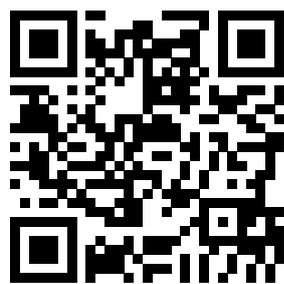


香港柏金遜症基金

柏友 新知



ISSUE
56 NOV
2020

- 喜訊：成功案例
自體細胞移植治療柏金遜症
- 努力運動
睡得香甜
- 疫中存希望——
網上言語治療
- 預早訂立平安三寶
解後顧之憂
- 過渡疫症大流行
職業治療幫到你
- 愛笑瑜伽
同路人分享正能量





《疫中存希望—抒寫我心2020》

一年即將過去，相信對於很多人來說，2020年是難忘的一年。疫情來襲，影響了不少人的個人習慣和生活模式，長時間逗留在室內，減少與人相聚，似乎少了機會與人傾吐心聲。

機會來了！本基金趁著一年之末，讓大家回顧一年的心路歷程，寫下2020年疫情下面對病患的所思所想，詳情如下：

對象：帕金森症患者、照顧者和醫護人員

內容：不限，以抒發內心感受為主

字數：不限

截止日期：**2020年12月31日**

提交方法：[WhatsApp](https://www.whatsapp.com/channel/002991445075)至9144 5075

參加者須知：參加者須留下真實姓名，列明其身份為帕金森症患者/照顧者/醫護人員，獲選者須授權本基金於Facebook專頁、網頁、刊物等公開平台刊登其分享。

名額：
10位

凡被選取刊登之分享，均獲贈
手機充電器乙份

查詢：電郵 info@hkpdf.org.hk / 電話 8100 5223

編者的話

今期季刊有一則喜訊—美國有自體細胞移植成功治療帕金森症的案例！筆者將為大家披露細胞替代療法的歷史、自體細胞移植的好處、試驗方法及治療效果，希望這個醫學研究上的突破能為你對治療帕金森症燃點一絲希望。

疫情持續，不少柏友要轉用網上平台進行日常活動，到底如何可透過網上進行言語治療獲取最大效益？關陳立穎博士分享五大貼士，幫助柏友熟習使用新模式接受治療。

黃潔汶姑娘亦介紹職業治療如何提升自我管理技能，幫助柏友過渡漫長疫症的日子，保持身心舒暢和心境愉快。

漸入秋季，涼風刮起，不知大家有否睡得香甜？有調查顯示，74%至98%的帕金森症患者受睡眠障礙影響；但亦有研究證實，做運動能有效改善睡眠質素。看完麥潔儀博士的文章，相信能鼓勵你堅持多做運動。

另外，延續早前曾介紹的「預設醫療指示」，陳裕麗博士再向大家介紹「平安三寶」的另外兩件法寶，提醒大家趁自己仍清醒時，及早準備自己的晚年生活。

最後，陳潔薇姑娘向大家分享「愛笑瑜伽」運動參與者的感受，希望感染大家以正面心態面對轉變中的社會。

不經不覺2020年即將結束，年終盤點，也許有一些感想，想跟大家分享。本基金現以WhatsApp收集大家對本年的感想，其中最動人真摯的分享將會獲得紀念品乙份。期待大家的分享！

歐陽敏醫生
柏友新知編輯委員會總編輯
二零二零年十一月

目錄

04

喜訊：成功案例
自體細胞移植治療帕金森症

06

努力運動
睡得香甜

08

疫中存希望——
網上言語治療

10

預早訂立平安三寶
解後顧之憂

12

過渡疫症大流行
職業治療幫到你

14

愛笑瑜伽
同路人分享正能量

16

帕金森症短訊速遞

18

香港帕金森症基金專題講座2020
【帕金森症治療新點子】

柏友新知

2020年11月 第56期

出版：香港帕金森症基金

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

香港帕金森症基金

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帕金森症的認識。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。



喜訊：成功案例

自體細胞移植 治療帕金森症

歐陽敏醫生
腦神經科專科醫生

最近，幹細胞移植治療帕金森症再次傳來喜訊。在美國，有帕金森症患者接受來自自己的誘導性多功能幹細胞移植手術後，在兩年的跟進期內，病情穩定下來，其活動能力沒有變差，藥效關掉的時間和藥量也減少了，生活質素有所提升。

細胞替代療法歷史

把人體組織移植到帕金森症患者腦部，以取代衰亡的多巴胺細胞的研究始於1980年代。最初直接移植胎兒的中腦組織，到近年來開始研究利用人類胚胎幹細胞，而香港浸會大學生物系翁建霖教授則研究移植成體幹細胞，2013年進行了動物實驗，抽取患病動物腦部的幹細胞後，在體外培養成所需細胞，再注射回患病動物的腦部。至2017年，有日本學者開始進行動物實驗，研發誘導性多功能幹細胞作為細胞移植的來源，並於2018年進行人體試驗，其後預計再有6個患者接受移植手術，所用的誘導性多功能幹細胞來自不知名捐贈者的皮膚組織，學者期望於今年年底能收集所有安全及有效數據。我們且拭目以待吧。

自體細胞移植好處多

誘導性多功能幹細胞來自患者本身的皮膚組織或血液，也可以來自捐贈者。抽取出來的細胞在實驗室內經過基因改造，變成誘導性多功能幹細胞，再分化成多巴胺前驅細胞，然後直接注射到患者的腦部。相對人類胚胎幹細胞，利用自體的誘導性多功能幹細胞有其好處。首先是容易獲取，沒有道德爭議；其次是毋須擔憂移植後會出現排斥反應。假如移植他人的幹細胞的話，為免出現排斥反應，手術後便要服用免疫抑制藥物。

從皮膚細胞轉化成多巴胺前驅細胞

除了日本以外，美國亦有相關研究，由馬薩諸塞州麥克林醫院（McLean Hospital）及馬薩諸塞州綜合醫院的科學家負責，這次選用了患者本身的皮膚細胞。試驗成功的案例是一名69歲的男性患者，患上帕金森症已10年，並未出現運動不能（即出現不正常的非自願動作）的症狀。他服用帕金森症藥物後症狀仍不大受控，每天有3小時藥效關掉的情況，增加左旋多巴的劑量卻引發姿勢性低血壓，轉換至站立姿勢時便會感到頭暈。

2次手術移植800萬細胞

研究人員先抽取他的皮膚細胞，在體外培養成誘導性多功能幹細胞，再轉化成多巴胺神經元前驅細胞，經過廣泛測試後再進行動物實驗，才進行人體試驗。患者於2017及2018年接受了兩次手術（兩者相隔6個月），醫生利用一種嶄新而低度入侵性的移植方法，在每次手術中，把400萬個細胞移植到患者腦部內的硬核（putamen）位置，硬核充滿涉及動作控制的多巴胺受體，也接收來自黑質的訊號。第一次手術的目標為位處左腦的硬核，第二次則為位處右腦的硬核。手術後以柏金遜症綜合評分量表評估活動功能，並以柏金遜症問卷評估生活質素。

細胞長期存活

兩年後，造影結果顯示移植的細胞仍然存活，並發揮着多巴胺神經元的功能，標誌着這種個人化的細胞替代療法在技術上取得了成功。此外，患者亦沒有出現副作用，細胞並沒有不正常的生長，在毋須服用抗排斥藥物的情況下，對所移植的細胞也沒有排斥反應。

病情無惡化 生活質素改善

至於運動功能方面，手術後，患者的柏金遜症病情穩定了下來，未有惡化。每天藥效關掉的時間減少至1小時，服用左旋多巴的劑量也下降了6%。患者的生活質素提高了。研究結果已刊載於學術期刊《新英格蘭醫學雜誌》當中。

對於這次人體試驗的成功，實在可喜可賀，然而，負責執行研究的科學家也強調，是次結果只屬個別例子，這種療法的成效，仍然需要更多正式的臨床研究，更長的跟進期來證實。希望在不久的將來會陸續傳來好消息，讓柏金遜症變成可以根治的疾病。





努力運動

🌙 睡得香甜

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

帕金森症是一種慢性的腦神經退化性疾病，具有運動症狀及非運動症狀。非運動症狀嚴重影響生活質素，比運動症狀更令人困擾。第55期《柏友新知》曾提到做運動能夠增強認知功能，包括記憶和執行功能。這一期，我們則探討睡眠障礙。

睡眠障礙多樣睇

睡眠障礙影響74%至98%的帕金森症患者（Lee et al. 1988），所指的包括睡眠斷斷續續、快速眼動睡眠行為障礙、日間睡眠及失眠。此外，帕金森症患者亦會缺乏睡眠效率（即躺在床上實際入睡的時間比率下降），患者進入深睡的時間及整體睡眠時間也會減少。帕金森症患者的睡眠障礙除了嚴重影響生活質素外，還跟抑鬱、自主神經功能失調、神經發炎、活動能力變差及疲勞有關。

雖然睡眠障礙對帕金森症患者具有顯著的負面影響，但是，只有少數藥物治療能夠有效改善症狀。因此，非藥物治療（如：運動訓練）就是處理帕金森症患者睡眠障礙的重要替代療法。

運動訓練Vs睡眠習慣指導

最近有期刊刊出一項隨機的對照研究，招募當時並沒有進行定期而高強度運動訓練的輕微至中度帕金森症患者，參與者被隨機分配到兩個組別，一組接受沒有配合運動計劃的睡眠治療，另一組則接受運動計劃治療。該運動計劃為強度運動訓練，集中在力量訓練、平衡、活動速度及耐力訓練。每星期進行3次，為期16周。至於非運動治療則主要由醫生教導如何建立良好的睡眠習慣，提供相關的宣傳資料，並每月透過電話跟進，解答關於建立睡眠習慣的疑問，以及繼續作追蹤研究。

最後，有55位患者完成了測試，運動組別有27人，睡眠習慣組別有28人。研究成果以客觀準則量度（多重睡眠電圖），包括量度睡眠效率（即躺在床上真正入睡所佔的時間比率）、入睡後又甦醒的時間、總睡眠時間、慢波睡眠（即深睡）時間。另一項則是主觀的量度，填寫睡眠問卷，問題有關整體睡眠質量（匹茲堡睡眠品質量表 Pittsburgh Sleep Quality Index）、瞌睡情況（愛潑沃斯嗜睡量表 Epworth Sleepiness Scale）及疲勞情況（疲勞嚴重度量表 Fatigue Severity Scale）。

結果: 運動有效改善睡眠

研究結果顯示，跟睡眠習慣組別比較，運動組別在睡眠效率上顯著改善了10%；在多重睡眠電圖的數據中可見，入睡後再次醒來的情況減少了40%，整體睡眠時間增加了30%，慢波睡眠時間（深睡）亦增加了25%，但主觀量度方面則沒有改變。相反，睡眠習慣組別在匹茲堡睡眠品質量表中較佳的主觀評分，嗜睡和疲勞情況卻沒有改變，且參與者較常服用治療睡眠的藥物。

評論: 運動產生生理變化 改善睡眠

運動組別的參加者之所以能夠改善睡眠，可能源於腦部衍生神經營養因子有所增加，這些因子在睡眠障礙時會下降，而且對調節慢波睡眠非常重要。運動也可減少神經發炎情況，改變自主神經功能及心率變異，並改變對調節睡眠至為重要的神經傳導物質。由於運動組別在匹茲堡睡眠品質量表中本來的表現並不差，在主觀的量度上也就沒有需要進步的空間。有趣的是，睡眠習慣組別中的患者在匹茲堡睡眠品質量表中的主觀評分有所改善。睡眠習慣治療的其中一個重點是把劣質睡眠回復正常，患者受到鼓勵，整體而言降低了對失眠的恐懼，或者因此在匹茲堡睡眠品質量表中較高的自我評分。在睡眠習慣組別中，與研究人員之間的互動或者也令參加者無意地傾向報告睡眠質素改善的情況多一點。睡眠習慣組別的參加者在進行測試期間增加了服用治療睡眠的藥物，也有可能是透過藥物而改變了睡眠習慣。

這項研究發現，運動能夠顯著改善睡眠，然而，其結果仍然需要更多的研究來證實，尤其需要招募更多帕金森症患者的參與。目前為止，我們可以總結的是，運動對帕金森症患者的睡眠具有潛在的效益。



參考資料

Amara AW, Wood KH, Joop A, et al. Randomized controlled trial of exercise on objective sleep outcomes in Parkinson's disease. *Mov Disord* 2020;35(6):947–958.

Lees AJ, Blackburn NA, Campbell VL. The nighttime problems of Parkinson's disease. *Clin Neuropharmacol* 1988;11(6):512–519.

疫中存希望—— 網上言語治療



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

突如其來的2019冠狀病毒大流行，令言語治療服務難以面對面進行，須要尋找替代方案。臨床研究及參加者均認為，言語治療師透過網上進行治療，同樣快速、有效、高質，同時能保障私隱，與傳統面對面治療模式不相伯仲。

言語治療新模式

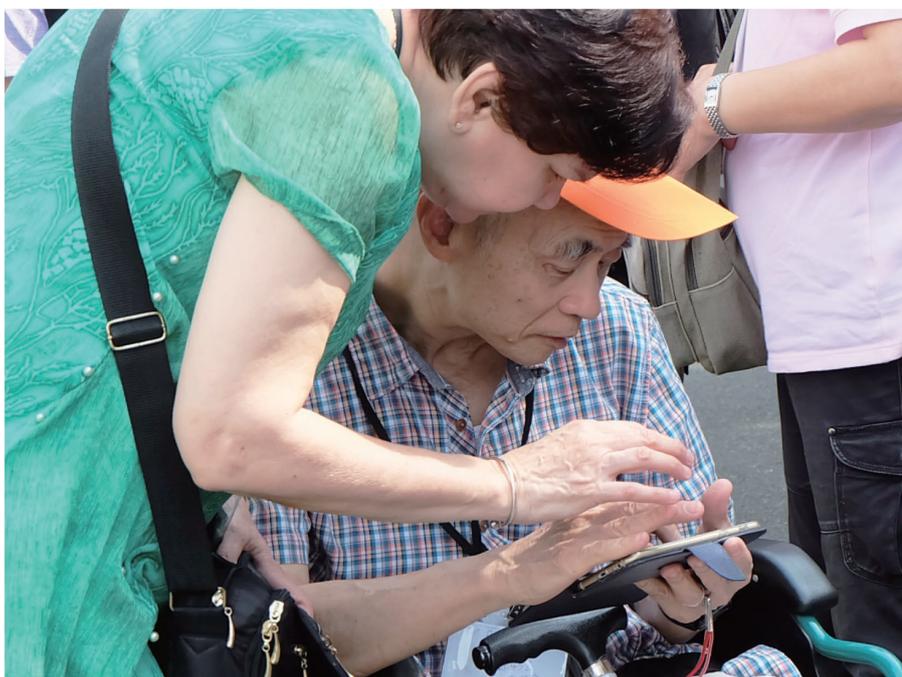
最近有調查顯示，超過70%香港現職言語治療師已開始使用網上及離線模式進行言語治療，在疫症大流行期間繼續為有需要的人士提供服務。對於行動不便，或容易感染疾病的高危人士，如柏金遜症患者、認知障礙症患者、腦血管疾病患者而言，網上言語治療的需要尤為殷切。

與此同時，學術界在2020年已發表過千份研究報告，證實在2019冠狀病毒期間，利用網上進行各樣康復治療的好處。今年已是筆者透過網上進行言語治療的第5年，累積了800多個小時的網上治療實踐，見證著言語治療可以大幅度透過科技於網上及線下繼續於疫情期間無障礙進行，而參加者亦對此新型治療模式予以正面評價。

患者評價正面

患者對網上進行的言語治療能夠超越社交距離的障礙、減少照顧時間，以及心理上較能接受密集式的治療，都給予正面評價。在抗疫的日子裡，患者欣賞網上治療能夠減低染疫風險，而且，過往面對面的言語治療次數較少，現在卻能夠較定期地接受治療。

此外，患者及家人也贊同網上言語治療能在須要保持社交距離的當下，透過互聯網促進社交聯繫，減低孤獨感，減輕照顧重擔，且在疫症恐慌下找到希望。



如何透過網上言語治療達到最大效益？

總結我們的經驗，以下小貼士可以讓大家在進行網上言語治療時獲取最大的效益。

1. 工具

選用配合帕金森症特點的電子工具上網參加治療對治療成效是很重要的。有言語障礙（dysarthria）的帕金森症患者會說話聲音細小，咬字含糊，上網參加治療的時候，需要使用質素較好的收音器材，幫助遠距的治療師判斷患者的言障病徵。可以的話，使用優質的耳機及視像鏡頭，可讓患者看見及聽到清晰的治療訊息。

至於適合參加網上言語治療的電子工具，筆者並不建議大家使用智能電話來接受言語治療。由於很多帕金森症患者都可能患有神經性視覺障礙（neuro-ophthalmological disorders），注視電子工具屏幕比較吃力，用來參與上網課的工具最好是面積比較大而藍光減弱的屏幕。而以面積大小來說，桌面電腦比平板電腦好，平板電腦又比智能手機好。

網上治療通常需時多於30分鐘，所以電子工具必須已完全充電。上網的無限網絡要盡量無間斷，視像會議應用程式（例如Facetime、Google Meet、Microsoft Team、Skype、WhatsApp、Zoom等）必須已更新。

2. 環境

患者接受言語治療時，最好選擇光線充足而安靜的環境，安排一張能夠讓帕金森症患者坐直腰背的椅子，電子工具（平板電腦或個人電腦）放在桌子上，跟患者的視線成水平線，並讓患者可以正面面對鏡頭（整個頭部及肩膀以上的頸項均攝於鏡頭內）。在40至60分鐘的網上言語治療過程中，帕金森症患者容易失去平衡，亦有帕金森症患者會有搖擺不定的苦惱，或須要適當的座椅加上扶手才能坐穩，免於跌倒。

3. 時間

網上接受言語治療可以令人疲倦，帕金森症患者尤其要額外面對疾病帶來的疲倦感。透過網上進行的言語治療環節，其實需要更多的集中力和精力來接收影像和聲音訊號。為了達到最佳的治療效果，最好進行20分鐘言語治療後，休息5分鐘，然後再繼續另外20分鐘的環節。

假如言語治療能夠同時應用於在線活動及離線活動中，就能令網上言語治療達致最佳效果。例如密集式的家居自我練習活動，較為適合透過離線的平台發放。

4. 藥力循環

帕金森症患者的言語能力受到藥效開關的影響，最少在服藥30分鐘至1小時後進行網上言語治療，以達致最好的治療效果。

5. 提示

明確的提示可以更有效幫助帕金森症患者領略言語技巧，治療師可以利用視覺的形式（例如符號或手勢）發放明確提示，有助患者掌握言語的技巧。

對帕金森症患者來說，網上言語治療已成為重要的治療模式。希望以上的小貼士能夠令大家在這種新治療模式中獲取更大效益。



預早訂立平安三寶

解後顧之憂

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

第52期《柏友新知》曾介紹當時政府針對《預設醫療指示和病人在居處離世的立法建議》所進行的公眾諮詢。近月，政府就發布了相關的諮詢報告，總結收集到的意見及作出初步建議。其中一個主要建設是會為預設醫療指示立法，進一步消除醫護人員對預設醫療指示法律效力的疑慮。

我們已於上一次文章為大家解釋了《預設醫療指示》的意思，是要為晚年作好準備，單是為自己簽訂這指示並不足夠；今次我們就再為大家介紹所謂「平安三寶」內的另外兩件法寶。

什麼是「平安三寶」？

「平安三寶」¹是本地一位律師創作的名詞，目的是方便向公眾人士解釋三份影響晚年生活又具有法律約束力的文件。這三份文件的主要用途是：

1. **預設醫療指示（Advance Directive）：**
預先拒絕自己於晚期時不願接受維持生命的治療；
2. **持久授權書（Enduring Powers of Attorney）：**
預先賦予權力予承權人為自己的財產或財務事宜行事；
3. **遺囑（又稱「平安紙」）（Will）：**
預先指明個人財產於自己離世後之分配安排。

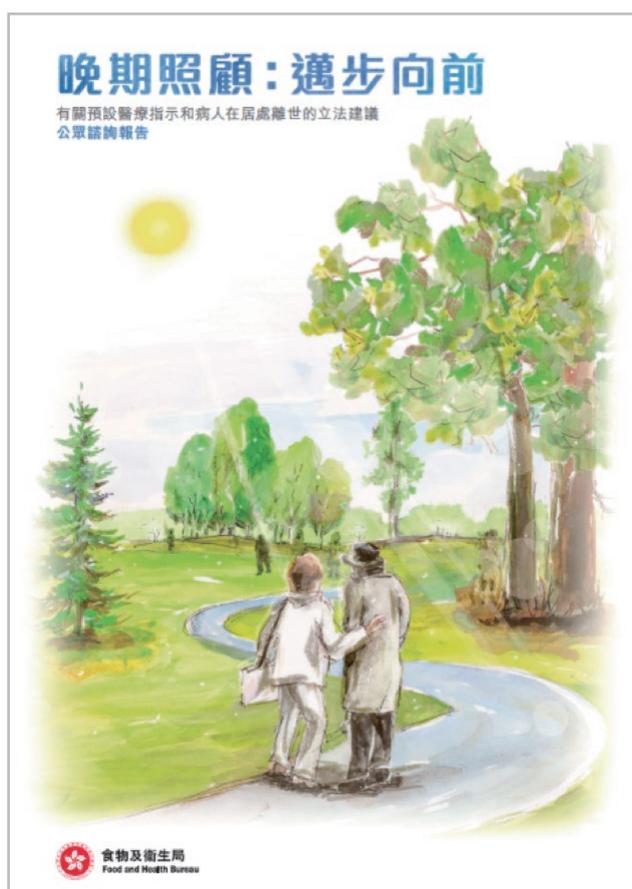
第一及第二份文件都是當我們喪失意識時（精神上無行為能力）才會生效，第三份文件甚至要待當事人離世後才生效。另外，政府現正草擬法案，將《持久授權書》改稱為《持續授權書》，準備將授權範疇擴充至個人照顧護理事宜的決定。

為什麼要訂立「平安三寶」？

這些文件都是為了保障我們每個人可以趁自己仍清醒時，表達清楚自己的意願，用自主權為自己的晚年生活作出準備，例如避免因個人失去認知能力而令各項財產被凍結、或因不清楚個人治療意願而被強加各項維生治療。很多研究發現，這些安排不但可以消除長期病患者及長者對晚年生活的焦慮及擔憂，甚至提升晚期生活質素，亦可避免家庭中的矛盾糾紛，減少家人要承受代作決定時所面對的壓力及內疚感。

何時才要訂立「平安三寶」？

我們可以想像這些準備過程並不簡單，例如當事人須要了解各項治療方法及可能出現的後果、須要指定承權人並與他們及/或家人溝通，以及就各文件找醫生及律師見證人等等，所以應該趁自己心情輕鬆、健康亦比較穩定時早作了解及安排。



參考資料

- 有興趣了解更多有關資訊，可瀏覽賽馬會安寧頌安寧服務培訓及教育計劃的網站：<https://www.ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/resources>
- 陸文慧. 贏在終點線. 亮光文化, 2018.
- 食物及衛生局, 香港特別行政區政府. 《晚期照顧：有關預設醫療指示和病人在居處離世的立法建議》公眾諮詢報告, 2020. https://www.fhb.gov.hk/download-press_and_publications/consultation/190900_eolcare/c_EOL_consultation_report.pdf
- 律政司, 香港特別行政區政府. 《持續授權書條例草案》諮詢文件. www.doj.gov.hk/chi/public/pdf/2017/cpa_consultc.pdf
- 吾可預計 <http://acpe.cuhk.edu.hk>



|||| 過渡 |||| 疫症大流行

職業治療 → 幫到你

黃潔汶

香港柏金遜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

COVID-19疫症大流行是否使你對以往的正常生活感到無奈和沮喪？你是否發現自己久坐不動而令身體更僵硬，並且擔心如何安全地保持身體靈活，避免跌倒的意外？在上兩期的《柏友新知》，筆者曾經與柏友分享在家中可做的認知訓練。今期就繼續與大家分享，職業治療在疫症期間可以怎樣幫助柏友和照顧者。

事實上，柏友和照顧者平日在家中已遇到許多常見的問題和挑戰，而在COVID-19這段不可預測的時期裏，這些問題好像放得更大，變得更加嚴重。實際上，職業治療可以幫助柏友提高自我管理技能，有效提高生活管理的技巧，減低柏金遜症症狀對生活的影響。

職業治療可以解決的自我管理技能的範圍包括：

1. 增加活動水平以改善肌肉機能及耐力的策略

定期又持之以恆的身體鍛鍊，例如在家中做簡單的伸展運動、瑜伽或太極等，都可以讓柏友每天感到精力充沛。若太長時間缺少運動，身體機能便會加速衰退，再要恢復過來就更見困難，所以要及早預防。

2. 建立健康生活習慣，訂立有計劃的日程表

疫症期間，大部分柏友都會盡量留在家中，避免外出。很多柏友及照顧者都會有以下投訴：大部分時間都在睡覺、不肯做運動、活動能力越來越差。即使在家的時間比以往長，柏友都應該要有作息有規律的時間表。平時要安排運動時間，避免日間睡得太多，影響晚上睡眠時間和質素。

3. 提供情緒健康和壓力管理的策略

由於壓力會加劇柏金遜症症狀及疲勞，所以柏友要學懂如何減輕壓力。做一些你感到舒暢及愉快的事情，例如冥想、閱讀、唱歌、書法、園藝等都有幫助。同樣，寫日記也可以幫助緩解壓力及抒發負面情緒，更可作練習來改善書寫字形細小的問題。

4. 建議適當的社交活動

世界各地最近的報章及各項研究均顯示，Covid-19 疫情的確為各人帶來情緒上的負面影響，這包括恐懼、焦慮和抑鬱等等。柏友可以致電或以視像聯絡兒孫或朋友傾談，了解大家的近況，更可與他們分享一些在家的有趣事，既可解解悶，又可多關心對方，增進彼此感情，減少因疫症而長時間留在家裡而產生的鬱悶，以致情緒低落。

希望以上提供的資料可以幫助柏友盡量輕鬆過渡這個疫情，時常保持身心舒暢和心境愉快。若有任何疑問，請向你們的職業治療師查詢。





愛笑瑜伽 同路人分享 正能量



陳潔薇

香港復康會社區復康網絡大興中心經理

「好好！哈哈！好好！哈哈！」每次走進愛笑俱樂部，我都聽到不停的笑聲，看見好多張臉掛上充滿正能量的笑容。在疫情下大家有沒有察覺到自己較從前減少了笑容？或者被口罩阻礙了笑容？

「愛笑瑜伽」正是充滿正能量的運動，在疫情之下，我希望鼓勵大家試試這種「正向」運動，提升更多正能量，並透過一班「愛笑」份子的分享讓大家認識愛笑瑜伽，一同分享這份「正能量」！

許多人最初聽到愛笑瑜伽，會被「瑜伽」兩字而誤以為是要扭動身體、拉手拉腳的活動。愛笑瑜伽（Laughter Yoga）是獨特的運動，由印度醫生Dr. Madan Kataria開發。愛笑瑜伽結合了瑜伽式呼吸（Pranayama）和大笑運動，令身體及腦部有更多氧氣。在愛笑瑜伽活動中，任何人也不用依靠笑話或者幽默感來大笑，而是以小組形式的運動，配合孩童式的玩法和眼神接觸，令假笑變成真實及具感染力的大笑。不少海外醫學研究證明「愛笑瑜伽」能為身心靈持續帶來數之不盡的好處。「愛笑瑜伽」已於全球多個國家廣泛地推廣，全世界已經成立了幾千個愛笑俱樂部（Laughter Yoga Social Club）。

愛笑瑜伽導師麻SIR（麻孫祥）兩年前在香港復康會社區復康網絡大興中心成立了愛笑俱樂部，讓筆者有機會親自見證愛笑瑜伽對患者及家人的好處，尤其是對柏友「身」與「心」的幫助。今次筆者邀請他們現身說法，親自分享參加愛笑瑜伽的經驗和感受。

愛笑瑜伽俱樂部組員 黃佩如：「一起哈哈笑，好開心！」

黃佩如是柏友，由去年開始認識愛笑瑜伽這項運動。佩如表示「每次參與愛笑俱樂部活動時，可以與很多朋友一起哈哈笑，覺得非常開心，在活動過程中感到心情很輕鬆。她又表示，平時在家中比較少與家人談話，但在愛笑俱樂部活動中，與其他組員見面時反而話題不絕。

佩如感覺愛笑瑜伽運動對柏友身體活動能力皆有幫助，「做一些拍手的練習時，手部感覺較在家時鬆弛」。另外，平時在家中步行時，佩如多數要倚靠外物支撐或者扶著物品步行，但在參加愛笑瑜伽活動時，佩如大部份時間都無須借助撐扶而步行，好像「笑聲」就為她增加了「活力」！

愛笑瑜伽俱樂部組員 鍾順香：「自己慢慢好自然就上身般的真笑起來！」

鍾順香也是一位柏友，她表示，最初接觸愛笑瑜伽時只是抱著嘗試心態，「最開心的是由機械式的假笑，自己慢慢好自然就上身般的不自覺地真笑起來！」

順香參加愛笑俱樂部已經1年了，透過做愛笑瑜伽，發覺對「身」「心」健康都有幫助。「原來持續15分鐘以上大笑，已開始有喘氣的感覺，就像做帶氧運動一樣，做完還幫助自己放鬆心情」。另外，「在玩簡單的遊戲時能動用腦筋和想像力，配合有趣的玩法，做簡單的動作，更能令筋骨得以舒展，加速血液循環」。

愛笑瑜伽導師 麻SIR：「行走的正能量，以笑作為生活」

麻SIR是一名銀屑病患者，他認為在愛笑瑜伽的過程中，笑聲可變成具感染力的「武器」，以歡笑感染每一個人。大家在哈哈大笑時，大腦釋放安多芬，是一種天然的快樂劑，可令人處於開心的狀態，產生愉快的感覺。

在愛笑俱樂部同時可以認識其他同路人，大家以正面、樂觀的心態面對病症，而不是圍繞自己的病情打轉，一起釋放正能量。麻SIR記得一位柏友，需要由照顧者扶著前來參加愛笑俱樂部活動，他初時很被動，不願意表達自己，但當慢慢投入活動後，他能利用笑聲感染其他人。有時在活動結束後，還能自己慢慢走出活動室，就如忘記了自己進來時是需要別人撐扶般。

看畢這些「愛笑」份子的分享，筆者希望大家嘗試愛笑瑜伽運動，一同以笑聲積極面對「疫境」與「逆境」，笑一笑，世界更美妙！



帕金森症短訊速递



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

早期患者可否接受深腦刺激手術？

對於晚期帕金森症患者來說，如藥物治療已失效，而醫生又認為情況合適的話，可以接受深腦刺激手術來控制病情，改善活動能力。那麼，早期患者也能接受深腦刺激手術來治病嗎？最近就有研究顯示，早期帕金森症患者接受深腦刺激手術後，病情得以延緩！

深腦刺激手術已有數十年歷史，已證實能有效控制晚期帕金森症患者的運動症狀。醫生須要放置電極到患者腦部，發放電流到腦部特定位置，過程屬入侵性，具有一定風險，因此現時只建議晚期患者或藥物控制不佳者接受手術。

最新的研究則是針對早期帕金森症患者的，研究由美國范德比大學（Vanderbilt University）進行，是一項長期的追蹤研究，跟進期超過十年。2006至2009年期間，大學招募了30個早期的帕金森症患者作為研究對象，當中一半患者接受了深腦刺激手術，同時接受藥物治療，另一組患者則只接受傳統的藥物治療。

最新的跟進數據顯示，五年後，跟接受手術的組別比較，只接受藥物治療的患者出現嚴重靜止性震顫的機率高出五倍。此外，平均來說，只接受藥物治療的患者，也要服用明顯較重的藥量來控制症狀。學者指出，隨機分派到藥物組別的患者，五年後須要服用多種帕金森症藥物的機率高出15倍。研究結果刊登於期刊《Neurology》當中。

這個先導研究初步顯示，早期接受深腦刺激手術有可能延緩帕金森症，雖然結果令人感到鼓舞，但是，科學家強調，現時仍未能下定論，醫生仍不能對早期患者作出手術治療的建議。研究團隊現正進行另一項更大型的雙盲隨機臨床研究，以130個早期的帕金森症患者為研究對象，相信結果會更具指標性，假如能驗證先導研究的結果屬實，深腦刺激手術將會是首個通過臨床證實能延緩帕金森症的治療方法。

資料來源：《New Atlas》（2020年6月29日）

血癌藥無助治療帕金森症

藥物須要經過反覆測試，先進行動物實驗，再通過三個階段的臨床試驗，才可臨床廣泛應用。數年前，用以治療慢性骨髓性白血病的藥物nilotinib在動物實驗中顯示或能抑制一種跟帕金森症相關的蛋白，有可能改善症狀或延緩病情，可惜，第二階段的臨床測試卻證實藥物對帕金森症無效。

第二階段的臨床測試招募了75個中度至嚴重的帕金森症患者，將他們分為三組，頭兩組在六個月內分別每天服用150毫克及300毫克nilotinib，第三組則服用安慰劑，並同時服用傳統的帕金森症藥物。研究利用帕金森症綜合評分量表、藥效關掉時間，以及生活質素評估來量度結果，最後發現，雖然研究顯示藥物安全，兩個劑量均符合人體的每日耐受量，但是，藥物卻未能改善症狀，也無助延緩帕金森症。此外，亦有評論認為，隨着服用藥物劑量上升，患者出現的副作用明顯增加，故認為藥物並非絕對安全。

2016年，當研究報告顯示此藥或能治療帕金森症時，曾有好些患者希望獲得藥物，如今試驗以失敗告終，可見藥物的研究要通過多重驗證，才能確保安全有效，患者切勿胡亂自行以身試藥。

資料來源：《MedPage Today》（2020年5月22日）

抗氧化物質或能預防帕金森症

一說到抗氧化，就會令人聯想到抗衰老，科學上其實也有根據。在日本，大阪大學的科學家甚至研發了一種抗氧化劑，在動物實驗中證實能預防腎衰竭及帕金森症。

新陳代謝和免疫反應可以產生活性氧類，而在某些疾病的發展過程中，也可以產生活性氧類，導致氧化壓力出現，對身體組織及細胞造成損害。過往曾有證據顯示，慢性腎衰竭和帕金森症可以因氧化壓力而起。

活性氧類包含不同的分子，當中的羥基（Hydroxyl radicals）對細胞組織極具破壞力。負責是次研究的日本學者，曾經進行數個實驗，企圖清除身體內的羥基，例如飲用氫水，以及吸入注有氫的空氣，研究結果卻徒勞。於是轉而研發一種以矽酮為主的膳食抗氧化劑，希望能有效清除有害的羥基。因為膳食是口服的，然後到達腸道，學者首先模擬腸道的環境（即酸鹼值為8.3，溫度為36度），以評估其功效，發現這種抗氧化劑可在24小時內產生400毫升氫，相等於飲用了22升氫水，即是能夠長時間製造大量消除羥基的分子。

然而，這樣是否足以保護組織免受損害？那便要在動物實驗中尋找答案，在實驗中，患有帕金森症的小鼠被餵服抗氧化劑後，神經元的衰亡明顯減弱。被移除6分之5個腎臟的小鼠，在被餵服抗氧化劑後，腎臟功能仍繼續保持，氧化壓力的水平及發炎情況明顯下降。

這項研究或許能為治療帕金森症開闢新的路徑。

資料來源：《Medical Xpress》（2020年6月18日）

晝夜節律失調是早期病徵？

除了便秘和嗅覺減弱可以是極早期帕金森症的症狀之外，美國有科學家發現，年長男性如出現不規則的晝夜節律，影響到日夜作息循環的話，往後會有更大可能發展成帕金森症。

負責研究的學者相信，早在確診帕金森症之前，患者腦部內的生理時鐘可能已經受到這種腦神經退化性疾病的影響，而出現失調，影響患者的晝夜節律，因此，晝夜節律不規則可以是帕金森症的早期病徵之一。其實在動物實驗中，以上說法已得到驗證。

這個研究是一項大型男性骨質疏鬆性骨折調查的一部分，由2000年開始收集2930位男性的資料，平均年齡76.3歲，維持11年，開始接受研究時沒有人患有帕金森症及入住護老院。開始時會評估他們的健康狀況，往後會以探訪及問卷形式跟進。此外，參與者會戴上腕動計（一種外型像手錶、可監測及記錄細微手腕動作的儀器），在24小時內分三段時間監察其作息的晝夜節律。收集數據後，評估當中的四個參數，並跟平均人口作出比較。在跟進期間，當中有78人確診患上帕金森症，在腕動計的其中三個參數中得分最低的人，跟得分最高的比較，其後患上帕金森症的可能性高出三倍。

學者指出，帕金森症與日間小睡、失眠、睡眠缺乏效率（即關燈後至入睡的時間）、入睡後腿動、睡眠窒息等睡眠障礙有關。就現時所知，晝夜節律失調會導致發炎及新陳代謝的改變。學者希望進一步探討，究竟晝夜節律失調會否引發腦神經退化？強化晝夜節律又能否預防帕金森症？一切有待更多的研究來解答。

研究刊登於6月15日的《JAMA Neurology》當中。

資料來源：《Medical Xpress》（2020年6月15日）

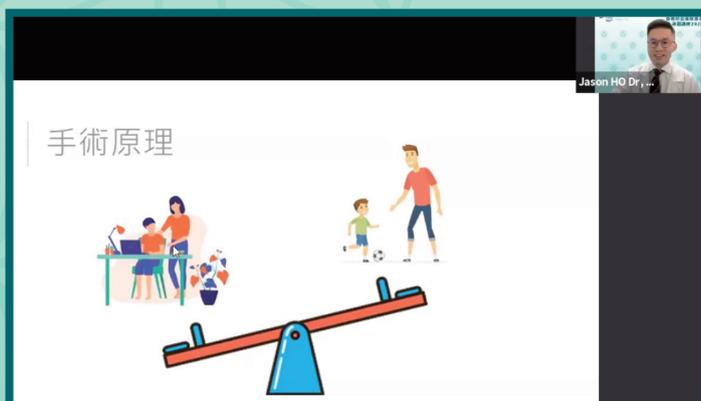
香港帕金森症基金專題講座2020

【帕金森症治療新點子】

香港帕金森症基金每年十月在醫院管理局舉辦一次公眾研討會，惟本年受防疫措施所限，未能成事。繼七月成功舉辦首次網上講座，本基金把本年的公眾研討會轉移至網上進行，吸引多達330名帕金森症患者、照顧者、醫護人員及公眾人士報名參與，本基金亦於Facebook同步直播，擴大觀眾群，讓更多市民了解帕金森症治療的最新消息。



主禮嘉賓：梁智鴻醫生，大紫荊勳賢，
金紫荊星章，太平紳士



講座1：探討高能量聚焦式超音波(HIFU)治療震顫與帕金森症

講者：何文傑
(神經外科專科醫生)

講座2：正念瑜伽樂同行

講者：郭欣欣博士
(香港大學李嘉誠醫學院護理學院助理教授)



講座3：帕金森症與家居安全

講者：鄧慧婷
(威爾斯親王醫院二級職業治療師)



如欲足本重溫是次網上講座，歡迎到本基金Facebook閱覽。



答問環節

是次網上專題講座得以順利進行，各方持分者功不可沒，在此特別鳴謝協辦單位，排名不分先後，包括香港柏金遜症會、香港復康會、香港物理治療學會、香港職業治療學會、香港言語治療師協會及香港大學李嘉誠醫學院護理學院，另外亦十分感謝是次講座贊助公司EKPAC的支持。

中場環節1： 物理治療練習

講者：麥潔儀
(香港理工大學康復治療科學系教授)



中場環節2： 正念瑜伽練習

講者：余喜蓮
(Pure瑜伽中心資深瑜伽導師)

中場環節3： 言語治療知多啲 - 《我有說話未能講》

講者：關陳立穎博士
(香港教育大學特殊教育及輔導系高級講師)



鳴謝捐贈防疫物資： 丹麥靈北香港有限公司



本基金特此鳴謝丹麥靈北香港有限公司於疫情期間捐贈口罩予柏金遜症患者及家屬，與他們共渡時艱！

如善心人士有意捐贈抗疫物資予柏友，歡迎致電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！

如欲了解更多帕金森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

香港帕金森症基金

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帕金森症基金網頁，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

本人支持香港帕金森症基金，樂意捐助港幣\$ _____

本人捐款港幣\$100或以上，請 奉上 不要奉上《緣兮帕金森（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「香港帕金森症基金」)

直接存入香港匯豐銀行戶口：405-061888-001

轉數快，識別碼：167991686

並將支票/銀行入數紙正本/付款截圖連同此捐款表格郵寄給本基金。

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：_____

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