

香港柏金遜症基金

柏友 新知



ISSUE
55 AUG
2020

- 便利生活創意發明
輕鬆度過每一天
- 做運動
增強記憶 提升認知?
- 輔助器具 輔助生活
- 靜心畫禪繞 解開心靈纏擾
- 及早診斷
自我評估吞嚥能力
- 居家鍛鍊 提昇身心靈防疫能力
「正念瑜伽展柏力」網上課程



編者的話

科技發展日新月異，市面上便利柏金遜症患者的工具林林總總，例如助行器、防震用具、騎馬座廁等，今期將這些創意發明大合集，一文看清不同發明如何實際幫助柏友，減少生活上所遇到的困難。同時，職業治療師鄧慧婷亦下了工夫，詳細介紹日常生活中的輔助工具，講解不同工具如何能幫助柏友改善生活，圖文並茂，相信這兩篇文章定能互補不足，為柏友提供較全面的資訊。

受疫情影響，柏友連月以來需要長期留在室內，活動範圍受限引致心情鬱悶。香港大學李嘉誠醫學院護理學院聯同香港大學行為健康教研中心共同設計了一個「正念瑜伽展柏力」的網上學習課程，運用網上媒介，柏友及照顧者安在家中練習「正念瑜伽」，保持適度運動。麥潔儀教授亦強調做運動能有效減低疾病在活動上和認知上所造成的影響，希望柏友能善用時間及資源，持續做運動，強身健體。

葉綺華社工向柏友推介了近年新興的靜態活動：創作禪繞畫，除了簡介禪繞畫的起源及強調柏友有能力進行此創作外，她亦分享柏友經歷病患時應持有的心態，讓柏友更懂得積極面對病症，接納自己的不同。

此外，繼上一期推出的自我言語評估量表，言語治療師關陳立穎博士於今期再推介自我評估吞嚥力量表，鼓勵柏友在疫情下主動了解自己的身體狀況，進行自我評估，及早發現潛在的吞嚥困難。

人生有很多難以控制的境況，但就像很多柏友一樣，我們是可以選擇用積極態度去面對逆境的。本人代表本基金在這難熬的日子裡為大家打打氣，同心度過各樣挑戰。祝身心安康！

歐陽敏醫生
柏友新知編輯委員會總編輯
二零二零年八月

目錄

04

便利生活創意發明

輕鬆度過每一天

06

做運動

增強記憶 提升認知?

08

輔助器具 輔助生活

10

靜心畫禪繞 解開心靈纏擾

12

及早診斷

自我評估吞嚥能力

14

居家鍛鍊 提昇身心靈防疫能力

「正念瑜伽展柏力」網上課程

16

柏金遜症短訊速遞

柏友新知

2020年8月 第55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。

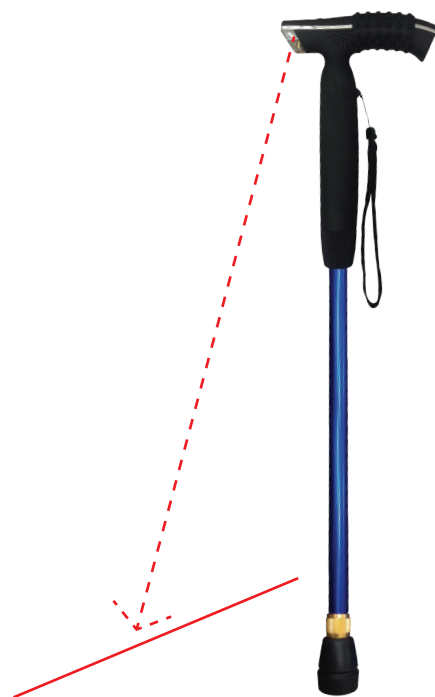
便利生活 創意發明 輕鬆度過每一天

歐陽敏醫生
腦神經科專科醫生

帕金森症為身體帶來的活動障礙，在日常生活上的確造成很多不便。因為手震，經常倒瀉水，也容易將食物弄成天一半、地一半；去廁所時，因為要先轉身後坐下，又沒有扶手，很容易跌倒；每次覆診，都只能概括地跟醫生說「差咗啲」、「差不多」，總是無法具體又準確地反映病情。幸好，科技發展日新月異，現時市面上已有好些針對帕金森症患者而設計的便利生活創意用品，亦有很多產品正在研發當中，希望在不久將來會有更多既富創意又實用的生活用品推出市面，讓患病的日子過得更輕鬆。

智能助行器

走在路上，突然出現步態凍結，雙腳像被黏在地板上而難以邁步，令帕金森症患者大為困擾，更因此容易導致跌倒。現時，在香港及外地均有科學家研發智能助行器，或許有助改善上述情況。試驗器材的設計多種多樣，有人發明可以在地上投射紅外線，提供視覺提示的智能拐杖；有人研發具有震動功能的拐杖，當感應到步態凍結出現時，會利用觸覺提示來提醒患者繼續邁步；又有人發明智能眼鏡，鏡片能反映出一條激光指引線，眼鏡兩邊設有小耳筒，可提供聲音導航；亦有可掛在褲頭或套在拐杖上，透過雷射、聲音和震動來分別作出視覺、聽覺和觸覺提示的助行器；此外，有些助行器具有攝錄環境的功能；另有一些可以記錄步履的統計數字，再傳送到應用程式當中。



防震餐具

進食時，帕金森症患者都感到沮喪，因為手震，匙子內的食物都掉到桌子和衣服上，放進口裏的只有很少。市面上有售一款充電式防震餐具，可以轉換匙子或叉子來使用，叉子更可以自動旋轉，方便吃意粉時用。其防震效果，聲稱能抵消85%的手部抖動。如防震餐具真的有效防震，又適合每位患者的話，就是患者的佳音了。

書寫防震手錶

很多帕金森症患者寫字時會手震，連握筆簽名也成問題。在美國，有發明家在2017年為一位須要握筆工作的平面設計師設計了一款裝置，讓她握筆時不再手震，得以繼續工作。這款裝置其實是一條手帶，外型像手錶，其原理是透過應用程式來控制手帶的振動頻率，手帶內的微型摩打會震動患者的手腕，藉此故意混淆大腦的注意力，令手臂暫時停止震動。防震手錶是否對每個患者也有效？現時，產品仍在進行測試中。

防震顫手套

如果手部可以不再震顫，就可以進行日常自理，甚至享受寫作、烹飪、駕駛的樂趣了。世界各地都有科學家在研發專為帕金森症患者而設的防震顫手套，其中在英國，就有人在2016年發明了一款防震顫手套，靈感來自兒時的玩具陀螺，因為陀螺能夠通過保持角動量維持垂直，防震顫手套就利用安裝在手套背部的陀螺儀來短暫抵抗使用者的手部運動，從而減緩患者手部震顫的情況。在初步測試中，發現手套可降低90%的震顫症狀。只是，這款防震顫手套至今仍未於市面發售。

監測症狀智能手錶

智能手錶的功能繁多，現在也可用來監測帕金森症的症狀。2018年，有公司公布在其專為醫療研究人員而設的開源軟件框架內，加入運動障礙應用程式介面（API），讓開發人員和研究人員可利用此API製作軟件，協助帕金森症患者記錄病情。旗下的智能手錶自動追蹤患者的震顫及運動困難（Dysknesia）的症狀，在應用程式裏可監測這兩個活動數據，並以每日、每小時、每分鐘的時間段來展示症狀發作的頻率，方便醫生追蹤患者的病情變化。雖然這項技術仍處於研發階段，但智能手錶由運動監測擴展至健康監測已是一種趨勢。

到了2019年，該智能手錶更將其用來監測帕金森症症狀的運動傳感器註冊成專利，智能手錶透過傳感器監測患者的活動，並使用帕金森症統一評分量表(UPDRS)，分析收集到的數據，協助醫生臨床診斷。說不定會在未來的產品中加入這項新功能呢！

騎馬座廁

很多帕金森症患者都是在廁所中跌倒的，其中一個原因是使用坐廁前，必須先轉身後坐下，在缺乏扶手的情況下便會容易跌倒。2015年，香港理工大學學生設計了一款帕金森症患者專用的「騎馬座廁」，讓患者使用座廁前毋須轉身，簡化了如廁的步驟，也可以像騎馬一樣按着馬桶上的扶手，保障安全。

由研發到推出產品到市面發售，期間必須經過不斷測試與改良，證實有效及安全，又要結合美觀、輕便、實用、價格等元素，過程中確實難關重重。本文目的在介紹便利帕金森症患者生活的科學發明，當中好些意念可能並未成熟，或也暫未證實安全，如有任何疑問，可向醫生或治療師查詢。雖然如此，我們仍然期望有更多便利生活的發明最終能夠取得成功，可以由試驗器材變成既有效又安全的銷售品，造福帕金森症患者。



（網上圖片，2015年香港理工大學學生設計了一款帕金森症患者專用的「騎馬座廁」）

做運動 增強記憶 提升認知？



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

帕金森症是一種會逐漸影響活動、肌肉控制及平衡能力的腦神經疾病，它向來被視為一種活動障礙，會影響運動功能，例如動作緩慢、肌力薄弱、平衡障礙及步行困難。此外，帕金森症亦會影響非運動功能，認知功能（包括記憶及執行功能）就是其一。運動和非運動方面的缺損對個別帕金森症患者、照顧者及親屬的生活質素造成一定的負面影響。

研究證實 提升非運動症狀

眾所周知，進行運動訓練有助增強肌肉力量、運動耐力、平衡能力、步行及活動功能（Mak et al. 2019）。在更多的研究中，有愈來愈多的證據顯示，進行運動訓練同時也有助提升非運動的功能。一份文獻回顧指出，做運動有望能改善帕金森症患者的非運動症狀，例如認知功能（Stuckenschneider et al. 2019）。研究人員進行了一次全面的文獻回顧，羅列證據，顯示多種類型的運動能夠影響帕金森症患者特定領域的認知功能，運動類型包括阻力訓練、帶氧運動及協調能力訓練。

研究人員檢視了11個在2018年3月前進行的隨機平衡對照研究，當中涉及總共508個輕微至嚴重的帕金森症患者。四個研究結果顯示，做運動對記憶力、執行功能及整體的認知功能有正面的效果；進行帶氧運動對記憶力及執行功能具正面果效，而同時進行阻力訓練及協調能力訓練，則對整體認知功能產生正面影響。

帶氧運動 改善記憶、執行功能

帶氧運動的定義，是任何動用到大肌肉群進行持續而本質上具有節奏的活動。進行帶氧運動時，通常較少講求技巧，因此，適合所有成年人用來增強體質，也可以稍作改良，達到不同層次的健體目的。個別輕微症狀的帕金森症患者，可以嘗試健步行、緩步跑、快跑、快速舞步及踏步機的訓練。至於中度的帕金森症患者，則可嘗試跳慢步舞、游泳、踏健身單車及踏步訓練。要達到最大的攝氧量，就必須每日最少做30分鐘，每星期最少累積做150分鐘。

阻力訓練 提升認知功能

漸進式的阻力訓練能夠讓肌肉較慣常情況變得更強，建議個別帕金森症患者進行肌肉力量訓練時，慢慢由中強度增加至高強度，因為帕金森症患者普遍伸肌（即保持身體直立的抗重力肌）薄弱，而進行肌肉力量訓練時，必須動用到用以提起肩膊、伸直手臂、髖部、膝部及背部的大肌肉群。強化腹部及身軀旋轉肌群的訓練，有助增強核心肌肉，從而改善姿勢。進行運動訓練時，患者可以利用梯級、沙包、水樽、橡筋帶及體重來作為阻力。初時，可以由訓練3至5組肌肉開始，每天做3組動作，重複10至20次，然後逐漸增加阻力的力度及重複的次數。

協調訓練 改善認知

協調能力是指有效率而順暢地控制身體（超過兩個身體部份）活動的能力，要應付複雜的技巧及協調能力，除了要有良好的平衡外，身體還須要具備其他良好的能力，例如足夠的力量及靈敏度，打乒乓球、跳舞及電腦遊戲均有助改善身體的協調能力。

先做伸展熱身 對抗肌肉僵硬

在進行任何訓練前，謹記先做熱身運動，完成訓練後亦要做緩和運動，這點非常重要，有助維持或改善柔韌性，以及減低在訓練中受傷的風險。肌肉僵硬是典型的帕金森症症狀，因此，關節和肌肉的柔韌性至為重要，所有運動訓練，必須由伸展運動開始。伸展運動有助對抗帕金森症患者的肌肉僵硬問題，能夠改善患者的活動能力，更容易應付日常生活。透過特定的運動訓練，患者的平衡及協調能力是可以改善的。

進行運動訓練雖然有望能改善帕金森症患者的運動及非運動症狀，也或能延緩個別患者的病情（Stuckenschneider et al. 2019），但是，作為整全治療的一部分，運動是否肯定能延緩或改善個別帕金森症患者的非運動症狀（如認知功能），現時仍有待確認，亦須要進一步界定何謂最有效的治療選擇。這不但能讓醫護人員可以對患者作出合適的運動計劃建議，而且最終也能夠改善個別患者的生活質素。由於現時有關方面的高質素研究仍然極為有限，所以學者希望未來會有進一步的研究，能夠直接比較不同運動模式對改善認知功能的效果。

溫馨提示：

「運動是良藥」，建議帕金森症患者恆常做運動，以抗擊疾病在活動上和認知上造成的挑戰。如有任何疑問，可諮詢醫生或物理治療師的意見。



參考資料

Stuckenschneider T et al. The effect of different exercise modes on domain-specific cognitive function in patients suffering from Parkinson's disease: a systematic review of randomized controlled trials. *J Parkinsons Dis.* 2019;9(1):73-95. doi: 10.3233/JPD-181484.

Cheng YC, Su CH. Evidence Supports PA Prescription for Parkinson's Disease: Motor Symptoms and Non-Motor Features: A Scoping Review *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 2894; doi:10.3390/ijerph17082894

Mak MKY, Wong-Yu ISK. Exercise for Parkinson's disease. *Int Rev Neurobiol.* 2019;147:1-44. doi: 10.1016/bs.irm.2019.06.001.

輔助器具 輔助生活

鄧慧婷

威爾斯親王醫院二級職業治療師

一般常見的帕金森症症狀包括震顫、肢體僵硬和行動緩慢，對日常生活構成諸多不便。隨著病情逐漸加劇，帕金森症患者有機會在自我照顧的項目上感到力不從心，例如進食、穿衣、如廁、洗澡等，逐漸需要照顧者提供不同程度的幫助，削弱生活上的自主性，更有可能因長期依賴照顧者而進一步減低生活自理的能力，形成惡性循環。

職業治療師著重患者自我照顧的能力，因此，臨床上職業治療師會為患者提供有關訓練，教授個人化的自我照顧技巧，強化柏友日常自理的能力，希望能使柏友可以獨立而安全地生活。另外，職業治療師亦會為柏友提供家居評估，因應柏友自身的能力和身體狀況提供個人化的家居改裝建議，為柏友提供一個安全的家居環境，減低跌倒受傷的風險。

隨著科技的進步和大眾對帕金森症越加了解，輔助柏友獨立生活的創新意念亦漸趨廣泛，不同的復康用品公司開始著力研發各種輔助生活器具，幫助帕金森症患者達致獨立生活，提升柏友自我照顧的參與程度，加強自主性，從而改善生活質素。以下將介紹一系列的輔助器具供柏友參考，讓大家看看不同輔助器具如何能改善生活。

可彎式叉匙

叉匙可以任意折彎，讓餐具可以配合柏友的進食習慣而調整角度，令柏友可以自己進食。另外，加大後的叉匙握手令柏友更容易握緊叉匙進食，增加使用湯匙時的穩定性。



圖片來源：樂齡網

適用於頭頸、上臂和手部活動功能有限而影響進食的柏友。

易飲杯

杯子內部傾斜的設計讓柏友毋須大幅度抬頭也能輕鬆地把杯中的飲料喝光，同時能減低仰頭喝水時液體從鼻子灌入的可能。易飲杯同時備有杯蓋，可配合飲管使用，防止液體溢出。



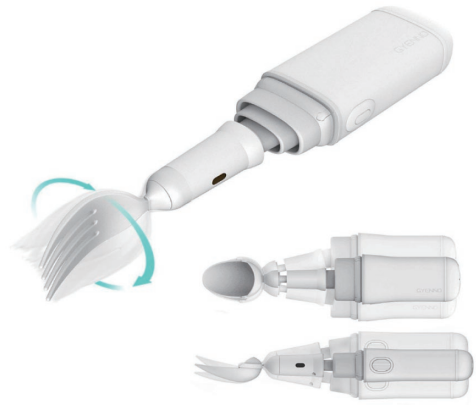
圖片來源：樂齡網

適用於因頸部僵硬而影響用杯子飲飲料及經常於喝水時令鼻子灌水的柏友使用。

自動旋轉防震餐具

防手震的設計可以自動識別有意識和無意識的抖動，可有效抵消手部震顫，減低因手震對用餐時造成的不便。另配有便攜式可替換餐頭，讓柏友能輕鬆處理不同的食物。

適用於因嚴重手部震顫而影響進食的柏友。

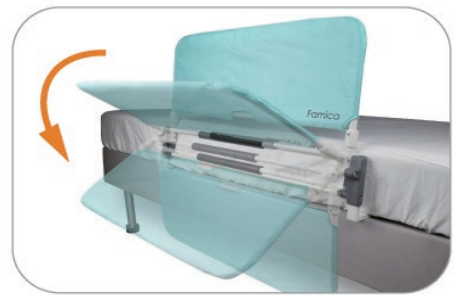


圖片來源：樂齡網

床欄

有床欄的保護讓柏友在睡眠中可以安心翻身，不怕跌落地上。上落床時可以用床欄支撐身體，方便上落，預防跌倒。

適用於晚上夢多、容易跌落床的柏友和因為僵硬或有起步困難而令上落床有危險的柏友使用。

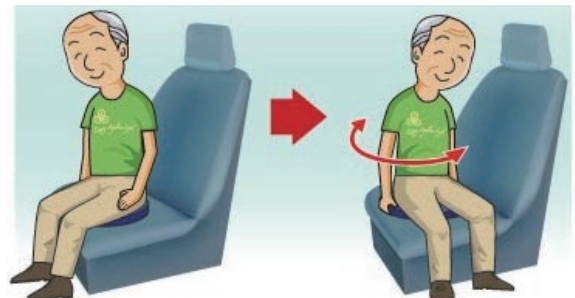


圖片來源：樂齡網

易轉身座墊/梳化

座墊/梳化能調整入座和離座的方向，幫助轉身，使柏友能更靈活地選擇入座和離座的位置，減低因地方淺窄而絆倒的風險。座墊同時可於上落車時使用。

適用於平衡力較弱和因軀幹僵硬而影響腰部轉動的柏友。



圖片來源：樂齡網

穿襪輔助器

幫助柏友毋須彎腰或屈腿也可以輕鬆地穿上襪子。

適合肢體僵硬，平衡力較弱和容易跌倒的柏友使用。



圖片來源：樂齡網



照顧者應盡量給予空間和時間讓柏友以個人能力或選用合適的輔助器具去提升自我照顧的能力，使柏友能獨立並安全地生活。

各位如有任何疑問，可向職業治療師查詢。

靜心畫禪繞 解開心靈纏擾

葉綺華

香港復康會社區復康網絡註冊社工

禪繞畫是近年新興的藝術創作，可能很多人聽到禪繞畫時，都會覺得很抽象、複雜和難以入手掌握，但體驗過後，會發現禪繞畫是能夠幫助我們達致心靈平靜的一種有趣工具。肺炎疫情持續之下，柏金遜症患者和照顧者長時間不便外出，情緒亦受到困擾，例如憂慮自己的病情惡化、擔心疫情是否能夠穩定等等。大家不妨嘗試在家體驗禪繞畫，幫助自己安定焦慮煩躁的情緒。

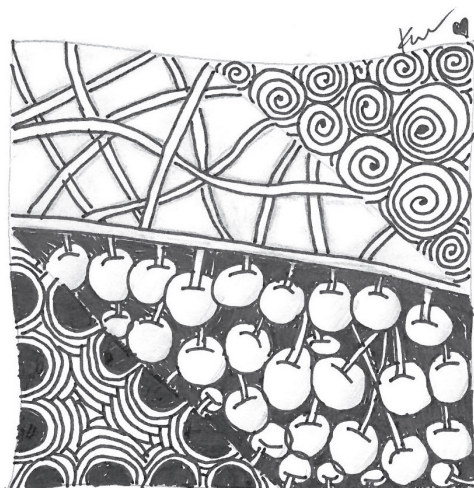
禪繞畫的起源：

禪繞畫(Zentangle®)源自美國，「Zen」是「禪」的音譯，「Tangle」則是指纏繞式的繪畫方法，中文譯之「禪繞畫」，是由一對美國藝術家夫婦芮克·羅伯茲 (Rick Roberts) 與瑪莉亞·湯瑪斯 (Maria Thomas) 創辦。Rick曾經是僧侶的身份，而Maria則是一名植物插圖藝術家兼字體藝術家。兩人共同發展這種具有心靈療癒力的創作方式。他們僅僅利用針筆和鉛筆等簡單工具，在紙張上畫圖案，圖案元素可歸納為「iCSO」，即主要包括點、直線、弧線、蛇形和圓形。只須把不同的線條搭配起來，並重複繪畫，即可演變出有趣圖案。他們發現在重複而又有規律地繪畫的過程中，能讓自己達致放鬆又專注的狀態，並從中獲得內心的平靜和愉悅。Rick認為這種經驗跟禪修很相似，能夠令人易於進入靜心冥想的階段。

面對陌生的禪繞畫創作，柏金遜症患者一開始可能會有不少擔心的念頭，例如擔心圖案抽象、不知自己能否克服手震，又是否能畫得好，但服務經驗讓我們看到，禪繞畫或許能幫助柏友在投入專注時緩解症狀，心靈上幫助柏友更容易接納自己、接受柏金遜症。

助你專注、靜心與放鬆

不少柏金遜症患者有言語障礙，在日常生活中難以表達，常被誤解而感到沮喪和挫敗。禪繞畫創作是一種非語言的藝術形式，當專注於一筆一畫有規律地繪圖時，禪繞畫逐漸幫助我們放下自我期望和擔憂，進入一種專注寧靜的狀態，忘記周遭的一切，從而釋放自己的焦慮煩躁情緒，達到心靈的平靜。禪繞畫不需要高深的繪畫技巧，透過繪畫過程，不僅幫助柏金遜症患者沉澱心靈，享受當下，亦不知不覺中滿足我們創作的慾望，從中得到繪畫的樂趣和成就感。

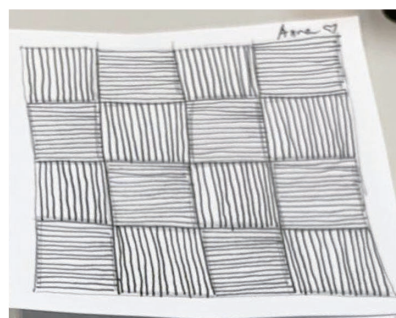


沒有對與錯，不加批判

禪繞畫著重順從靈感而畫，過程中不需去思考畫得怎樣，相信感覺，讓靈感聚焦於筆尖。即使覺得畫錯也不需要修改，因此畫禪繞畫是不需要擦膠的，沒有草稿，也就意味沒有對與錯，畫歪了也可繼續畫，順著當下的靈感去畫。曾遇見有些柏友很在意是否畫得正確，覺得畫錯了耿耿於懷，不斷批判自己和否定自己。然而，當你接受了禪繞畫這種不作計算和修改，隨心的繪畫方式時，也有助肯定自己，減少批判生活中的對與錯。

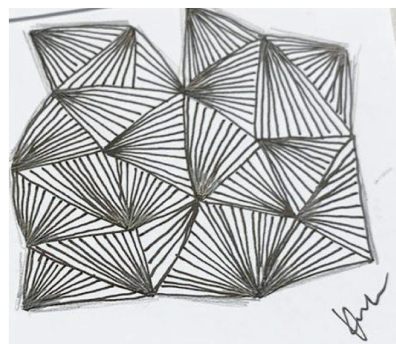
不強求，放下執著

完成畫作後，嘗試拿遠一點觀看，避免因太近距離觀看而刻意放大畫作的瑕疵，你會發現整幅圖畫的美麗，如同人生『睇開啲』一樣，人生的瑕疵會變得不再那麼顯眼。如果柏友手中時常拿着的是放大鏡，便會不斷執著人生的不完美，並因放大鏡的近距離觀看容易挑剔自己或別人，忽略了鼓勵和欣賞。『拿開啲』、『睇開啲』正是幫助我們明白放下執著的重要性，這樣就能獲得心寧的平靜，欣賞到身邊的小美好。



接納自己的不同

在畫禪繞畫的過程中，有些患者曾提及：「以前我怕畫畫，因為我喜歡比較，總覺得別人畫的較好，自己畫得不像實物，畫得不像導師的作品。」但禪繞畫正正是沒有對與錯、好與壞、像與不像之分。當專注於每一筆劃時，畫着畫着便跟隨了內心的感覺去繪圖。在柏金遜症的復康旅程上何嘗不是如此，只執着一個方向、一個追求，不斷質疑自己和別人的不同時，很多時會錯過不少人間美事及沿途風光。雖然導師教的是同一幅作品，但作品完成後，其實每一個人都有自己不同的演繹，而每一幅的演繹都有自己獨特的美麗。逐漸地，禪繞畫幫助我們欣賞別人的不同，亦欣賞自己的獨特性，容許自己和別人有所不同，最終接納了自己。



坐言起行 網上體驗

禪繞畫所需工具簡易，攜帶方便，一張紙、一枝筆就可以隨時隨地創作，禪繞畫可以在15分鐘內就完成一次。你可以透過即時完成你的藝術作品獲得成就感。當然，你也可以花更多的時間創作，專注讓你享受你創作禪繞的時刻。禪繞畫同樣適用於為照顧者減壓，甚至照顧者和柏金遜症患者可以一起創作禪繞畫，增進彼此的理解和欣賞。目前，坊間不少機構針對疫情期間推出禪繞畫網上體驗服務，不妨踏出第一步嘗試。除了選擇自行創作禪繞畫，你亦可以選擇為禪繞畫填色舒緩內心的牽絆和憂慮。你可以參考『易圖思計劃』推出的『六十四卦著色圖』進行隨心填色，在他們的網頁上可以免費下載（請掃描QR二維碼）。祝願你我在疫情難關下，依然找到適合自己的方法，去平復擔憂的心情。



資料來源

<https://zentangle.com/>

<https://ichingcolouring.com/hexagram>

及早診斷 自我評估吞嚥能力

關陳立穎博士
香港柏金遜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

柏金遜症患者自我評估吞嚥力量表

1.	你是否覺得進食食物並不順利？	是	不是
2.	你嘴嚼時是否很吃力，沒有力氣，每口食物要咬很多次才可以吞嚥？	是	不是
3.	你是否只能進食煮得細軟或者糊狀的食物？	是	不是
4.	你是否對食物的嗅覺或者味覺都不如以前？	是	不是
5.	你是否覺得進食是很勞累的事情？會在進食完成前停止進食或者睡著？	是	不是
6.	你是否需要別人餵食或者幫助進食？	是	不是
7.	到了藥尾（即藥效快失去時），你是否會感到吞嚥特別辛苦？	是	不是
8.	你是否會在喝飲料的時候噎到（即「濁親」）？	是	不是
9.	你是否常常覺得喉嚨有痰或者有未完全被吞嚥的食物卡住？	是	不是
10.	你是否曾因為吞嚥困難而試過體重過低、營養不良，或者試過脫水？	是	不是
11.	你是否曾因為吞嚥困難而試過患上肺炎？	是	不是
12.	你是否會因為吞嚥困難而不能順利吞食藥丸？	是	不是
13.	你是否常常不自主地流口水？	是	不是
14.	你是否會因為吞嚥困難而減少與家人一起進餐？或者減少外出進餐？	是	不是
15.	你是否會因為吞嚥困難而擔心自己的病情？	是	不是

自我評估 及早發現吞嚥困難

筆者在《柏友新知》第54期裡，為柏友提供了一個簡單的言語能力自我檢查表，幫助大家提早檢查言語障礙，儘早得到適合的言語治療。這次筆者提供了一項評估吞嚥能力檢查表，為讀者提供自我檢查的方法，方便大家及早處理在柏友中非常常見的吞嚥障礙。

吞嚥障礙三大特徵

醫學文獻裡指出，95%的帕金森症患者有不同程度的吞嚥障礙。患者會因為帕金森症的影響而出現過度流口水、吞得太慢和「吞錯格」的情況。過度流口水的情況常在柏友留神其他事情，或者靜態的時候出現。常常不自主地流口水令到很多柏友感到十分尷尬。另外，進食的時候吞得太慢，會令患者花上很長的時間進食，失去進食的快樂，因而降低食慾，患者多數因此減低進食量，容易造成營養不良和體重過低。至於「吞錯格」是指患者吞下的食物或者飲料，會因為負責吞嚥的身體器官（例如舌頭、咽喉、會厭等等）的吞嚥動作不如病前般協調而令食物掉進氣管和肺部，引起吸入性肺炎，可以致命。吞嚥障礙也會令到柏友在服用藥丸的時候特別困難，影響患者服藥的流暢，也可能因此失去藥丸的效力，從而影響病情。



以上的自我吞嚥評估量表，可以幫助柏友或者照顧者，及早發現潛在的吞嚥困難，並儘早找醫生或者言語治療師診斷及治理。



參考資料

Kalf, J. G., Bloem, B. R., & Munneke, M. (2012). Diurnal and nocturnal drooling in Parkinson's disease. *Journal of neurology*, 259(1), 119-123.

Kalf, J. G., De Swart, B. J. M., Bloem, B. R., & Munneke, M. (2012). Prevalence of oropharyngeal dysphagia in Parkinson's disease: a meta-analysis. *Parkinsonism & related disorders*, 18(4), 311-315.

Leder, S. B., & Lerner, M. Z. (2013). Nil per os except medications order in the dysphagic patient. *QJM: An International Journal of Medicine*, 106(1), 71-75.

居家鍛鍊 提昇身心靈防疫能力 「正念瑜伽展柏力」 網上課程

郭欣欣博士

香港帕金森症基金教育與培訓委員會成員
香港大學李嘉誠醫學院護理學院研究助理教授

新冠肺炎防疫期間，大家都保持社交距離，而社區中的康體課程及設施亦相繼取消及關閉。面對一連串防疫措施，不少柏友均表示近月留在家中的時間大增，活動少了，行動慢了，身體亦變得較為僵硬及不靈活。面對反覆的疫情，我們很容易活得心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味，不知錯過了生活中多少美好時刻；反觀，這正正是體驗「正念瑜伽」的好時機。

最近，香港大學李嘉誠醫學院護理學院聯同香港大學行為健康教研中心共同設計了一個「正念瑜伽展柏力」的網上學習課程，由香港大學跨學科知識交流基金資助建構，讓柏友及照顧者能安在家中練習「正念瑜伽」，保持適度運動，以正念面對疫情，以瑜伽連繫身心，提昇身心靈抗逆、防疫能力。

參加方法

1. 請用智能裝置，如電腦、平板電腦、或手機前往「正念瑜伽展柏力」的網頁。



2. 往下拉，按「立即登記」設立柏友帳戶，閱讀並填妥知情同意書、基本個人資料及問卷。



3.登入後，按「網上課程」，立即體驗「正念瑜伽」。









柏友帳戶 網上課程 柏友資訊

網上課程

正念瑜伽體驗課程

是次活動將提供一個網上體驗課程，包括兩個階段的正念瑜伽練習，及兩次評估（課程前及課程後）。

4.課程分為三個階段，每次練習後請填寫問卷，我們會因應你的回應提供合適的練習。

第一階段練習	第二階段練習	第三階段練習
<p>課程內容</p>  <p>蜂鳴呼吸法</p> <p>▶</p> <p>髓內共鳴 感受平靜 適合初學者</p>	<p>課程內容</p>  <p>平躺身體掃描</p> <p>▶</p> <p>深度放鬆 有助入眠 適合初學者</p>	<p>課程內容</p>  <p>正念步行</p> <p>▶</p> <p>改善步速、碎步，及拖腳情況 適合初學者</p>
 <p>滿足感的培育 尋找每個動作舒適的空間</p> <p>▶</p> <p>改善腰部肌肉緊繃 適合初學者</p>	 <p>探索伸展 鍛煉身體協調性</p> <p>▶</p> <p>改善轉身起床動作 適合初學者</p>	 <p>磨練意志</p> <p>▶</p> <p>改善體態及姿勢 適合進階練習者</p>

正念瑜伽是一個能夠融入生活的課程，透過靜觀練習，提升自己對身心狀況的覺察力；透過調節呼吸，為紛亂的心導入專注，讓思緒得以休憩；透過瑜伽動作，穩住當下，感受身體活動時的動感歡愉。你要謹記，我們每天的身體狀況也有不同，練習時要量力而為，時刻覺察自己的動作，不比較、不批判、不急於達到任何目的、境地，用心的慢慢嘗試，探索自己的局限性，回應身體的感覺，不用勉強超越，以能保持呼吸平穩為佳。願我們在疫情中不忘鍛鍊，以正念抗逆，以瑜伽保持身心健康，持續防疫。

如有任何用後心得、意見或查詢，歡迎電郵至 jojjoyk@hku.hk 聯絡筆者。

帕金森症短訊速遞



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

改造皮膚細胞移植腦部

幹細胞移植治療帕金森症的研究又有新進展。

除了日本有學者把帕金森症患者自身的皮膚細胞改造成多巴胺前驅細胞，然後直接注射到患者的腦部，以取代已衰亡的多巴胺神經元，在美國亦有科學家正在進行類似的人類臨床測試，研究由McLean醫院及馬薩諸塞州綜合醫院(Massachusetts General Hospital)的團隊負責。研究刊登於近日的《新英倫醫學雜誌》之中。

利用患者自身的皮膚細胞，不但容易獲取，而且也能避免移植後出現排斥反應。研究團隊把一位69歲的帕金森症患者的皮膚細胞，改造成誘導性多功能幹細胞，再將之分化成多巴胺前驅細胞，然後注射到其腦部，分別在2017年及2018年進行了兩次移植手術。兩年後，放射造影顯示移植後的細胞仍然存活，還能正常發揮多巴胺神經元的功能。由於細胞來自患者本人，故患者毋須服用免疫抑制藥物，也沒有出現排斥反應，同時沒有出現任何副作用，也看不到細胞有不正常的生長，證明此療法在技術上是可行的。

此外，患者日常的活動能力得到改善，提高了生活質素。如今，他已能夠綁鞋帶、說話音量變大、步履也改善了；亦能重拾已放棄多年的興趣，如游泳、踏單車。

然而，個別患者的鼓舞成績並不能代表全部，幹細胞移植的安全及成效仍然需要更正式的大型臨床研究來證實。患者切勿輕信商業機構的招徠，冒險接受所謂的幹細胞移植治療。

資料來源：《Science Daily》(2020年5月13日)

睡眠障礙有藥醫？

很多帕金森症患者備受睡眠障礙困擾，因為晚間睡不好，起床後仍感到疲憊不堪，於是就在日間補眠大睡，結果導致惡性循環，晚上該睡時卻睡不着了。有藥廠就針對帕金森症患者日間過度睡眠的問題研發藥物，該藥物已完成第二期的臨床測試，成效令人滿意，不知在可見的將來能否廣泛臨床應用？

帕金森症患者較健康人士較常出現日間過度睡眠的問題，約有40%患者受此問題困擾。然而，要成功研發不會影響運動症狀，而又有效應對睡眠問題的藥物確實困難重重。

最近，相關的藥物研發方面傳來了好消息，有藥廠已為新藥完成了第二期的雙盲臨床測試，其成效達到主要試驗指標，顯示能有效改善日間過度睡眠的問題，而且帕金森症的運動症狀並沒有加重。

雖然如此，要肯定藥效及安全性，現在仍言之尚早，藥物還未能正式臨床應用，還需要進一步的測試。

資料來源：《American Journal of Managed Care》(2020年4月2日)

免疫毛病導致帕金森症？

愈來愈多研究顯示，自體免疫系統的失衡與帕金森症有一定的關係。

早在2017年，已有研究指出，T細胞或許是被錯誤摺疊的 α -synuclein 蛋白所誤導，認為多巴胺神經元已被入侵者感染，因而攻擊這些腦細胞，並導致帕金森症。

一項美國最新的研究發現，帕金森症在某程度上亦屬於自體免疫系統的疾病，在正式確診患病的多年前，患者的自體免疫系統已出現變化，這或許有助日後能提早確診患病，從而提早介入治療及延緩病情。

最新的研究比較帕金森症患者及健康人士血液樣本中的T細胞數量，發現患者在確診患病時，血液中有大量會對 α -synuclein 蛋白作出反應的T細胞，但是，隨着病情的發展，T細胞便會逐漸消失，在確診後十年，只有極少患者體內仍有這種T細胞。是項研究同時對一位帕金森症患者的血液作深入分析，發現早在確診患病前十年，他體內已有大量T細胞對 α -synuclein 蛋白作出反應。

科學家希望這項研究有助在患病的極早期，當運動症狀還未出現前，就能查找高風險的患者；更盼望會有治療方法能夠干擾T細胞的反應，從而減輕及延緩帕金森症的病情。

資料來源:《Medical Xpress》(2020年4月20日)

講電話抗抑鬱

疫症蔓延，恐懼籠罩，拉闊了人與人之間的距離，常人也容易陷入抑鬱情緒，帕金森症患者更甚。幸好，最近有研究發現，帕金森症患者透過電話進行認知行為治療，能有效對抗抑鬱。

據統計，約有一半的帕金森症患者同時患有抑鬱，約40%患者也有焦慮。相比活動能力，心理上造成的困擾，更能影響患者的生活質素。然而，超過60%患者的抑鬱情況受到忽視，未被處理。若抑鬱情況持續，就會加速活動和認知能力的衰退，令患者漸漸失去自理能力。除了服用抗抑鬱藥外，過往已有研究證實認知行為治療是有效抗抑鬱方法，能夠幫助患者正面思考，也教導處理負面思維的技巧。

今次的研究招募了72位同時患有抑鬱的帕金森症患者，37人在接受傳統的面見認知行為治療的同時，也透過電話接受認知行為治療（首3個月每星期一次，其後6個月每月一次），35人則只接受面對面的認知行為治療。結果發現，相較之下，同時透過電話接受認知行為治療的患者，其抑鬱、焦慮情況顯著得到改善，生活質素大大提升，只接受面見式認知行為治療者則並未達到顯著改善的指標。

透過電話進行認知行為治療，不受地域限制，也能打破行動不便造成的障礙，這可會是心理治療的未來路向？

《American Journal of Managed Care》(2020年4月1日)

首次網上講座 -

柏友齊相聚： 疫中存希望

受疫情影響，一眾柏友長居家中抗疫已成日常，近半年幾乎都沒有機會親身出席活動去吸收新知識。然而於七月份，接近80名柏友突破限制，勇於學習使用新穎的科技軟件，成功參與本基金首次舉辦的網上講座「柏友齊相聚：疫中存希望」。

鏡頭前的柏友同樣精靈，除了專心聆聽香港浸會大學生物系翁建霖教授講解最新的幹細胞研究治療方案之外，亦跟隨香港理工大學康復治療科學系麥潔儀教授的指示，在各自的家中同步進行伸展運動。由此可見，只要大家有恆心和堅定意志，即使在艱難的環境下仍可探索新方式，互相交流知識、互相支持、互相鼓勵！



柏友現可在本基金Facebook上重溫講座內容。

如對講座內容和形式有意見，歡迎電郵致 info@hkpdf.org.hk 告訴我們。





捐款鳴謝

我們衷心感謝各善心人士及機構在2020年1月1日至6月30日期間對本基金的捐助及支持。

*名單按筆劃順序排列

CHAN CHI KONG

CHAN CHI MING

CHANG PUI YEE

CHEUK CHUN LEE

CHUNG FRANCIS HO CHAI

FUNG FUNG YEE

HO AMBROSE

HSBC TRUSTEE (HONG KONG) LIMITED

LAM M W L HENG

LAU KA KIN

LEUNG HIU MAN DORIS

LIU P S WONG K

MOK YEE KEE

NG YUM FAI

TAM YUK CHUN

TANG ROBERT CHING

TO KEN

WONG YUK CHING

WOO YUEN MAN CYNTHIA

YEUNG LOK KI

甘惠蓉

區惠敏

張敏儀

陳艷萍

麥敏玲

曾玉英

曾敏華

廖順靈

劉景文

劉慧霞

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《柏實袋》的示範影片！

《柏實袋》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