

柏友新知

2018年5月

第 46 期

● 糖尿藥能根治柏金遜症？

● 首項研究證實
柏金遜症患者肌肉縮短減平衡

● 照顧者，你壓力過大了嗎？

● 愛心太極操2018

● 投入消閒活動
遇見不一樣的自己

● 「佛系」正念瑜伽治療法



編者的話

夏日正炎，各位柏友要多飲水解暑，也要保持做適量運動的習慣，保持良好健康狀態。

不少柏友關注新藥及復康的研究，今期柏友新知披露兩項研究。有學者相信糖尿病和柏金遜症的發病機理非常相似，假如屬實，用來治療糖尿病的藥物，豈不也能用來治療柏金遜症？另一項研究指出，相對健康人士，所有柏金遜症患者的肢體和軀幹的肌肉都有縮短的傾向，縮短的肌肉會令平衡能力下降，因此，柏友必須預防或減少肌肉縮短，日常多進行伸展練習。

有很多不同的醫學文獻指出，參加消閒活動不但可以讓柏友改善身心健康，更可以從活動中鍛煉腦筋，減低認知能力退化的機會及程度，減少焦慮及抑鬱的負面情緒，更可提升患者及家人的生活質素。有柏友參加了「正念瑜伽展柏力」研究計劃後表示，情緒健康有更顯著的改善，較少出現抑鬱及焦慮徵狀。

不少研究顯示照顧者的壓力程度，通常與患者的『病症嚴重度』以及『生活依賴度』成正比。換句話說，照顧者的情緒容易隨著病者的喜怒哀樂及其病程變化而起伏。為此，照顧者要照顧好自己，最重要是要明白自己在『忘我』中的限制，適當設立『界限』，加強雙方期望的表達，學習擁抱家人的同時亦學習擁抱自己，然後一起與疾病同行。

本年度『愛心太極操』在愛心太極之星肥媽Maria Cordero獻唱『友誼之歌』後拉上高潮，多謝各位參加者、贊助商及支持機構的鼎力支持，明年再見。

歐陽敏醫生
柏友新知編輯委員會總編輯
二零一八年五月

目錄

03

糖尿藥能根治柏金遜症？

05

照顧者，你壓力過大了嗎？

08

投入消閒活動
遇見不一樣的自己

10

「佛系」正念瑜伽治療法

12

首項研究證實
柏金遜症患者肌肉縮短減平衡

14

愛心太極操2018

16

柏金遜症短訊速遞

柏友新知

2018年5月 第46期

出版：香港柏金遜症基金

編輯委員會：歐陽敏醫生(總編輯) 麥潔儀博士 廖潔嫻 關陳立穎博士

薛詠紅博士 陳裕麗博士 郭欣欣 黃潔汶 葉綺華 吳順珠

電話：(852) 8100 5223 傳真：(852) 2396 6465 電郵：info@hkpdf.org.hk

編輯部：九龍大角咀通州街123號國貿中心3樓C室

網址：www.hkpdf.org.hk

 香港柏金遜症基金 

《柏友新知》季刊所刊載之內文，部分來自採訪專業醫護人員或治療師，部分由專科醫生、治療師及專業人士撰寫，旨在增進普羅大眾對柏金遜症的認識；至於正確的診斷及治療，均需由專業的醫護人員視乎每位患者不同情況，作出正確的診斷及治療，因此，所有參與《柏友新知》製作、撰寫及提供文稿的人士，不會為任何人士對本刊內容的應用，負上任何醫療或法律責任。

所有填寫訂閱、活動、講座、索取贈品表格的個人資料，只會用於《柏友新知》季刊的各項服務、發展及整體推廣計劃，若閣下不願意收到有關資訊，請來函通知。



糖尿藥能根治柏金遜症？

歐陽敏醫生
腦神經科專科醫生

不少柏友關注新藥的研究，常常詢問這方面的進展，今次介紹其中一項研究，希望不久將來能夠做出成績，惠及患者。

糖尿病和柏金遜症看似風馬牛不相及，前者是內分泌疾病，後者屬腦部疾病，但是，有學者相信他們的發病機理非常相似。假如屬實，用來治療糖尿病的藥物，豈不也能用來治療柏金遜症？近年的科學研究正逐漸解開以上謎團，一種已獲美國食品及藥物管理局批准用以治療糖尿病的藥物，在臨床研究中，顯示也能改善柏金遜症的運動症狀，甚或能夠保護神經元，從而逆轉病情。

流行病學的分析顯示，二型糖尿病是腦退化性疾病的風險因素，兩者同樣跟年老有關。事實上，帕金森症、認知障礙症和二型糖尿病發病過程相似，具有不少病理生理學上的共同特徵，例如氧化壓力、發炎、胰島素抗拒、不正常蛋白的積聚、認知衰退等。認知障礙症有時甚至會被稱為「三型糖尿病」。

為何腦退化性疾病和糖尿病會有以上相似之處？

消化道和中央神經系統之間，存在一條可供分子通信的腸腦軸線(gut-brain axis)。維持腸腦軸線在體內的平衡，對中央神經系統及周邊系統的健康非常重要，當中的關鍵是血糖的控制，因為葡萄糖是無可替代的腦部能量來源。當血糖過高時，腸胃道會分泌腸促胰島素，令胰臟細胞分泌胰島素以降低血糖水平。GLP-1(Glucagon-like peptide 1)是其中一種腸促胰島素，在腸腦軸線中，它對調節血糖具有關鍵作用，因它的受體遍佈胰臟、心、肺、腎、腸胃及大部分的腦部。理論上，把GLP-1受體激活，或許就能改善腸腦軸線中的有害因素，達致保護神經元的作用，從而治療這兩種疾病。

事實上，近年美國已有數種GLP-1受體激動劑獲批准用以治療二型糖尿病。有些科學家相信，這種新型降血糖藥或許可以治療腦退化性疾病，相關實驗最近獲得滿意的成果。在動物實驗中，刺激GLP-1受體，可以增加多巴胺神經元的數量，調節發炎程度，產生保護神經元的效果。

最近，更有臨床研究指出，GLP-1受體激動劑exenatide能夠改善帕金森症患者的運動及認知功能，而且效果持久。這項雙盲的臨床研究2017年8月刊登於權威學術期刊《刺絡針》(The Lancet)之中。60個正接受多巴胺藥物治療的中度帕金森症患者被分成兩組，一組患者每星期注射一次長效exenatide(2 mg)，另一組患者使用安慰劑，持續48星期。研究結果顯示，相較之下，注射exenatide的組別，無論在認知和運動症狀方面均有顯著改善，在帕金森症綜合評分量表(第三部分)中的得分相差4.8分。在停藥12星期後，其效果仍然持續，兩者在量表中的得分相差3.5分。此外，在電腦掃描中可見，在接受藥物的組別中，多巴胺轉運體數量下降的速度明顯減慢，這顯示藥物不但能夠治療症狀，還有可能逆轉病情。對帕金森症患者而言，此藥最常見的副作用為體重減輕，以及可能會出現腸胃不適的症狀。



研究結果雖然令人鼓舞，但是，亦有幾點不能忽視。

首先，兩組研究對象的病情輕重早有分別。相對接受安慰劑的一組，接受藥物一組的患者年紀較大，在帕金森症綜合評分量表中的得分本已較高，須要服用左旋多巴的劑量較少。其次，在整個測試期間，接受exenatide的患者所服用的多巴胺藥物的增幅較高。雖然學者已對研究結果作出相應調整，但仍不能排除因多巴胺藥量的差異而影響研究結果的可能。再者，在其他評核工具之中，例如生活質素量表、患者日記、非運動症狀量表等，兩組的結果並沒有明顯分別。最後，12星期的停藥期可能太短，未能引申到逆轉病情的結論，因為那只是表明exenatide有可能具有長效改善症狀的作用。

總括而言，降血糖藥能否用以治療帕金森症？背後的機理為何？是否具有保護神經元的作用？仍然需要更大型的研究來證實。雖然如此，這種已獲准應用而且已證實有效治療糖尿病的藥物，盼望將來能夠研究成功，正式在臨床應用為帕金森治療帶來新希望。



照顧者，你壓力過大了嗎？

葉綺華

香港復康會社區復康網絡註冊社工
香港帕金森症基金教育與培訓委員會成員

“我快頂不順了，他不斷向我發脾氣，我覺得壓力好大，完全睡不了。我怕我已經照顧不到他了，好想一走了之。”一位於一星期前面臨崩潰的家屬致電哭訴著。在前綫服務上接觸到越來越多照顧壓力臨近“爆煲”的照顧者；而近年來，新聞中亦時有因照顧壓力而導致家庭悲劇的報道，如照顧者因壓力過大而自殘、自殺或殺害家人等。凡此種種，都讓我們感到十分痛心。照顧者沉重的照顧負擔和壓力不僅需要社會各界共同關注，照顧者也須明白自己也是要被照顧的，適時讓自己身心喘息才能繼續走下去。

照顧壓力 與日俱增

帕金森症是一種慢性腦神經組織衰退疾病，主要影響患者身體的活動能力，主要徵狀為震顫、僵硬、動作緩慢及走路易失平衡。帕金森症患者隨著病情加深，不同病徵會在不同階段出現。凡涉及患者活動能力的照顧，都是勞心勞力的，因此可預計柏友家屬的照顧壓力與憂慮將與日俱增。至於對病情的變動，患者和家屬往往難以接納與面對。不少研究顯示照顧者的壓力程度，通常與患者的『病症嚴重度』以及『生活依賴度』成正比。換句話說，照顧者的情緒容易隨著病者的喜怒哀樂及其病程變化而起伏。受到傳統觀念影響，社會大眾多認為照顧是家門內的事，而不少家庭往往是由一位成員獨自承擔照顧工作和責任。沒有替手、沒有社區資源協助，久而久之便會導致照顧者承擔過大的壓力與負荷，容易引發負面的情緒，甚或會選擇輕生。

隨時候命 隨時檢測

作為主力照顧患者的你，長期處於“on call 24 小時”（需要隨時候命），有否留意到自己體力上和情緒上已經超負荷卻沒有處理？又是否留意到身體已出現不同警告信號，例如長期失眠、身體疼痛、慢性病出現等，引致你的注意力不集中，處理問題的效率下降、生活步調混亂、情緒易於失控等？假如你已出現類似狀況，你可以定期花30秒的時間，透過一份「家庭照顧者自我壓力檢測量表」自我檢測，瞭解自己的壓力程度，讓你能及時調整自己的身心平衡。

30秒自我檢測：家庭照顧者自我壓力檢測量表

請按您實際照顧的情況，別選後面的分數。（如：若您很少感到疲倦，就別1分的位置）	從來沒有 0分	很少如此 1分	有時如此 2分	常常如此 3分
1 您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧他				
2 感到疲倦				
3 體力上負擔重				
4 我會受到他的情緒影響				
5 睡眠受干擾(因為病人在夜裡無法安睡)				
6 因為照顧他讓您的健康變差了				
7 感到心力交瘁				
8 照顧他讓您精神上覺得痛苦				
9 當您和他在一起時，會感到生氣				
10 因為需要照顧家人而影響到您原先的旅行計劃				
11 與親朋好友交往受影響				
12 您必須時時刻刻注意他				
13 照顧他的花費大，造成負擔				
14 不能外出工作，家庭收入受影響				
總分				

將 14 題的分數加起來，並參考以下分析

- 1.總分是 0~13 分之間：您調適得很好，但是照顧的路是很漫長的，繼續保持下去，加油！
- 2.總分是 14~25 分之間：您已經開始出現一些壓力的徵兆，建議您利用社會資源來減輕照顧壓力，主動打電話詢問有哪些服務可以解決您的困難。
- 3.總分是 26~42 分之間：您目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議您立即尋求家人、親友或社會資源的協助，以確保您及被照顧者都能有良好的生活品質。

此量表可從家庭照顧者支持平台www.familycare.org.tw直接從線上進行檢測。

資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會

照顧壓力過大？善用自我照顧“3字訣”小貼士：

- 1.每天3分鐘自我肯定：設法每天尋找3分鐘讚賞自己，例如睡前3分鐘，告訴自己「今天先生不舒服時對我發脾氣，但我能適時行開飲水避開衝突，我做得好好！」，或是「雖然病情在惡化，但我欣賞自己已經盡力照顧好爸爸！」等。照顧工作沒有完美的100分，請勿苛責自己或將患者的苛責「照單全收」，加重心理壓力。
- 2.每天3次腹式呼吸練習，每次至少進行5分鐘：用鼻吸口呼，吸氣時感受氣流慢慢從鼻腔到肺部，再到腹部，此時腹部會慢慢鼓起，深吸後再慢慢以口呼出，吐氣的過程中腹部慢慢向內收縮。如是者不斷重複練習，能有助身心放鬆，有穩定情緒與思路之用。當情緒高漲時，腹式呼吸可幫助我們舒緩緊張情緒，避免因一時情緒起伏，而造成雙方的衝突和憾事。
- 3.每周至少與3個人傾談：說也是一種紓壓方法！嘗試尋找你信任的親友訴說照顧的壓力，讓情緒有個出口，避免不斷累積，以至壓毀支撐下去的動力。倘若你覺得沒有合適的親友能夠理解你的處境，可以向專業人員尋求協助，把照顧壓力和負面情緒釋放出來！
- 4.每月尋找3次喘息的機會，每次至少30分鐘：建議設法安排能讓自己喘息的機會或獨處安靜的空間，充分讓心情和腦袋休息。即使到公園散步、靜坐、偶爾外出吃一頓豐富晚餐，甚至與三五好友相約喝杯下午茶放鬆一下等，均有助紓壓。照顧者不要覺得有罪惡感和內疚感，因為照顧工作太累了，你要適時幫助自己叉電，這是你應有的權利！照顧者還可以善用由政府、社福機構或民間團體提供的照顧者「喘息服務」，透過多元化活動，讓照顧者能夠有機會喘息片刻。

紓緩照顧者壓力，柏友你做得好：

柏友不適當的行為：(Don'ts)

- ✗ 大叫大嚷，呼喝照顧者，令照顧者感到卑微和不被尊重。
- ✗ 不斷指責，甚至講『粗口』和辱罵，令照顧者感到尷尬和羞恥。
- ✗ 對照顧者多疑，不合作，令照顧者感到沮喪和無助。

柏友適當的行為：(Dos)

- ✓ 多表達對照顧者付出的肯定、讚賞與感激。例如“多謝你的付出！”“辛苦你了！”
- ✓ 適當表達自身期望之餘，亦多理解照顧者的限制，加強互相溝通，了解雙方的困難。
- ✓ 勇於接納與善用外界資源，讓家屬的照顧工作不再孤單。

照顧柏友，你可以使用以下社區資源：

◆ 照顧者支援服務

由不同的長者及康復服務單位提供，內容有護理、技巧訓練、提供照顧的知識和資料、互助小組、熱線服務、輔導和轉介服務等。

◆ 暫託/暫顧服務(日間及住宿)

提供臨時的日間照顧或短暫的住宿服務，讓照顧者在有需要時能得到短暫休息的機會。

◆ 社區照顧服務

包括綜合家居照顧服務、改善家居及社區照顧服務、長者日間護理中心

◆ 院舍照顧服務

包括護理安老院和護養院

◆ 經濟援助

申請人可直接向社會保障辦事處提出或透過相關的社會服務單位轉介。

如需了解有關服務或申請的條件，可向下列社會服務單位查詢：

- ⇒ 設於各區的綜合家庭服務中心/綜合服務中心
- ⇒ 設於各區的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心
- ⇒ 醫管局轄下醫院/診所的醫務社會服務部

[備註：獲取上述各項服務單位的名單及進一步瞭解申請條件可瀏覽以下網頁：社會福利署網頁(www.swd.gov.hk) 及衛生署長者健康服務網頁 (www.elderly.gov.hk)]

情緒支援及輔導服務

由政府及非政府機構各個服務單位提供，協助處理因照顧長者、殘疾人士及長期病患者引起的各種情緒、家庭、照顧或人際關係等問題。如有需要,可使用以下24小時服務熱線：

- 社會福利署熱線 2343 2255
- 衛生署長者健康24小時電話資訊熱線(廣東話) 2121 8080
- 明愛向晴熱線 18288
- 生命熱線 2382 0000
- 撒瑪利亞防止自殺中心 2389 2222

小結：

那位致電哭訴面臨崩潰的家屬讓我想起電影《一念無明》中的照顧者阿東對照顧母親的『委身』及『忘我』。這份『委身』與『忘我』正正源於對家人的愛，然而『忘我』亦是一把雙刃劍，在照顧過程中往往忽略了自己，最終去到『爆煲』才意識到『照顧好自己才更有能力照顧身邊的人』。正如一位家屬曾說『原本的初衷是想傾盡全力擁抱家人，當長期忽略自己的需要時是會兩敗俱傷的』。為此，照顧者要照顧好自己，最重要是要明白自己在『忘我』中的限制，適當設立『界限』，加強雙方期望的表達，學習擁抱家人的同時亦學習擁抱自己，然後一起與疾病同行。

資料來源：

香港中文大學那打素護理學院流金頌培訓計劃
香港復康會社區復康網絡『SMARTCare·照顧者支援網絡計劃』《護您錦囊手冊》
中華民國家庭照顧者關懷總會「家庭照顧者自我壓力檢測量表」
社會福利署支援照顧者服務



投入消閒活動 遇見不一樣的自己

黃潔汶

香港威爾斯親王醫院 一級職業治療師
香港帕金森症基金教育與培訓委員會成員

消閒活動是職業

職業治療糅合藝術及科學，為各患者設計針對性治療活動及訓練，讓他們從活動中學習適應技巧，改善生理和心理，克服病患引致的殘障，激發其潛能，從而達到最大的獨立能力。

「職業」是指我們日常生活上所有要做的事。自理、讀書、工作、消閒等等都是職業。今期將和大家一起分享及討論消閒活動。雖然帕金森症患者每日都要面對不同的症狀及生活上的困難，但你們都可以選擇及嘗試不同的消閒活動來充實自己，只要投入其中，就會遇見一個不一樣的自己。

帕金森症患者適合做什麼消閒活動？

其實任何消閒活動都可以，除了一般的散步及輕盈活動外，還可以嘗試以下活動：

- 學習唱歌可以改善患者較微弱的聲線；
- 學習繪畫或手工藝可以保持手部及上肢的活動能力，更可以抒發情緒；
- 跳舞可以幫助身體協調、提升平衡能力及反應，而且跳舞的節拍可以幫助患者更容易改善身體僵硬及動作緩慢的問題；
- 瑜伽則可以改善身體僵硬的情況，也可以放鬆緊張及焦慮的情緒；
- 學習太極可以改善平衡能力，增加靈活度；
- 練習長跑可以增加身體的活動及耐力；
- 學習拳擊可以增加身體的反應及靈活度，更可抒發情緒。

其實各種各樣的消閒活動都可以為帕金森症患者帶來生理及心理上的改善，只要你們願意嘗試，參加你們感興趣的消閒活動，持之以恆便可；這樣既可以突破自己，又可以減低自我封閉的情況，從而擴闊社交生活，提升生活質素。



參與消閒活動要注意的事項

1. 要為自己編制一個時間表，例如每星期要有特定的一至兩天，有特定時間去參加消閒活動，並養成習慣。
2. 考慮參加以前未曾嘗試但有興趣的新活動，例如繪畫班，跳舞班，太極班等等。
3. 要有適合的活動裝備及衣著，例如舒適的運動衣服及鞋履、畫具、書法用具或瑜伽墊等等。
4. 若參與運動種類的活動，要做足夠的熱身，避免扭傷。
5. 要適當安排作息時間，不要過份勞累。
6. 由於帕金森症患者動作較緩慢，參加活動時可以選擇一些性質較溫和及由初階課程開始。
7. 若活動時間較長或需要體能較多的活動，建議帶備藥物及足夠的飲用水。
8. 不妨邀請家人或朋友陪伴，共同發掘新興趣，一起享受學習新事物的樂趣。
9. 要持之以恆，學習新事物或活動時須要慢慢適應及建立新技能，要保持耐性及多與別人分享感受。

改變由參與開始

有很多不同的醫學文獻指出，參加消閒活動不但可以讓帕金森症患者改善身心健康，他們更可以從活動中鍛煉腦筋，減低認知能力退化的機會及程度，減少焦慮及抑鬱的負面情緒，更可提升患者及家人的生活質素。曾經與帕金森症患者一起完成十公里及三公里長跑，也曾教導患者跳舞，本人很是喜歡，患者的分享也令人感動，他說：「我患了帕金森症，但我沒有讓它完全侵佔我，我原來可以學懂跳舞，完成長跑賽事！誰說不可能？」所以事不宜遲，今天就開始籌備，快快嘗試參與吧！明天你就會遇到一個不一樣的自己！

「佛系」正念瑜伽治療法



不比較 不批判
不執著 不強求

緣份到了 自然活得平安自在

郭欣欣

香港柏金遜教育與培訓委員會成員
香港中文大學那打素護理學院博士生

陳裕麗博士

香港柏金遜教育與培訓委員會成員
香港中文大學那打素護理學院副教授

關卓妍

香港復康會高級經理(復康)

薛詠紅博士

香港柏金遜教育與培訓委員會成員
香港中文大學那打素護理學院副教授

「緣分到了，自然……」，一句「佛系」潮語，近日成為網絡萬用金句，指的是一種不理世俗，隨遇而安的生活態度。究竟柏友在面對一連串柏金遜症症狀時，佛系思想又是否有用呢？最近香港中文大學那打素護理學院與香港復康會進行了一項專為柏金遜症而設的「正念瑜伽展柏力」研究計劃，以比較「正念瑜伽」和傳統「伸展及阻力訓練」運動課程對提升柏友身、心、靈健康和生活質量的成效。

正念瑜伽 改善情緒

研究計劃於去年一月至十一月完成，共招募了一百三十八位柏友分別參與為期八週的「正念瑜伽」和「伸展及阻力訓練」課程。研究結果顯示兩種運動課程均能有效減輕輕至中度帕金森症患者的「運動性」症狀及改善其活動能力。當中，又以瑜伽組參加者的情緒健康有更顯著的改善，較少出現抑鬱及焦慮徵狀，其對痛苦的覺知亦有明顯的轉變，變得更能安然面對疾病，展現出更好的生活質素。

參加者心聲

到底瑜伽組的參加者有什麼感受？讓我們了解一下：

“確診帕金森症之後我經常躲在家中哭泣，覺得自己什麼事也做不到，肌肉十分僵硬。瑜伽課程讓我踏出一步，發現自己原來也可以做到很多不同的動作。現在的我更有自信，肌肉沒有那麼僵硬，開心了很多。我會繼續練習，以減慢退化。”

“練習瑜伽有正面的幫助，令我更能集中精神、放鬆心情，同時循序漸進地矯正我的動作，增加身體協調能力，更少出現「亂晒籠」的情況。”

“我們平常很少接觸得到瑜伽，有些動作沒想過自己也能做到。瑜伽不但可以加深伸展不同部位的肌肉，同時讓我們很寧靜地躺在地上專注思想（靜觀練習），放鬆心靈。做運動通常都是不停動，很少會停下來感受身心的感覺。達致這種寧靜的境界，我最為欣賞。”

瑜伽如何治療帕金森症？

原來，瑜伽不但能舒展筋骨、改善肌力，更能放鬆身體，平靜心情。通過持續的瑜伽練習，我們會慢慢對自己的身心更加了解。在做瑜伽體位伸展動作時，我們會保持呼吸，提醒自己放鬆，不要咬緊牙齦，應鬆開眉心，耐心去學習感受這些拉扯帶來的不適，並透過一呼一吸來減輕及接受這些感覺，最終明白一切都會過去。慢慢我們便能將這種瑜伽態度，聯繫到日常生活。例如在走路拖腳（無法提腿踏步）或猶豫不決時，可提醒自己先感受自身的肌肉：呼吸、放鬆，並再次專注及重新起步；又例如在藥效未到或快將失效而感到緊繃僵硬時，會想起瑜伽練習時那些肌肉拉扯的不適，繼而明白這些感覺是能接受的、是會過去的，只要繼續呼吸、放鬆，做好本份就好。

原來隨緣之說，並非泛泛之談。「正念瑜伽」正正是一種「不比較、不批判、不執著、不強求」的練習。透過瑜伽體位法、呼吸和靜觀練習，幫助柏友覺察身心，探索和拓展自我，學習豁然接受身邊的事物和自己，感受活在當下的平靜愉悅。緣份到了，自然活得平安自在。





首項研究證實

帕金森症患者肌肉縮短減平衡

麥潔儀博士

香港帕金森症基金委員

香港帕金森症基金教育與培訓委員會成員

現任香港物理治療學會腦神經專研組執行委員

香港理工大學康復治療科學系教授

帕金森症患者傾向出現駝背姿勢，肢體和身軀較為彎曲。這種駝背姿勢被認為是由肌肉縮短造成的，不過，至今仍未有人曾對帕金森症患者肌肉縮短的問題作出研究。除了駝背問題，患者的平衡力也較差，增加其跌倒的風險，有可能導致肢體受傷，例如骨折。重複跌倒更會直接令生活質素下降。動作緩慢、肌肉僵硬及肌肉縮短都是導致平衡力缺損的風險因素。近日我們完成了一項研究，目的是檢視究竟帕金森症患者有否肌肉縮短的問題；同時探究哪些肌肉較常會縮短；此外，也嘗試尋找帕金森症患者肌肉長度和平衡力之間的關係。

用什麼方法來研究肌肉縮短？

這項研究招募了32個健康人士和28個帕金森症患者，患者的平均年齡為64歲，平均患病5年，病情全部屬輕至中度。利用電子量角器來量度腿部及軀幹肌肉的長度。平衡力的表現則以簡易平衡評定系統測試(Mini-BESTest)作出評估，以及利用全面的量度工具來記錄平衡能力。

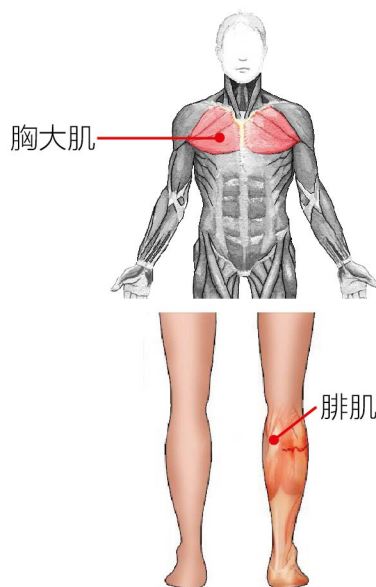
帕金森症患者有哪些肌肉會縮短？

研究得出的結果是，相對健康人士，所有帕金森症患者的肢體和軀幹的肌肉都有縮短傾向(見圖2)，當中有2組肌肉明顯縮短，分別是位於軀幹的胸大肌(pectoralis major)，和位於小腿的腓肌(calf muscles)(見圖2)。此外，腓肌的肌肉長度和簡易平衡評定系統測試中的得分有所關連，這顯示腓肌愈短，平衡表現就愈差。

圖1. 帕金森症患者的肌肉縮短問題



圖2. 與健康人士比較，帕金森症患者胸大肌的長度縮短了10%，腓肌也縮短了10%。



為何這些肌肉會縮短？背後又有什麼原因？

帕金森症的中央症狀包括動作緩慢、僵硬、肌力薄弱及肌肉特性的改變，包括彈性下降及可伸展性減低，也會導致肌肉縮短。然而，為何會是身軀的胸大肌及小腿的腓肌縮短呢？

胸大肌顯著縮短的原因推斷有二：首先、帕金森症患者會有肩膀向前傾的姿勢，這是很普遍的臨床特徵，而肩膀向前傾的人，他的中斜方肌(middle trapezius)較弱，胸大肌的活動便會增加。胸大肌過度活躍，加上中斜方肌變弱，令抗阻的力量減少，使容易出現圓肩(round shoulder)的不良姿勢，而令胸大肌處於縮短狀態。第二、手臂擺動減少是另一原因。健康人士步行時手臂會前後擺動，當手臂往後擺動時，便會伸展胸大肌。可是，帕金森症患者步行時手臂缺乏或減少擺動，令胸大肌的伸展機會減少，這令肌肉縮短的情況惡化。肩膀前傾(圓肩)可以導致肺活量大幅下降，因為患者在呼吸時無法完全打開胸壁。肺功能變差，身體的運動能力便會下降。

位於小腿的腓肌(calf muscle)明顯縮短，可能是帕金森症患者以碎步走路的結果。小碎步行(Shuffling gait)指的是以趾尖碎步前行，那是帕金森症患者的特徵之一。縮短的腓肌令蹬腿力量下降，導致步幅更小，步行速度更慢，患者想走快一點，或是想改變步行速度時，腿部動作無法跟身軀的動作相協調便會增加跌倒的風險。還有，當被推、被拉或被絆倒時，患者通常反應較慢，步幅亦較小，這也會增加跌倒的風險。由於腓肌連接踝關節及膝關節，肌肉長期縮短的話，最終會令膝部及髖骨彎曲，導致膝部和髖部的屈肌也縮短，令步行及平衡能力進一步惡化。

如何避免肌肉縮短？

我們的研究證實，即使患上帕金森症只有約5年，也會有肌肉縮短的問題。縮短的肌肉會令平衡能力下降，因此，我們必須預防或減少肌肉縮短的機會。日常進行伸展練習非常重要，患者可以下載香港帕金森症基金設計的手機應用程式「柏實袋」觀看示範。建議可練習身軀旋轉、打開胸壁、伸展腓肌、膝部及髖部的屈肌等動作。須要拉長每組肌肉，並維持20至30秒。只要每天進行伸展、平衡及步行的練習，就能夠增加肌肉長度，保持或提升平衡及步行能力。

柏實袋(線上版)
現可用QR Code, Google Play 及 App Store 免費下載!
Android iPhone



愛心太極操 Tai Chi for Parkinson's

活動





太極操 Parkinson's 2018

花絮



帕金森症短訊速遞



資料來源：《Northwest Parkinson's Foundation》(下稱NPF)

多吃魚能預防帕金森症？

魚類向來被視為健康食物。一項瑞典的研究發現，多吃魚長遠來說對腦部健康有益。多種魚類身上所含的大量小白蛋白(Parvalbumin)，亦證實有助預防帕金森症。

地中海式飲食多吃魚類，而日本人也愛吃魚生，兩地的帕金森症患者比率同樣較低；不過，至今仍未有科學研究證實兩者的關連。坊間亦有說法謂，多吃魚會變得聰明，部分魚類當中所含的奧米加3及奧米加6脂肪酸被認為是箇中關鍵，但是，有關的科學研究結果不一，因此並未達成一致的結論。瑞典查爾摩斯工學院(Chalmers University of Technology)最近的研究則發現，很多魚類身上所含的小白蛋白，能夠「搜尋」並與 α -synuclein蛋白結合而形成澱粉樣的結構，從而避免 α -synuclein蛋白不正常摺疊、積聚，這個正是帕金森症的標記之一。

小白蛋白在某些魚類中的含量特別高，如鯡魚(Herring)、鱈魚(Codfish)、鯉魚(Carp)、紅魚(Redfish)，包括紅鮭(Sockeye salmon)及紅鯛(Red snapper)，在其他品種的魚類中亦普遍存在。小白蛋白的含量水平有頗大的季節差異，負責是次研究的生物及生物工程系學者指出，魚類通常在夏末營養較豐富，因為新陳代謝率提高了，也因為吸收了很多陽光，小白蛋白的水平也較高，因此，可以考慮在秋天多吃魚。研究團隊未來會進一步研究鯡魚中的小白蛋白，探討它在人體組織內的分佈及傳遞路徑。

(2018年4月23日，NPF引述Science daily)

擴增實境解決步態凍結？

不少帕金森症患者出現步態凍結的問題，突如其來無法提腿踏步前行，令人措手不及。美國萊斯大學(Rice University)一群生物工程系的學生，設計了一個iPhone應用程式，為出現步態凍結的患者提供視覺、聽覺及震動提示，有助解決問題。

很多研究已顯示，透過視覺、聽覺或震動的提示，能夠幫助帕金森症患者克服步態凍結的問題。患者雙腿突然無法跟從腦部發出的指令提腿向前踏步，上述應用程式則結合了擴增實境(Augmented Reality, 簡稱AR)的技術，患者只要把電話指向地上或行人道上，電話中就會在應該踏步的位置中出現圓形或方形等視覺上的提示，從而觸發患者舉步。這個應用程式同時能利用電話的聲音及震動功能來提供聽覺及感覺提示。

學生指出，雖然市場上已有能夠發出提示的工具，但是未有任何一種能夠提供三種提示。此外，這個工具較細小及便宜。以手提電話作為輔助工具，也令患者和普通人看來沒大分別，不會因為拿着工具而被標籤為病人。

很多帕金森症患者會有手部震顫的問題，負責研究的學生同時設計了一款能夠繫在頸上的手機套，令患者更容易使用。研究團隊將進一步招募帕金森症患者進行測試，希望能驗證手機應用程式是否方便使用，並希望證實擴增實境具有輔助治療的作用。

(2018年4月10日，NPF引述Rice University News & Media)

患者自我管理7式

帕金森症為日常起居生活帶來很多挑戰，但是，只要你先好好管理自己，就能把疾病管理好，然後與它和平共存。各位不妨參考以下患者自我管理7式。

1. 自我教育 – 多了解帕金森症，知道得愈多，愈能為迎接疾病做好準備。緊貼與疾病相關的研究資訊，看看能否參與臨床試驗或嘗試服用新藥。
2. 維持健康生活 – 保持活躍，在能力範圍內多做運動，步行、游泳、瑜伽都是不錯的低強度運動。如活動能力不佳，就要積極尋求物理治療。飲食營養要均衡，保持體重在健康水平。若因吞嚥困難或缺乏食欲而令體重減輕，應盡快與醫生商討。
3. 投入嗜好及社交 – 培養嗜好，讓精神轉移其中。與家人及朋友保持聯繫，避免令自己孤立無援。
4. 嘗試另類療法 – 按個別情況，尋求醫生意見後，可以嘗試正規及安全的另類療法，例如按摩、冥想、針灸等等。
5. 考慮輔助步行工具 – 未雨綢繆，蒐集有關輔助步行工具的資料，看看哪類型工具最適合自己。
6. 保持獨立 – 雖然事事由照顧者代勞會令你很舒服，但必須盡量保持自己的獨立性。即使要花雙倍時間，但可以的話，盡量自己穿衣、洗澡、煮飯及做家務，大前提當然是量力而為。
7. 加入病人互助組織 – 加入家居附近的帕金森症患者互助組織，也可以尋找網上的互助小組，與同路人分享經驗，交流心得及資訊。

(2018年2月7日，NPF引述Parkinson's News Today)

手機app準確評估症狀

最近一項刊登於醫學期刊JAMA的研究證實，一個新開發的手機應用程式能夠準確量度帕金森症症狀在日常生活中的嚴重程度，可以彌補診症時間的不足。

帕金森症患者在周末的病況為何？起床後兩小時或睡前兩小時的情況又是怎樣的？這些在診症時間以外的資料，醫生無從得知，這時候，隨身攜帶的手機就能派上用場。Hopkins PD 手機應用程式由霍普金斯大學(Johns Hopkins University)、羅徹斯特大學醫學中心(University of Rochester Medical Center)及阿斯頓大學(Aston University)的研究人員聯合開發，為帕金森症患者評估症狀的嚴重性後，所得的客觀分數與傳統評估方法中的得分極度吻合。

研究招募了129個參與者，平均年齡為58.7歲，另外有23個帕金森症患者及17個非患者在診所進行評估。參與者在診症室以外的地方完成應用程式中5項任務，包括聲音、手指輕敲、反應的時間及步態相關的活動。然後會得出0-100的客觀分數，分數愈高，情況愈嚴重。研究結果顯示，手機評估的得分，和利用傳統方法，即帕金森症綜合評分量表(UPDRS) 及起立-行走計時測試(Time Up and Go assessment)得出的結果相吻合。研究還發現，接受多巴胺治療後，患者的分數進步了16.3分。

手機應用程式能夠提供客觀、頻密及實時的評估數據，輔助傳統的標準評估方法。mPower是另一非牟利團體研發的帕金森症手機應用程式，這程式透過記憶遊戲、手指輕敲、說話及步行活動來收集數據，記錄患者的症狀。

(2018年4月9日，NPF引述mobi health news)

香港柏金遜症基金

《柏友新知》讀者問卷調查

無論您閱讀《柏友新知》後意見如何，我們都希望你告訴我們，讓我們日後可製作更多切合你需要的內容。請填寫此問卷，在合適的方格內打“✓”，填妥後可以傳真(2396 6465)或電郵(info@hkpdf.org.hk)或whatsapp (5333 4317)或郵寄香港柏金遜症基金秘書處：九龍大角咀通州街123號國貿中心3樓C室。您所提供的資料絕對保密，只供本基金會在製作《柏友新知》時作參考之用。謝謝您提供的寶貴建議。

一、基本資料

1. 性別： 男 女
2. 你是否柏友： 是 不是
3. 你是否《柏友新知》訂戶： 是 不是
4. 年齡： 30歲或以下 31-40歲 41-50歲 51-60歲 61-70歲 71歲或以上

二、意見調查

1. 你閱讀了《柏友新知》多少年？
 少於1年 1-3年 4-6年 7-9年 超過9年
1. 你閱讀《柏友新知》的習慣為？
 初次 偶爾 每期都有閱讀
2. 你由甚麼途徑獲得《柏友新知》？(可選多於一項)
 香港柏金遜症基金網站 香港柏金遜症基金 facebook 參加公眾研討會
 參加愛心太極操 透過香港柏金遜症會郵寄 其他：_____
3. 你是在哪裡閱讀《柏友新知》？
 家裡 長者中心 香港復康會及社區復康網絡 參加愛心太極操
 醫院 公司 透過香港柏金遜症會郵寄 其他：_____
5. 你閱讀《柏友新知》的原因？
 了解病症 了解治療方法 了解最新醫療資訊 其他：_____
8. 你對《柏友新知》內那些文章最感興趣？(可選不多於三項)
 關於藥物 關於物理治療 關於言語治療 關於職業治療
 關於社會服務 關於手術治療 其他：_____
9. 你能否從《柏友新知》獲得所需的資訊？
 能夠 不能夠，原因：_____
7. 你想在《柏友新知》獲得什麼資訊？

10. 你希望《柏友新知》能加入那些資訊的文章？

11. 你認為《柏友新知》需要改善的地方是？

12. 你認為《柏友新知》內容是：
 太淺 適當 太深
13. 你認為《柏友新知》的內容是否多元化？
 是 不是
14. 整體而言，你對《柏友新知》的滿意程度？(1為最低，5為最高)
 1 2 3 4 5
15. 你會否推薦《柏友新知》給其他柏友？
 會，因為_____ 不會，因為_____

香港柏金遜症基金 每月捐助表格

DIRECT DEBIT AUTHORISATION (Generic Set-up) 直接付款授權書

Date 日期	day 日 / month 月 / year 年

- Note 注意:**
- Please tick where applicable. 請在適當的地方加上別號。
 - For HSBC customers, please return the completed form to the Bank or mail to Automatic Payments Centre, Payment Services at P O Box 72677, Kowloon Central Post Office, Kowloon, Hong Kong. You may also set up the direct debit authorisation through HSBC Internet Banking. For non-HSBC customers, please complete and return this form to your banker. 如屬滙豐客戶，請將已填妥的表格交回本行或寄回九龍中央郵政局郵政信箱 72677 號匯款服務自動轉賬中心。您亦可透過滙豐網上理財設立直接付款授權。如非滙豐客戶，請依次填寫並將此授權書交給貴戶的往來銀行。
 - Your Direct Debit Authorisation set up request will normally be processed within 4 working days (excluding Saturday, Sunday and public holiday) upon receipt of your form. 在一般情況下，本行將在收到您的直接付款授權的設立申請表後四個工作天內（不包括星期六、日及公眾假期）處理您的申請。

Name of Party to be Credited (<i>The Beneficiary</i>) 收款的一方 (收款人) 香港柏金遜症基金		Bank No. 銀行號碼 0 0 4	Branch No. 分行號碼 4 0 5	Account No. 戶口號碼 0 6 1 8 8 8 0 0 1
My/Our Bank Name and Branch 本人(等)的銀行及分行的名稱		Bank No. 銀行號碼	Branch No. 分行號碼	My/Our Account No. 本人(等)的戶口號碼
My/Our Name(s) as recorded on Statement/Passbook (<i>in Block Letters</i>) 本人(等)在結單/存摺上所記錄的名稱 (請以英文正楷填寫)				
Contact Telephone No. 聯絡電話號碼	Maximum Limit for 最高付款限額 <i>Note 注意: If blank, the debtor's bank will set as "unlimited". 如無填寫, 付款銀行會將轉賬限額設定為「不设上限」。</i> <input type="checkbox"/> Each Payment 每次 <input type="checkbox"/> Each Month 每月		Expiry Date (<i>day/month/year</i>) 到期日 (日/月/年) <i>Note 注意: If blank, this authorisation shall have effect until further notice and Expiry Date should be greater than 3 months. 如無填寫, 此直接付款授權書將無限期有效直至另行通知及到期日必須大於三個月。</i>	
My/Our Address as recorded on Statement/Passbook 本人(等)在結單/存摺上所記錄的地址				
Debtor Name (<i>in Block Letters</i>) 付款人名稱 (請以英文正楷填寫) <i>Note 注意: Please specify if other than Account Holder. 如非戶口持有人, 請填寫。</i>			Debtor Reference (<i>Compulsory Field</i>) 付款人編號 (必填之欄) (Reference between yourself and the party to be credited 貴賬戶與收款一方的編號) M D O N 0 0 0 1	
Declaration (<i>For HSBC Customer Only</i>) 聲明 (只適用於滙豐客戶)				
<p>1. I/We hereby authorise my/our above named Bank to effect transfers from my/our account to that of the above named beneficiary in accordance with such instructions as my/our Bank may receive from the beneficiary and/or its banker and/or its banker's correspondent from time to time provided always that the amount of any one such transfer shall not exceed the limit indicated above. 本人(等)現授權本人(等)的上述銀行, (根據收款人或其往來銀行及/或代理行不時給予本人(等)銀行的指示)自本人(等)的戶口內轉賬予上述收款人。惟每次轉賬金額不得超過以上指定的限額。</p> <p>2. I/We agree that my/our Bank shall not be obliged to ascertain whether or not notice of any such transfer or reversal notice has been given to me/us. 本人(等)同意本人(等)的銀行毋須證實該等轉賬通知或沖銷通知是否已交予本人(等)。</p> <p>3. I/We jointly and severally accept full responsibility for any overdraft (or increase in existing overdraft) on my/our account which may arise as a result of any such transfer(s). 如因該等轉賬而令本人(等)的戶口出現透支(或令現時的透支增加), 本人(等)願共同及個別承擔全部責任。</p> <p>4. I/We understand that I/we must maintain sufficient funds in the account one business day (before the close of branch banking hours) before the transfer date (as specified in the instructions received by my/our Bank from the beneficiary and/or its banker and/or its banker's correspondent from time to time) for the transfer authorised herein. I/We agree that should there be insufficient funds in my/our account to meet any transfer authorised herein, my/our Bank will be entitled, at its absolute discretion, not to effect such a transfer in which event the Bank may levy its usual charges and may cancel this authorisation at any time without notification to me/us. For the avoidance of doubt, the Bank may cancel this authorisation at its sole discretion at any time without prior notice. 本人(等)明白本人(等)須在指定的轉賬日期(即根據本人(等)的銀行從收款人或其往來銀行及/或代理行不時收到的指示)前一個營業日(分行辦公時間內), 在戶口內備有足夠款項以便支付該等授權轉賬。本人(等)並同意如本人(等)的戶口並無足夠款項支付該等授權轉賬, 本人(等)的銀行有絕對酌情權不予轉賬, 且本人(等)的銀行可收取慣常的收費, 並可隨時取消該等授權轉賬且毋須通知本人(等)。為避免疑問, 本人(等)的銀行可隨時自行決定取消該等授權轉賬且毋須通知本人(等)。</p> <p>5. This direct debit authorisation shall have effect until further notice or until the expiry date written above (whichever shall first occur). I/We agree that if no transaction is performed on my/our account under such authorisation for a continuous period of 30 months, my/our Bank reserves the right to cancel the direct debit arrangement without prior notice to me/us, even though the authorisation has not expired or there is no expiry date for the authorisation. 本直接付款授權書將繼續生效直至另行通知為止或直至上列到期日為止(以兩者中最早的日期為準)。本人(等)同意如本人(等)已設立直接付款授權的戶口連續三十個月內未有根據本授權書作出過賬的紀錄, 本人(等)的銀行保留權利取消本直接付款安排而毋須另行通知本人(等), 即使本授權書並未到期或未有註明授權到期日。</p> <p>6. I/We agree that any notice of cancellation or variation of this authorisation which I/we may give to my/our Bank shall be given at least two working days prior to the date on which such cancellation/variation is to take effect. 本人(等)同意, 本人(等)取消或更改本授權書的任何通知, 須於取消/更改生效日最少兩個工作天之前交予本人(等)的銀行。</p>				
My/Our Bank Account Signature(s) 本人(等)銀行戶口的簽署				
X For Bank Use Only 銀行專用	Remarks			Branch Chop

網頁 (www.hkpdf.org.hk)
專為帕金森症患者、照顧者及社會大眾而設，提供有關帕金森症的信息及活動。



Facebook專頁

定期上載有關帕金森症的最新醫學資訊及本基金的最新動態。



《柏寶袋》App

首個為帕金森症患者開發的手機應用程式，超過80段影片示範改善患者整體活動能力，提升自顧技巧。



柏寶袋(線上版)



現可用QR Code，
Google Play 及
App Store 免費下載！



如無法投寄，請寄回秘書處地址：九龍大角咀通州街123號國貿中心3樓C室

《柏友新知》電子版本已上載香港帕金森症基金網頁<http://www.hkpdf.org.hk>，歡迎瀏覽。如選擇停止收取《柏友新知》的印刷版本，請填寫下列資料：

本人/機構**不需要**繼續接收印刷版本《柏友新知》。

填妥後請選擇以下任何一項方式通知秘書處：

傳真：2396 6465 或 Whatsapp：9144 5075 或 電郵：info@hkpdf.org.hk

捐款表格

請以正楷填寫表格，並在合適的方格填上 號

本人支持香港帕金森症基金，樂意捐助 \$ _____

捐款者姓名： _____ (先生/女士/小姐) 聯絡電話： _____

地址： _____

捐款方法： 直接存入「香港帕金森症基金」匯豐銀行戶口：405-061888-001

劃線支票，支票號碼 _____ (抬頭請寫「香港帕金森症基金」)

參加月捐計劃 (請填妥後頁每月捐助表格)

香港帕金森症基金 - 個人資料收集及使用聲明

本人 同意 不同意 香港帕金森症基金使用所有已收集或將來收集所得的本人個人資料 (包括姓名、電郵地址、通訊地址、手機號碼、電話號碼及傳真號碼) 作為與本基金的通訊及開納收據之用途。

確認人簽署： _____ 日期： _____

秘書處地址：九龍大角咀通州街123號國貿中心3樓C室