

身患帕金森氏病

本須知單是為帕金森氏病患者提供的，說明了您可以採取一些方法來控制症狀，過上有意義的生活。

瞭解您的疾病

瞭解帕金森氏病是控制症狀的第一步。

帕金森氏病是一種影響行動能力的疾病。由於大腦向身體肌肉傳送訊息功能出現障礙，您可能碰到各種問題。主要症狀包括顫抖、肌肉僵硬、行動遲緩以及平衡問題。帕金森氏病對每個人的影響各不相同，而且在不同日子症狀也有所不同。

尋求專家醫療建議

帕金森氏病患者應該看神經病學家等專科醫生，這一點非常重要。

其他醫護工作者也可以提供支持、信息與治療服務，為帕金森氏病患者提供日常生活方面的幫助：

- **物理治療師**：提供行動與鍛鍊方面的建議，幫助患者更輕鬆、更安全地完成日常活動。
- **職業病治療師**：提供實用建議與設備，幫助患者更輕鬆地完成吃東西、穿衣服和寫字等日常活動。
- **言語治療師**：提供交流方面的建議，如使自己說話聲音更大並且更清楚以及控制吞嚥困難等的方法。
- **飲食學家**：幫助患者控制意外體重減輕或便秘等常見問題。

- **心理輔導員**、心理學家、精神病學家或社會工作者：提供各種支持，幫助帕金森氏病患者應對疾病所帶來的情感影響。

照顧自己

保持健康不僅有助於控制帕金森氏病，而且讓身體有最佳機會來應對症狀。保持健康飲食，經常鍛鍊，有助於保持肌肉靈活健壯，幫助改善平衡、姿勢以及行動方式。帕金森氏病患者的最佳鍛鍊方式之一就是經常步行鍛鍊。此外，您也可以考慮參加局部力量訓練計劃。

預防便秘

便秘是帕金森氏病患者的常見問題之一。腸道是一種肌肉，帕金森氏病引起的行動遲緩可導致影響身體健康的便秘問題。

為了預防便秘，請做到以下幾點：

- 大量喝水—每天至少喝8杯水
- 大量食用富含纖維的食物，如新鮮水果和蔬菜或者服用車前草殼 (Psyllium Husks)之類的纖維補充食品。

若便秘持續，請找醫生談談。

保持良好睡眠

帕金森氏病患者可能會覺得很疲倦，因此務必要保持充足睡眠。有時，病情及治療藥物可能會讓患者徹夜難眠。一些患者發現，在一夜安眠後，症狀在第二天早上會有所改善。

一些方法可幫助您保持良好睡眠，如：

- 養成定時睡眠的習慣
- 避免白天小睡
- 採用呼吸或芳香療法等放鬆方法
- 睡覺前不要喝咖啡等刺激性飲品，可嚐試黃春菊之類令人放鬆的花草茶。

如果這些方法不起作用，請與醫生討論可提供幫助的藥物。

學習並改用行動方法

有時，帕金森氏病患者可以通過不同的思維方式或改用不同的行動方法來控制行動症狀。

例如，若出現抖動或顫抖：

- 嚐試將抖動的身體部位移向不同位置
- 抓牢某樣東西，使自己更能保持平穩
- 把抖動的手臂緊貼在身體上。

若出現行走困難(如拖著腳行走或感覺卡在某個點上)：

1. **停止**行走或停止嚐試行走。
2. **放鬆**並做深呼吸，然後再重新開始行走。
3. **重新開始**
 - 筆直向前看，或者想像地面上有一個點並嚐試踏上去。
 - 抬起腳並對每一步進行計數。

物理治療師可以為您提供可能適於您個人情況的技巧。

避免跌倒

帕金森氏病患者通常有行走障礙、平衡問題以及肌無力症狀，因此更可能會跌倒。此外，一些藥物可降低患者血壓，也會增加患者跌倒的可能性。您可以採用一些簡單的方法來避免跌倒：

- 穿上舒適合腳的防滑平底鞋。
- 盡量確保住房及週圍環境安全。
- 考慮以不同但更安全的方法做力所能及的事情。

關心自己的心理健康

帕金森氏病患者通常會產生悲傷或抑鬱感。這可能是由藥物引起的副作用，這類副作用通常可治療，因此請務必與醫生對此進行討論。

帕金森氏病可為患者帶來許多壓力與挑戰，因此，即使您未感到抑鬱，也務必要尋求情感支持。與具有同樣經歷的其他人見面或交談可能會有所幫助。許多機構也可以通過電話交談或當面提供實用的幫助。

詳情與支持請致電：

澳洲帕金森氏病協會
電話：1800 644 189

若要用英語以外的語言與我們交談請致電：131 450，並要求講您所說語言的傳譯幫您接通所在州或領地的澳洲帕金森氏病協會。
這是一項免費服務。

本須知單及其他須知單有各種社區語言的版本。請與我們聯絡或從我們網站下載。

www.parkinsons.org.au

2008年9月