

帕金森症

帕金森症是一種神經系統疾病。平均發病年齡在 60 至 70 歲之間。

成因

可分為原發性和誘發性兩類。大部份帕金森症患者都是原發性的。其真正原因還未有一致的結論，目前知道是由於腦內部份神經系統功能受損，引致一些稱為「多巴胺」的神經傳導物質減少。多巴胺數目下降會直接影響肌肉活動，從而阻礙了患者的活動能力。而誘發性的帕金森症則是由於腦部受創、腦炎、多次中風或藥物(如長期服用一些止暈藥)等因素引起。

徵狀

- 震顫，初發時通常出現在一側的上肢，繼而影響其他肢體，最後可能影響全身肌肉。
- 動作緩慢，尤其在開始活動及轉變方向時最為明顯。
- 關節活動顯得如齒輪般僵硬。
- 其他病徵包括面部無表情、步履及語調出現變化等。

治療方法

- 藥物治療：現階段雖未有根治原發性帕金森症的有效方法，但藥物能幫助控制此病的病徵，改善患者的活動能力和減輕震顫的情況，以減低對日常生活的影響。藥物通常需要長期服用，切勿自行停藥，否則可能會令病情反覆。
- 物理治療：肌肉、姿勢及關節的訓練可減少徵狀及併發症。適當使用助行器具及正確運用轉移技巧，能令患者增加活動能力，減少意外發生。
- 職業治療：分析患者起居生活及實際家居環境所遇到的障礙，使用輔助器材及改善家居設施，減低患者的功能障礙，提高患者的自我照顧能力。
- 心理輔導：患者較容易有抑鬱的情況，所以家人的支持和安慰很重要。此外，照顧者亦可能因過度的壓力而感到沮喪。如有需要，應向專業人士尋求輔導。

護理技巧

帕金森症如何影響日常生活？

帕金森症的患者由於手腳震顫、關節僵硬、動作緩慢及步履不穩，起居生活可能因而受到影響。家人和照顧者應該儘量讓患者繼續維持自我照顧能力，並因應個別患者的需要施以適度的協助，切忌凡事代勞，否則患者的活動自理能力反而會因少鍛煉而退步得更快，效果適得其反。家人和照顧者宜運用適當技巧，及選用合適的輔助器具，按步驟耐心地作出指導和鼓勵，以協助患者保持及提升自我照顧能力。

由於每位患者的活動自理能力所受影響的程度不同，家人和照顧者可因應個別患者的需要，參考及運用後頁的護理技巧。

日常起居生活小貼士

1. 進食

目的	注意事項
方便進食	● 儘量鼓勵患者自我進食。 ● 可用防滑墊固定碗碟，高邊弧型碗方便將食物送進囊內，雙耳及底部附重的杯可減少震顫。
防止哽塞	● 進食時應坐起，頭稍傾向前，避免躺卧時或頭部仰後時進食。 ● 可將食物切細或製成糊狀。太乾(如餅乾、多士)、太滑(如牛栢葉)、或較黏性(如糯米類)的食物容易引起哽塞。 ● 鼓勵患者慢慢咀嚼及吞嚥，切勿催促進食。
預防便秘	● 鼓勵患者多吃高纖維食物(如蔬菜、水果、麥皮等)及多飲水。

2. 衣著

目的	注意事項
方便穿衣服	● 選擇簡單容易穿著的服飾，如領口和夾口位較闊、背心型或胸前扣鈕的衣服，也可用大鈕扣或魔術貼改裝，可選擇橡筋褲頭代替拉鏈。 ● 穿著用橡筋或魔術貼作調校的鞋子較為方便。
預防跌倒	● 穿褲時應坐著，褲子勿過長過寬。 ● 鞋子尺碼須合適，鞋底最好有防滑坑紋，當有磨蝕或破損便需更換。

3. 站立及轉移

目的	注意事項
方便轉移	● 座椅和床的高度要合適；患者坐穩時，雙腳應可平放在地上。 ● 有扶手的座椅有助患者站起。
預防跌倒	● 站立時要留意兩腳分開以穩固重心，注意平衡，以防向後跌。

4. 如廁及洗澡

目的	注意事項
方便如廁及洗澡	● 如坐廁太矮，加高坐廁可助站起。 ● 宜在浴室適當的位置安裝穩固扶手。
預防跌倒	● 浴缸內外或淋浴間應放置防滑浴墊，避免滑倒。 ● 患者進出浴缸或企缸時都較為危險，可考慮安裝扶手於浴缸旁邊以幫助進出。另外，可選用穩固的淋浴椅或安放浴板在浴缸上，以方便坐著淋浴。 ● 使用淋浴間是相對安全的方法，建議用膠浴簾代替玻璃趟門。 ● 使用活動式花灑喉可避免患者沖背部時因轉身而滑倒。

5. 家居環境

目的	注意事項
預防跌倒	● 通道須保持暢通，清理不必要的雜物，電線要沿牆固定好以免絆腳，讓患者有足夠空間轉身或使用助行器。 ● 確保地面平坦及乾爽，以防跌倒。 ● 室內要有足夠照明，走廊可裝置夜明燈或使用床頭燈方便夜間起床如廁。 ● 廚房或浴室門口放置防滑地氈。門檻可加鮮明顏色膠貼提示患者。
預防意外	● 獨居患者宜安裝平安鐘。

6. 與患者溝通的技巧

目的	注意事項
與患者保持溝通	● 溝通時選擇較靜的環境，減少附近噪音，與患者面對面坐，保持視線接觸及細心聆聽，用簡單問題引導患者。 ● 鼓勵患者說話，用單字、簡單詞語及身體語言去表達，如用點頭去表示 "好"。 ● 如患者說話時感到非常困難，可用文字或圖畫幫助表達意思。

7. 心理健康

目的	注意事項
保持心情開朗	● 患者較容易有抑鬱的情況，所以家人或照顧者的支持及安慰很重要。多留意患者情緒及行為的轉變，以便及早診斷有抑鬱傾向的患者。

8. 預防併發症 (適用於長期臥床的患者)

目的	注意事項
預防壓瘡	● 保持患者的皮膚清潔乾爽，並多觀察患者的皮膚狀況，尤其易受壓部位有否呈現紅腫、損傷等現象。 ● 至少每兩小時替患者轉換姿勢，減低骨突處長期受壓；避免重物壓於肢體上。 ● 鼓勵患者作適量運動。
預防上呼吸道感染	● 患者往往不能有效地把痰咳出，所以應鼓勵患者多飲水、多活動、坐起(尤其是進食時)、及增強患者的抵抗力。 ● 鼓勵深呼吸運動等，有助減低患上肺炎的機會。