優化相關醫療服務，如推出

神經科醫療外展服務和視像門診，為居住院舍及行動不便的患者提供更便捷、適切的診治；近年亦重點發展“深部腦刺激手術（Deep Brain Stimulation，DBS）”治療，為符合條件的患者提供手術評估及術後跟進服務。實踐證明，接受手術的患者症狀明顯改善，日常生活能力得以提升。在術後支援方面，除服務在本澳進行手術的患者外，也為在外地接受手術的本澳居民提供術後調機服務，以維持治療效果。衛生局將陸續為符合條件的患者施行“深部腦刺激手術”，並加強醫護人員專業培訓，優化神經科醫療服務和積極與其他地區開展醫療交流合作，為患者提供全方位照護，達至“早發現、早診斷、早治療”的目標。

值得指出的是，柏金遜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。柏金遜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，如治療柏金遜症的主要藥物“左旋多巴”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柏金遜症，而有規律的有氧運動不僅有助治療柏金遜症，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，亦有助預防血管性柏金遜症的風險。此外，居家護理在照顧柏金遜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：衛生局聯同澳門神經醫學會、澳門明愛舉辦“健康社區專科主題暨世界帕金遜症日活動”

圖片 3：衛生局醫護人員為參與活動人士提供義診諮詢

圖片 4：衛生局護理人員指導適合帕金遜症患者的運動訓練

圖片 5：衛生局為符合條件患者提供“深部腦刺激手術”