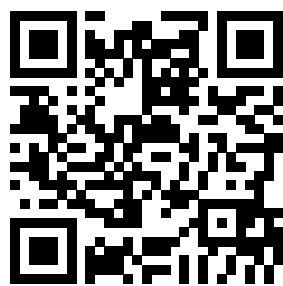


香港柏金遜症基金

柏友 新知



ISSUE
54 MAY
2020

■ 十大柏金遜症早期徵兆

- 停擺不停練
物理治療 在家練習
- 在家培養新興趣
強身健腦 放鬆心靈
- 自我評估說話能力
儘早開始言語治療
- 踢走焦慮 開心抗疫
- 睡不好 宅在家
日子怎麼過？



編者的話

如果你懷疑自己患上柏金遜症，一方面，主動尋求醫生協助固然不可或缺；另一方面，增加自己對症狀的認知亦相當重要。今期重點推薦馮斌熙醫生的「十大柏金遜症早期徵兆」，此文章針對未確診或初確診柏金遜症的柏友而寫，簡單而清晰的症狀描述必能解答你的一些疑慮。

連月以來，新冠肺炎肆虐，一下子打亂了柏友的日常生活和計劃，宅在家的生活怎樣度過？今期季刊載入三篇有關居家可做活動的文章，包括十式能改善姿勢和增強力量的練習、培養容易入門又能強身健腦的新興趣、善用網上資源的解悶活動等，大家不妨按著文章指示試一試，希望在幻變的日子裡能抓緊時刻，做一些為自己帶來好處的事情。

在這段抗疫期間，相信不少柏友預約的覆診日期需要延遲，這樣是否代表柏友無法在家中檢視自己的狀況？當然不是！關陳立穎博士分享了「自我評估說話能力量表」，讓柏友可隨時隨地評估自己的說話能力；陳裕麗博士亦關注大家的心理健康，她分享了另一個可自行評估的問卷，讓大家留意自己的焦慮情況。希望這兩項評估可幫助大家認識自己的需要，及早正視問題。

最後，本基金感謝各界善心人士關注柏金遜症患者在疫症期間的需要，捐贈口罩等防疫物資，深願大家能齊心抗疫，共渡時艱，祝大家身體健康！

歐陽敏醫生
柏友新知編輯委員會總編輯
二零二零年五月

目錄

04

十大柏金遜症早期徵兆

06

停擺不停練

物理治療 在家練習

09

在家培養新興趣

強身健腦 放鬆心靈

10

自我評估說話能力

儘早開始言語治療

12

踢走焦慮 開心抗疫

14

睡不好 宅在家

日子怎麼過？

16

柏金遜症短訊速遞

柏友新知

2020年5月 第54期

出版：香港柏金遜症基金

編輯委員會：歐陽敏醫生(總編輯)、麥潔儀教授、關陳立穎博士、陳裕麗博士、郭欣欣博士、黃潔汶、廖潔嫻、葉綺華、梁錦滔、吳順珠、劉曉恩

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

本刊所載之文章內容，部分來自採訪專業醫護人員，部分由專科醫生、物理/職業/言語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。惟所有內容均屬參考性質，故建議病人就個別不同情況向專業醫護人員尋求正確的診斷及治療。本刊、被訪者、撰稿人及一切參與製作本刊的人士，均不會為任何人對本刊的內容應用負上任何醫療及法律責任。本刊所登的一切資料，倘未經本刊同意，均不可複製、編纂、翻印、仿制及以任何形式轉移至任何類型之刊物及媒體之中應用。

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。

十大 帕金森症 早期徵兆

馮斌熙醫生

香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系名譽臨床副教授
腦神經科專科醫生

「年紀大了，骨頭愈來愈硬，眼矇耳聾又手震，行路開始出現困難也是很正常的。」
「最近睡不好，也時常便秘，有時又感到頭暈，聽說這些都是帕金森症的早期病徵，我患病了嗎？」

帕金森症是一種慢性的腦神經退化性疾病，源於腦幹內稱作「黑質」的部位退化，無法產生足夠的神經傳導物質多巴胺，從而影響身體的活動能力。然而，早期的帕金森症病徵不太明顯，往往被誤以為是一般的年老退化，而輕微的不適又容易跟其他小病痛混淆，令人掉以輕心。下文嘗試為大家查找帕金森症早期的種種蛛絲馬跡，讓大家分辨真偽，提高警覺。

整體而言，帕金森症早期的病徵可分為運動症狀和非運動症狀（自主神經系統障礙）兩類。

運動症狀

1. 靜止性震顫

當你坐下來或放鬆時，手指、腿部、下巴或牙齦會否出現輕微的顫抖？這被稱為靜止性震顫，而震顫不會在你郁動時出現，這是帕金森症的早期病徵之一。最典型的情況是大拇指和食指像在搓藥丸一樣顫動（pill rolling tremor），但臨床上亦見過只有手腕出現震顫的患者。通常是一隻手指在震動，而不會所有手指都在顫動。

如何分辨？在劇烈運動後，或是受傷後出現顫抖可能是正常現象。另外，也要區分帕金森症的震顫和原發性震顫，在疾病的早期，兩者是難以分辨的，幸好現在可透過多巴胺轉運體腦部顯像（dopamine transporter scintigraphy）來幫助斷症，患者注射顯影劑後接受造影，就能得知腦部有否缺乏多巴胺。

2. 字體愈寫愈細

你的書寫字體變得愈來愈小，而且字與字之間也變得較從前擠擁；字體也有可能變得醜陋，像是在手指震動下寫成的。此外，握筆時手部或許會有繃緊的感覺。

如何分辨？如最近手部弄傷了，或患上五十肩，也會影響書寫，令字體寫不好。又例如患有白內障，同樣會因為看不清而寫不好。但是，如情況持續的話便要留意。

3. 步行時出現困難

手臂或腿部僵硬，尤其在起步時感到困難，腳板就像被黏在地面上一樣，但起步後僵硬感覺就消失。有患者說他能夠跑步，但難以起步，必須望着地面才能把腿步提起。此外，手臂在走路時沒有前後擺動，通常是由一邊手臂開始，到後期擴展到兩邊。肩部或臀部覺得僵硬或疼痛，也是早期的帕金森症症狀之一。

如何分辨？手臂或肩部受傷，或是關節炎也會導致類似的情況。

4. 駝背

駝背也可以是帕金森症的表徵，家人或朋友有沒有告訴你，你的腰背較從前彎曲？

如何分辨？ 帕金森症造成的姿勢不正確，多是指盤骨向前傾，多於腰背的彎曲。此外，如果是因為年事漸長等因素而出現的結構性駝背，患者是無法把背伸直的；但是，只要收到挺直的指示，帕金森症患者的腰背卻是能夠伸直的。醫生檢查時會着患者站立，推一推他，看其反應來斷症。

5. 聲音變小

家人或朋友有沒有說你的聲音變得細小，聽上去變得沙啞，時常要求你重複說話？你可能會認為是別人的聽力下降了，但事實卻不然。

如何分辨？ 感冒或其他病毒可以令你的聲音出現變化，但疾病過後，聲音便應恢復如常。

6. 面具臉

即使你並非心情不佳，但家人或朋友卻說你經常擺出嚴肅、沮喪或憤怒的表情，面部表情缺乏變化，或是眼神空洞，不常眨眼睛，這被稱為面具臉，是帕金森症的病徵之一。通常，面具臉會連同聲音細小，同時間由患者家人發現。

如何分辨？ 有些藥物可能會令你出現嚴肅或呆板的表情，但若停藥後仍如此便要留意。

非運動症狀——自主神經系統障礙

7. 喪失嗅覺

你會否難以聞到香蕉、檸檬等氣味？煮菜時也嗅不到餸菜味？

如何分辨？ 流感或者鼻塞時也許會嗅不到味道，但病好了應該會恢復如常。

8. 睡眠不佳

當你躺在床上或快要入睡時，有否感到雙腿不適？可能有螞蟻爬腿的感覺，並有強烈郁動雙腿的欲望？你可能患上不安腿綜合症（restless leg syndrome），這症狀跟帕金森症相關。另外，熟睡後會否經常做惡夢，在夢中大叫大嚷、揮舞手腳，甚至打傷身邊人？而到醒來時，又清晰記得夢境？快速眼動睡眠行為障礙（REM sleep behavior disorder）可以單獨存在，也可以跟帕金森症有關。

如何分辨？ 偶然發惡夢、睡覺時翻來覆去都是正常的。但若經常發生，情況持續便要求醫，接受睡眠測試。

9. 便秘

你是否每天也無法輕鬆排便？這個看似輕微的問題，卻可以是帕金森症的早期症狀。

如何分辨？ 假如你已經常飲水，並攝取足夠的纖維，但情況卻持續，便要正視問題。同時，某些藥物也會引起便秘。

10. 頭暈

你會否時常感到頭暈，像暈船浪一樣感到不舒服？輕微頭暈是早期帕金森症的病徵之一。到了較後期，患者可能會出現體位性低血壓而感到暈眩，例如從椅子上站起來時。不過，臨床上亦有患者只在步行時感到頭暈的個案。

如何分辨？ 飢餓、睡眠不足等因素可以是頭暈的原因，要觀察情況是否經常發生。嚴重暈眩至天旋地轉，嘔吐大作則未必跟帕金森症有關。

上述早期症狀因人而異，若出現任何單一症狀時毋須過份憂心，但如持續地出現一個以上症狀的話，便應儘快求醫。帕金森症藥物有助控制症狀，及早發現患病，儘早對症治療，就能提升患者的生活質素，減輕疾病帶來的困擾。



停擺不停練 物理治療 在家練習

麥潔儀教授

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

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

保持活躍，對維持身體機能及精神健康至為重要。很多研究均已顯示，持續運動能夠改善或保持身體的柔軟度、力量、平衡力、耐力、步行獨立性及生活質素。運動也或能減慢帕金森症的病情。可能你早已建立了在社區中心或運動場館內跟朋友一起做運動的習慣，但是，隨着新冠肺炎爆發，我們已無法繼續這些活動。

保持社交距離，不等於只可以整天坐着不動。事實上，情況剛好相反。運動，應該成為日常生活中的重要元素，當中包括保持活躍、伸展筋骨、鍛煉正確姿勢，以及進行特定的運動。這篇文章會介紹10個動作訓練給大家，當中4個有助改正或保持良好姿勢，其餘6個則有助改善或維持關節的力量及靈活性。每個動作可以在20秒內完成，整套運動訓練則可在5分鐘內完成。當你熟習了所有動作後，可以每天重複做3至4次整套力量訓練。

持之以恆 樂在其中

聆聽你的身體，我們首先由做起來自覺舒服的活動開始吧！揀選一個你認為最好的時間來做運動，做自己愛做的事，可以獲得最高果效。有些活動較其他的活動有益，但是，相對選擇固定做某項活動，持之以恆才更為重要。假如在運動過程中遇到疑難，可諮詢物理治療師的意見，我們可以為你設計個人化運動計劃的。

好吧！不如現在就開始吧！

改善姿勢

1. 挺背坐直

坐在椅子上，放鬆雙臂及頭部，緩緩向地面彎曲，再慢慢由腰部開始向上伸直，最後抬起頭部，挺起腰背坐直約5至10秒。（如你有血壓問題，請避免做這個動作。）（圖1a-b）



圖1a

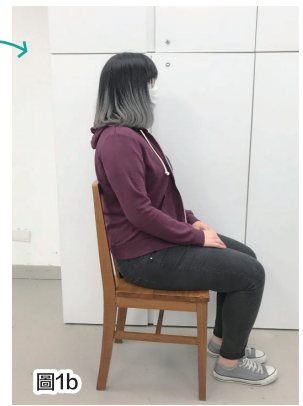


圖1b

2. 坐着向側伸展

挺直腰背坐在椅子上，舉起右手高於頭部，彎向一側以作伸展。（圖2a）

切勿傾斜身軀，也不要連身軀向旁彎曲。（圖2b）

此時，你會感到右側的肌肉在伸展，維持動作最少10秒。轉換左側，重複上述動作。每側重複伸展10次。



圖2a



圖2b

3. 挺胸站立

背靠牆壁，挺胸直立，確保下背部和肩胛骨接觸到牆壁。嘗試把頭部也貼在牆壁上，但切勿扭轉頭部。當你走開時，也嘗試保持這個姿勢。（圖3）



圖3



圖4

4. 站立伸展

面向牆壁站立，雙腳離開牆壁約一尺的距離，舉起雙手靠向牆壁，盡量伸高。頭部和背部保持直線，然後慢慢向前傾，直至鼻子碰到牆壁。別彎曲背脊。你的肩膀和胸部會有拉緊的感覺，保持這姿勢10秒。如果你感到這動作過於容易，可以試試往後退一步來做。（圖4）

增強力量

5. 肩胛骨

挺直坐下或站立。手肘呈90度角，保持背部挺直，並把兩邊肩胛骨同時向後拉，維持姿勢5秒，重複動作10次。（圖5）



圖5

6. 肩膊及手肘肌肉

挺直坐下或站立，手持水樽或任何細小的重物，向旁提起手臂至肩膊位置，保持姿勢最少5秒。另一邊手臂重複同樣動作。每邊手臂做這動作10次。（圖6）



7. 小腿肌肉

站立在椅子後，如有需要，可把雙手放在椅背上作支撐。用腳尖支撐身體，向上，維持姿勢5秒，然後向下平放腳板。重複動作10次。（圖7）



8. 膝部肌肉

挺直站立，分開雙腿，有需要的話可把雙手放在椅背上作支撐。慢慢屈曲膝部，當再次伸直時，集中在下半臀部的肌肉發力。重複動作10次。（圖8）



9. 臀部肌肉

站立在椅子後，如有需要，可把雙手放在椅背上作支撐。挺直站立，雙腿大大張開。屈曲一邊腿的膝部，把身體重心轉移到該腿上，保持姿勢5秒，然後轉換用另一邊腿做相同的動作。每邊腿重複做10次動作。如你做上述動作時感覺能夠平衡得穩妥，可以毋須扶着椅背。（圖9a-b）



10. 室內步操

步操（繞着房間）十下；

步操時提高膝部，做十下；

步操時擺動雙臂，做十下。

即使坐着也可步操，只要坐着原地踏步，毋須跨步向前。邊步操邊播放音樂，可以增加樂趣。

本基金網頁內資料庫的柏寶袋之中蘊藏大量適合居家練習的示範短片，柏友可掃描QR code二維碼參考《平衡舞步》系列、《物理治療：平衡及練力運動》系列、《物理治療：上肢練力運動》系列及《物理治療：下肢練力運動》系列。



在家培養新興趣 強身健腦 放鬆心靈

黃潔汶

香港帕金森症基金教育與培訓委員會成員
香港威爾斯親王醫院一級職業治療師

在過去數個月的抗疫時間裏，相信很多柏友大部份時間都躲在家中，避免外出，減低在外被感染的風險。在這段時間內，與多位柏友及其家屬聯絡後，讓我了解到他們在抗疫的日子裏都有一些共同的困惑及擔心，希望可以藉此分享一下及給予意見，看看能否幫助大家。因為大量減少外出，柏友及家屬都明顯察覺柏友們的行動較從前緩慢笨拙，肢體靈活度減低，也比以前更加容易跌倒。較易跌倒的主要原因是因為減少了戶外運動，例如散步、到公園做運動、飲茶、或到市場買菜等等。而在家的時候，也缺少適當的肢體運動，導致身體更僵硬，走動更欠靈活，心情或多或少都有影響。

種盆栽 安靜心緒

與其躲在家中什麼也不做，大家不妨試試室內盆栽種植。它不僅可以為家居帶來一點生氣，還可以陶冶性情。開始時可選擇適合在室內種植的植物、花卉種子或花苗，例如蘭花，紫羅蘭等都是好選擇。因為所需的泥土、陽光及水份容易控制，比較容易掌握。種植方法可以參考書本及上網翻查資料，由放種子、泥土、澆水及施肥等過程都要學習，每星期安排時間照料盆栽種植，有效安靜心靈，調整情緒。看着盆栽成長，也可提升滿足感，培養另外一種寄托心神的情趣。

畫畫習書法 克服震顫

此外，也可以在家學習書法或畫畫，雖然比較靜態，但有助調整心靈平靜和抒發情感。

雖然柏友們多有手部震顫的問題，但是練習書法及畫畫都可以提升肢體及手部控制的能力，藉此減緩病情的惡化，都是一個很好的嘗試。

下棋玩數獨 提升認知能力

如果柏友們有認知障礙的困擾，減少外出或社交也可能令認知障礙加劇，例如記憶力大大衰退，思考能力減慢，計算能力減低也可能會發生。如有以上情況，不妨學習象棋或數獨遊戲「Sudoku」，都可以提升認知能力，減慢衰退症狀。數獨的遊戲目標是將9x9的網格填滿數字，讓每一行、每一列以及每個3x3的區域中都有1到9的數字。數獨也是一款對腦力有益的邏輯益智遊戲。若每天遊玩，很快就能看到專注度和整體腦力的進步。象棋及數獨遊戲可以在書局購買，又或者從網上下載免費手機程式試玩。

做家務 活動筋骨

若柏友對以上建議都不大感興趣，也可以參與簡單家務作為日常身體運動，既可幫助家居清潔，又可活動四肢關節，盡量提升身體的活動機會及能力，總比長時間睡在床上或坐在沙發上好，例如簡單的掃地及抹枱、收拾衣服、準備餐桌用膳都是不錯的選擇，當然一定要量力而為。

柏友們，雖然在這段抗疫期間，外出、運動及社交的機會大量減少了，但其實在家居範圍也可以培養新的興趣，活動一下，舒展筋骨，抒發情緒，提升認知能力，也有很多不錯的選擇，但一定要持之以恆，建立生活習慣，大家不妨試試。

自我評估

說話能力

儘早開始言語治療

關陳立穎博士

香港帕金森症基金教育與培訓委員會成員

香港教育大學特殊教育及輔導系高級講師

言語治療師

言語障礙 不易察覺

帕金森症引起的運動障礙可以影響各樣的言語功能，包括聲量、咬字、語速、說話流暢、語調、字調和聲線的障礙。疾病引起的言語障礙會因應不同階段而有所變化，除了大部份患者有聲音細小的情況之外，也有部分患者的早期言語障礙是語調低沉、缺乏抑揚頓挫、咬字含糊、聲音沙啞等。因此，帕金森症的言語障礙甚難作早期評估。

另外，帕金森症是一種慢性腦退化症，患者的言語能力也因而緩慢地退化。患者在日常生活中不容易察覺到自己出現聲線、咬字、語調和語速等等的問題，所以要他們自我追蹤言語功能的退化並不容易，但言語障礙對生活造成的困難，卻對患者來得很真實。言語障礙很多時候會影響患者的生活，例如患者會被要求重複說話很多次、說話速度變慢或說話吞吐的患者會被佔去說話的機會，窒礙溝通，或者患者會在交談中被忽略等。這些言語障礙引起的生活困難，往往成為患者自我言語評估的重要項目。

自我評估 及早發現

帕金森症患者應是最早為意自己言語功能上有改變的人。要患者自我檢查言語功能，需要一個既簡單，又容易使用，且生活化的自我檢查方法。一個設計良好的言語功能自我評估工具，可以幫助患者提早意識到自身的言語障礙，儘早尋找治療，提高治療的成效，以防耽誤病情而事倍功半。

在此，筆者提供一個帕金森症患者自我評估說話能力的量表給大家參考。以上這個筆者使用多時的言語障礙自我評估表，裡邊包括許多帕金森症患者常見的說話困難，患者可以試試回答以上問題，全面理解一下自己是否已經出現帕金森症引起的言語障礙以及與此相連的溝通困難。另外，患者可以運用自我言語評估的結果，在尋找醫生及言語治療師診斷的時候，提供額外的資料，有效幫助醫生及言語治療師準確評估言語障礙的症狀，提供專業指導，並制定針對患者日常生活溝通困難的治療方案。

柏金遜症患者自我評估說話力量表

- | | | |
|-----------------------------------|---|----|
| 1. 你的說話越來越細聲嗎？ | 是 | 不是 |
| 2. 你咬字是否含糊，要很用力咬字才能把話說完？ | 是 | 不是 |
| 3. 你是否越來越多口吃、說話不順暢，常常重複同一個字？ | 是 | 不是 |
| 4. 你的句子是否缺乏抑揚頓挫，好像沒精打采？ | 是 | 不是 |
| 5. 你是否常常遇到別人叫你重複所說的話？ | 是 | 不是 |
| 6. 你是否覺得講說話好吃力、好累？ | 是 | 不是 |
| 7. 到了藥尾（即藥效快失去時），你是否感到說話特別辛苦？ | 是 | 不是 |
| 8. 你是否越來越不想說話，越來越沈默？ | 是 | 不是 |
| 9. 你是否會因為說話不清楚而減少與別人接觸？ | 是 | 不是 |
| 10. 你是否因為口齒不清而常被別人佔去發言機會？ | 是 | 不是 |
| 11. 你是否說話很慢，或者在說到句尾時又急又不清楚？ | 是 | 不是 |
| 12. 你是否感到因為言語困難，越來越少人跟你溝通？ | 是 | 不是 |
| 13. 你是否感到越來越多人還沒等你說完，便幫你把餘下的話說出來？ | 是 | 不是 |
| 14. 你是否常常因為說話不清楚，而被別人誤會或者被忽視？ | 是 | 不是 |
| 15. 你是否有走音或走調的情況？ | 是 | 不是 |

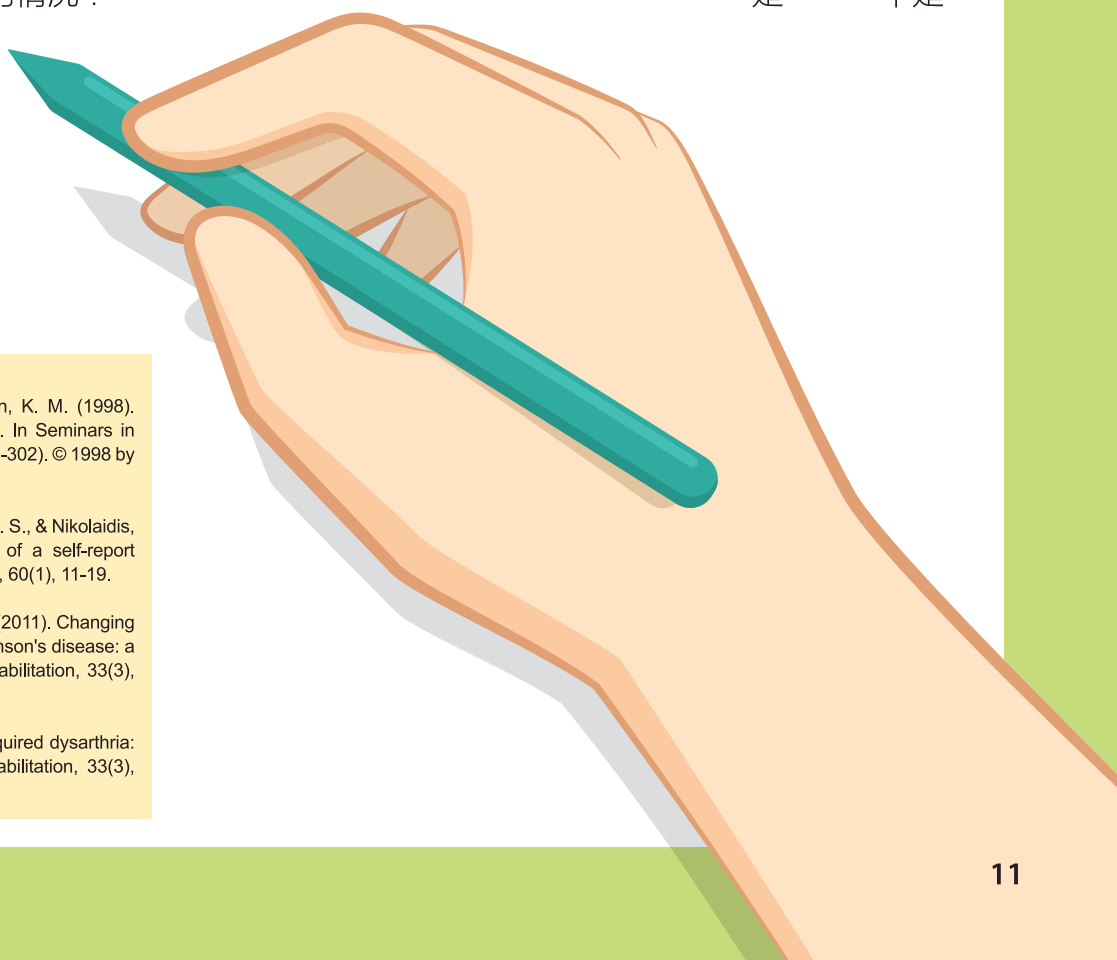
參考資料

Hustad, K. C., Beukelman, D. R., & Yorkston, K. M. (1998). Functional outcome assessment in dysarthria. In *Seminars in Speech and Language* (Vol. 19, No. 03, pp. 291-302). © 1998 by Thieme Medical Publishers, Inc..

Hartelius, L., Elmberg, M., Holm, R., Lövbberg, A. S., & Nikolaidis, S. (2008). Living with dysarthria: evaluation of a self-report questionnaire. *Folia phoniatrica et logopaedica*, 60(1), 11-19.

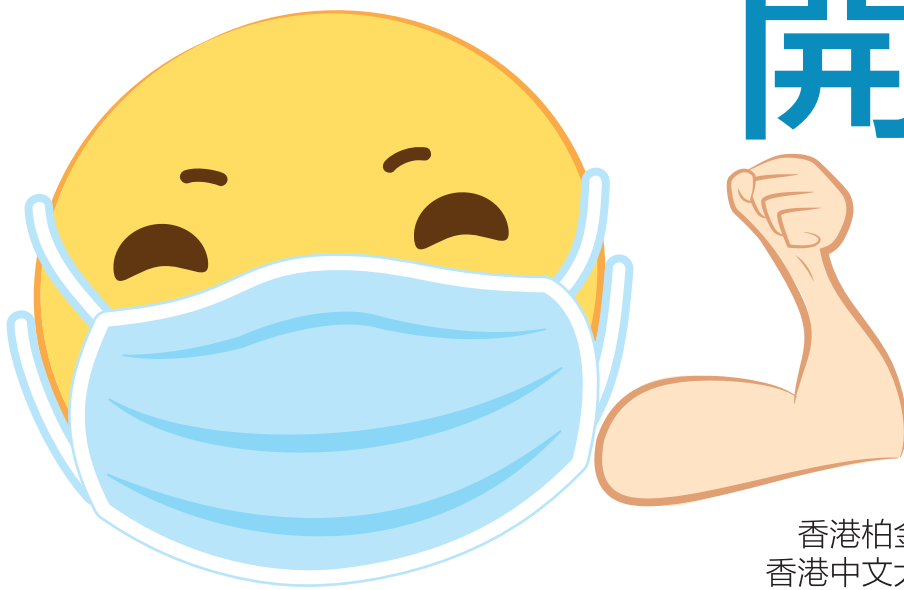
Miller, N., Andrew, S., Noble, E., & Walshe, M. (2011). Changing perceptions of self as a communicator in Parkinson's disease: a longitudinal follow-up study. *Disability and rehabilitation*, 33(3), 204-210.

Walshe, M., & Miller, N. (2011). Living with acquired dysarthria: the speaker's perspective. *Disability and rehabilitation*, 33(3), 195-203.



踢走 焦慮

開心 抗疫



陳裕麗博士

香港柏金遜症基金教育與培訓委員會成員
香港中文大學醫學院那打素護理學院副教授

近月，新冠肺炎於各地肆虐，為阻止疫症蔓延，大家的生活都無可避免受到防疫措施影響。但究竟只留在家中是否就可減低感染風險呢？

吸收資訊 積極抗疫

有見及此，香港中文大學醫學院那打素護理學院聯同市區重建局準備了一共10套短片，為大家講解如何可以有效防疫。

首兩單元關於家居防疫及洗手護手篇，已經在網上分享，歡迎瀏覽。此外，香港中文大學醫學院亦於Facebook專頁 (CUHK Medicine) 不斷更新各類有關抗疫的資訊，包括於抗疫期間，如何妥善存放食物及保持均衡營養？如何透過靜觀練習減壓？

連結至防疫影片：



連結至香港中文大學醫學院抗疫資訊專頁：



做做問卷 正視焦慮

另外，大家亦可能因為擔心受到感染而感到惶恐焦慮。焦慮是面對各類危機時的正常情緒反應，恰當的焦慮可令我們對疫症加以警惕，但過度的焦慮就會影響身心健康。以下是一個簡短的測試，以了解你的焦慮情況是否已為你帶來過度的困擾。

在過去兩個星期，你是否經常出現以下情況？

試圈出合適的分數，然後將所有題目的分數加起來，得出總和。

	完全沒有	幾天	一半以上的天數	幾乎每天
1. 感到緊張、不安或煩躁	0	1	2	3
2. 無法停止或控制憂慮	0	1	2	3
3. 過份憂慮不同的事情	0	1	2	3
4. 難以放鬆	0	1	2	3
5. 心緒不寧以至坐立不安	0	1	2	3
6. 容易心煩或易怒	0	1	2	3
7. 感到害怕，就像要面對可怕事情的發生	0	1	2	3
總分				

- 如果你的得分是9分或以下，表示焦慮情況不明顯。
- 如果你的得分是介乎 10 – 14分，應嘗試學習放鬆心情，試作運動、呼吸及靜觀練習。我們於過去期數的《柏友新知》中亦有一些關於靜觀練習的介紹。
- 如果你的得分是高於15分，表示你的焦慮症狀明顯，建議尋求專業協助。

(本問卷的研究對象為18歲或以上人士。建議此評估結果，可用作非正式的參考資料。)

參考資料

Spitzer R.L., Kroenke, K., Williams, J.B.W., & Lowe, B. (2006) A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7 Arch Intern Med. 66:1092-1097.

醫院管理局 (2015). 什麼是焦慮? <https://www3.ha.org.hk/CAMcom/channel.aspx?code=anxiety>



伍曉程

香港復康會社區復康網絡註冊社工

最近這幾個月全球都受著新冠肺炎的影響，面對不穩疫情，又要四處張羅口罩、消毒及日常用品，弄致人心惶惶。柏金遜症患者及家屬尤其擔心，因在疫情下仍須要到醫院覆診及取藥，真的不知如何是好。

本身受著柏金遜症的影響，睡眠質素已非良好，在疫症蔓延的緊張狀況下，就睡得更差了，這樣該怎麼辦？為了減少使用口罩，多了時間留在家，就如籠中鳥一般，身體僵硬的時間更多，感覺更強烈了。唉！

晚上睡不好？

不時聽到柏友分享經常發夢，須要依靠安眠藥來幫助入睡；日間感到困倦，晚上不時醒過來等等。

想有一覺好眠，首先要建立良好的生活習慣。以下提供的小貼士，希望能幫到大家。

- 定時就寢和起床——幫助身體建立固定規律，固定就寢及起床時間，也有助訂立固定時間服用柏金遜症藥物，令病情較穩定；
- 睡前或早上減少懶床——別給予身體有懶惰的藉口，影響生活作息，以致影響服用藥物的時間；
- 日間做適量運動——幫助血液循環、伸展肌肉及筋骨，減輕僵硬狀況；
- 多享受溫和的日光——吸收維生素D令骨骼強健，避免骨質軟化和骨質疏鬆的風險，減低跌倒及引致骨折的機會；

- 減少飲用咖啡及濃茶——特別不要在睡前飲用，因這些含有咖啡因的飲料有利尿作用，須額外補充水分，增加晚上去廁所的頻率，擾亂睡眠狀態；
- 減少在床上工作、看電視及看手機——告訴身體：床只用來睡覺。工作、看電視及看手機會消耗精神及體力，令身體進入工作狀態，在床上進行這些活動便會減低進入睡眠的意識。
- 進行放鬆練習——幫助身體進入鬆弛狀況，有助入睡。

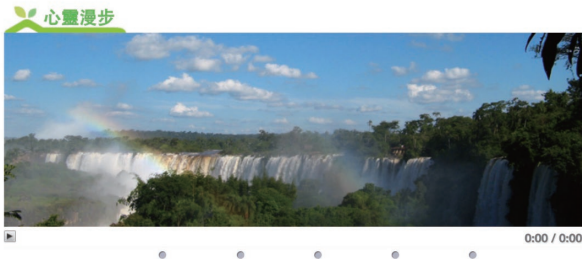
宅在家中悶得發慌？

以下介紹幾個在家開心抗疫的活動，總有一個適合你。

1. 放鬆身心靈，聲音導航靜觀呼吸練習：



心靈漫步



330newlife



2. 解悶小活動



「隨意畫」



「隨心寫」



這兩個活動讓你可以有放鬆及專注的時刻，家中只需要有紙和筆便成。「隨意畫」能動用你的創意力及發掘力，在不經意的線條中尋找趣味。「隨心寫」是透過抄寫一首歌的歌詞，細味歌詞的意思，鼓勵自己。你也可以尋找你喜愛的歌詞、文章、經卷及詩句作抄寫，樂在其中。

如你有更多有效的方式幫助睡眠及解悶，歡迎你與身邊的人分享及交流，互相支持及鼓勵！

帕金森症短訊速遞



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

按鍵速度診斷帕金森症

帕金森症早期的症狀不太明顯，要提早確診患病並不容易。最近就有學者提出可利用按鍵速度來幫助早期的診斷。

瑞典的科學家在中國自動化學會和電機電子工程師協會聯合出版的期刊中發表報告，指出除了可以分析步履及平衡力的數據外，也可透過量度電腦按鍵的時間來偵測早期的帕金森症，因為當中包含了按下和放開一個鍵時所需的停留時間。在實驗中，研究對象需要在一段短時間內，用最快速度在電腦裝置，例如智能電話上，按下一個或兩個鍵。學者收集數據後，利用逆歸圖示分析法，嘗試找尋患者的特點。

學者希望能夠在患病的早期，就能利用最簡單又快捷的方法來分辨誰是帕金森症患者。

（2019年12月27日，NPF引述Chinese Association of Automation）

過量使用抗生素增加患病風險？

眾所周知，濫用抗生素弊多於利，最近一項芬蘭的研究指出，過量使用某類抗生素，或會增加日後患上帕金森症的風險。

赫爾辛基大學醫院利用國民登記的數據，調查使用抗生素與帕金森症之間的關聯。比較13,976位帕金森症患者與40,697位非患者，在1998-2014年間使用抗生素的情況，以5年為一個時段，按以下項目作出分類：口服抗生素的購買數字、抗生素的化學結構、抗微生物的範圍及發揮作用的機理。

結果顯示，大量使用抗生素與患上帕金森症的風險有關連，尤其是廣譜抗生素，以及用以治療厭氧菌及真菌的抗生素。服用抗生素的時間長短亦是重要因素。

現時醫學上有一種說法，認為帕金森症源自腸臟，在帕金森症病發的10-15年前，患者腸臟內的菌群已經開始改變。帕金森症患者腸臟內的菌群組合跟健康人士有所不同，其成因未明。上述研究則指出，常用的抗生素有可能是導致菌群改變的原因。

抗生素是把雙刃刀，適當使用，避免濫用才是治病之道。

（2019年11月29日，NPF引述Associate News Editor）

說話輔助器改善溝通

帕金森症患者的聲音變小，咬字變得含糊，容易造成溝通障礙，可能會變得社交退縮，進一步孤立自己。

美國普渡大學（Purdue University）言語及聽覺科學系的教授發明了一個有助帕金森症患者與人溝通的工具，外型像個助聽器，利用反射反應來促進溝通。當患者說話時，工具會製造噪音，引發患者的本能反應，說話時自動把聲音提高，並把話說得清晰。學者指出，這個戴在耳朵後的工具能令患者作出本能反應而放大聲量，毋須在日常生活中刻意使用治療時所學的技巧，有助人與人之間的溝通。

現時，美國的退伍軍人可以從醫院獲取這個工具。學院正嘗試擴大範圍，希望更多帕金森症患者能獲取使用，從而改善言語能力，提升生活質素。

（2019年11月20日，NPF引述Purdue University）

最新研究顛覆帕金森症致病機理

醫學界向來認為，帕金森症源於腦部內黑質的細胞衰亡，無法產生足夠的神經傳導物質多巴胺，從而影響患者的活動能力。因此，醫生便處方左旋多巴，以補充腦部內多巴胺的不足。但是，最近一項研究卻顛覆以上概念。

韓國有研究發現，帕金森症患者運動症狀的出現，在多巴胺神經元衰亡前已經開始。在多巴胺神經元衰亡之前，它已停止發揮功能，即停止正常合成多巴胺，從而引發帕金森症的運動症狀。學者指出，傳統觀念認為多巴胺神經元衰亡是引發帕金森症的唯一發病機理，這窒礙了探索其他神經活動，例如星細胞或許也可致病的可能性。

如果運動症狀並非因為多巴胺神經元衰亡而起，那麼，整個治療策略便須要作出改變了。

細胞衰亡的事實無法逆轉，但是，如果細胞只是在休眠的話，就有可能把它喚醒，重新發揮功能。學者觀察帕金森症實驗小鼠後，發現當其附近的神經元開始衰亡時，腦部內的星細胞開始增多，同時，被稱為GABA的化學傳導物質亦開始增加，達到過量水平，令多巴胺神經元不至衰亡，但是停止製造多巴胺。情況在帕金森症患者身上亦然。

研究人員更發現，只要制止星細胞合成GABA，就能恢復多巴胺神經元的功能，並顯著減輕運動症狀。進一步的小鼠實驗更發現另一恢復多巴胺神經元細胞功能的方法，利用光學遺傳工具（一種利用光去控制細胞活動的技術）可以恢復休眠中的神經元功能，明顯改善帕金森症症狀。

研究刊載於Current Biology期刊當中。假如情況屬實，將會是帕金森症患者的喜訊。

（2020年1月13日，NPF引述Medical News Today）

感謝各界熱心捐助 齊心抗疫 共渡時艱



新冠肺炎於本年初爆發，口罩一夜間成為香港市民、甚至各國人民的必需品，人們紛紛搶購口罩，不但令其價格飄升，供不應求的情況至今亦未能緩和。

處於疫情陰霾之下，柏金遜症患者面對的艱難比一般人更大：經濟能力有限，未能應付昂貴的口罩；行動不便，外出購買成本增大。

當人人自危，本基金有幸見證社會各界不乏善心人士，不忘柏友需要，慷慨捐贈口罩。本基金一方面與友好機構香港柏金遜症會聯合籌募，另一方面亦自資購買，在兩機構同心協力下，至今已多次協助收集、重新包裝、分發、郵寄口罩等工序，令超過三千人次的柏金遜症患者受惠。

本基金謹代表一眾受惠柏友向各單位及機構致送衷心感謝，你們的一點心意讓柏友在抗疫路上不感孤單，還增添人情厚愛，為他們帶來適時的幫助和鼓勵。

如善心人士有意捐贈抗疫物資予柏友，歡迎致電(852) 8100 5223 或電郵至info@hkpdf.org.hk聯絡劉小姐，本基金將收集並代為轉發，祝大家身體健康！

鳴謝單位如下，排名不分先後：

Mr Alan Chan

Ms Glendy Ip

Ms Iris Law

一杯涼水有限公司及藝人之家

立法會議員張超雄

李嘉誠基金會

香港社會服務聯會

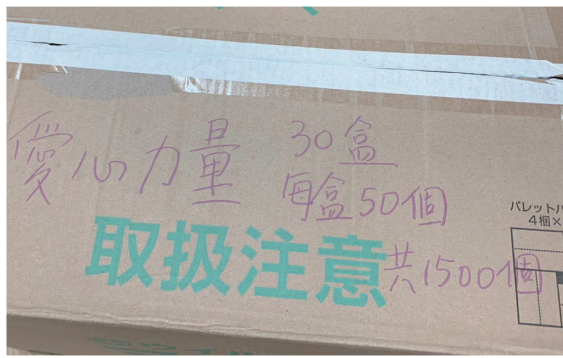
香港病人組織聯盟

香港復康會

黃廷方慈善基金

愛心力量

新世界發展有限公司



如欲了解更多柏金遜症的最新資訊和活動，歡迎瀏覽：

Facebook專頁



立即Like Facebook專頁追蹤我們的最新動態

香港柏金遜症基金

網頁 (www.hkpdf.org.hk)



資料庫

網頁內還新增了《柏寶袋》的示範影片！

《柏寶袋》網頁版



如無法投寄，請寄回：九龍大角咀通州街123號國貿中心3樓C室



《柏友新知》電子版本已上載至香港柏金遜症基金網頁，歡迎瀏覽。

如選擇停止收取《柏友新知》的印刷版本，請在合適的方格填上✓號：

- 本人/機構不需要繼續收取《柏友新知》印刷版本。
- 本人/機構欲接收《柏友新知》電子版本的WhatsApp通知，請於每期出版後發訊息至WhatsApp 電話號碼：_____

填妥後請選擇以下任何一項方式通知秘書處：

傳真：(852) 2396 6465 WhatsApp: (852) 9144 5075 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

本人支持香港柏金遜症基金，樂意捐助港幣\$ _____

本人捐款港幣\$100或以上，請 奉上 不要奉上《緣兮柏金遜（增訂版）》給本人/機構。

捐款者姓名：_____ (先生/太太/女士) 聯絡電話：_____

通訊地址：_____

捐款方法：

劃線支票，支票號碼：_____ (抬頭請寫「香港柏金遜症基金」)

直接存入香港匯豐銀行戶口：405-061888-001

並將支票或銀行入數紙正本連同此捐款表格郵寄給本基金。

香港柏金遜症基金 個人資料收集及使用聲明

本人 同意 不同意 香港柏金遜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：_____

通訊地址：九龍大角咀通州街123號國貿中心3樓C室

聯絡電話：(852) 8100 5223