

看不見的巴金森病

巴金森的非運動障礙症狀

諮詢、資料提供／林洳甄 臺大醫院神經部主治醫師
摘譯、整理／林家鵬



和運動障礙症狀相比，巴金森病人的非運動症狀雖然從外觀上不容易察覺，但同樣為病友來切身困擾，影響生活品質。部分非運動症狀導因於多巴胺治療的副作用，可透過藥物調整加以改善；然而仍有許多的症狀，目前醫界對其成因尚不完全清楚，治療方式也仍在研究當中。

人們對於巴金森病的印象，多半限於較為典型的運動功能障礙症狀，如：步態不穩、顫抖、易跌倒等。在治療方面，無論多巴胺類藥物或以外科手術進行的深腦刺激術（DBS），其較明顯的療效也多半集中在動作障礙之改善、活動力之回復等方面。但事實上，除了動作症狀之外，許多非動作方面的症狀也和巴金森病高度相關。

什麼是非運動症狀？

事實上，由於巴金森是一種神經退化性疾病，除了會降低患者肢體活動的自主力之外，同時也可能因為神經退化等種種因素，對腦內其他功能產生影響，引發一些較難以觀察、卻對生活品質造成實質影響的症狀。這些症狀包括了失眠、便秘、姿勢性低血壓等生理病癥，以及焦慮、憂鬱等精神和情緒

方面的問題。這些症狀被統稱為巴病的「非運動症狀」，以與一般外顯的動作障礙症狀區別。

雖然這些病癥統稱為「非運動症狀」，然而其病理機轉卻未必全然相同，有的是因神經退化所引發，隨著病程進展而逐漸顯現；有的則可能是在治療運動障礙的過程中，因藥物而導致的副作用。無論成因為何，絕大多數的巴友都或多或少曾受非運動症狀所困擾。也由於這些症狀的成因不同，目前在臨床上還沒有專門針對非運動症狀的對症療法。

各種類型的非運動症狀

過去，非運動症狀往往被認為只有在中、後期的巴金森患者身上才較容易發生，或者是隨著病程發展逐漸顯現。然而，許多新的研究指出，非運動障礙並非專屬中、後期患者的症狀，它也可能在巴友初發病時便一併出現，只是人們一直關注於顯而易見的運動症狀，對於這些非運動症狀，比較容易忽略，抑或只被視為另一個單獨存在的健康問題。

更有某些論點指出，部分非運動症狀（如：嗅覺喪失、快速眼動期睡眠障礙等）在某些情況下，甚至可能屬於巴金森病的前驅症狀。

非運動障礙的具體症狀相當多元，大體上可概略分為：睡眠障礙、自律神經障礙、認知障礙與知覺障礙，各分類中又包含了不同的症狀。隨著病程發展，巴友可能會經歷其中多項，但因為各人的病況不同，實際情形也因人而異。較為常見的症狀包括：

睡眠障礙

由於肢體僵硬、肌肉無法控制自如等運動障礙症狀，本來就會使巴友夜間不容易入睡，因此，睡眠障礙的情形在巴友之間可說是相當普遍，大部分的病友都經歷過睡眠方面的困擾。這些睡眠相關症狀包括：晝間嗜睡或是突然睡著（sleep attack）、早醒、生理時鐘紊亂、快速眼動期行為障礙等。

事實上，巴友的睡眠困擾有許多是藥物治療的副作用；例如「晝間嗜睡」，大多數巴金森藥物都可能有嗜睡的副作用。此外也有研究指出，令巴友從意識清楚突然就進入睡眠狀態的狀況，和多巴胺促效劑有明顯的關連。

「快速眼動期行為障礙」是患者在快速眼動期睡眠時無法抑制肌肉的活動所導致的結果。患者的四肢會在睡夢中不自主地大動作揮舞，把夢境「演」出來，甚至因此導致自己或枕邊人受傷。目前也有研究指出，這個症狀同時也可能是巴金森病的前驅因子。

此外，因肢體僵硬難以入睡，或是因其他症狀無法安睡，加上藥物導致嗜睡等因素，巴友作息也容易受到影響。



自律神經障礙

巴友的自律神經障礙包括了噁心、便秘、泌尿系統問題、姿勢性低血壓等。

噁心或嘔吐感經常是多巴胺藥物對延髓造成刺激而產生的副作用。便秘和睡眠障礙一樣，是大多數病友深受困擾的症狀，一方面可能是由於巴友行動不方便導致運動量不足，進而影響了腸道蠕動；另一方面則是由於路易氏體沉積在腸道神經叢，使腸道蠕動頻率變慢，糞便在體停留過久所致。

泌尿系統的問題則包括了頻尿、急尿、排尿不完全、急迫性尿失禁等狀況。這些在巴病後期較常見的狀況，導因於腦部抑制尿意和排尿功能出現障礙。

姿勢性低血壓也是巴友常見的自律神經障礙。有研究指出，巴金森病不僅會導致腦中多巴胺減少，同時也會影響體內多巴胺和正腎上腺素降低，進而影響神經作用。過去有一說認為左多巴藥物會導致姿勢性低血壓，但根據目前的研究推論，左多巴藥物並非姿勢性低血壓的唯一原因，比較精確的說法是：由於左多巴藥物促使血管擴張，加重了姿勢性低血壓的症狀。



認知障礙

所謂的認知障礙，指的是巴友思考遲緩、視覺反應變慢、專注力低和失智等症狀。

據統計，罹患巴金森病的病友得到失智症的風險較一般人高出六倍之多；有研究認為巴金森病與失智症的共病率大約是30%。雖然實際的狀況會因為統計方式與各人病況不同而有所出入，但這也突顯出巴金森病對腦部功能的影響，並不僅限於肢體運動的部分。

雖然巴金森病後期會出現認知障礙或失智傾向，但這與大家熟知的阿茲海默症造成的失智情形不盡相同。一般來說，阿茲海默症引起的認知障礙主要影響的是患者的記憶與語言功能，而巴金森病造成的失智則偏向思考反應變慢，尤其是空間視覺、專注力與執行能力的下降。此外，巴金森病失智症的患者還會表現出表情漠然、動作反應遲緩、無法解決問題的狀況。

以上各種症狀中，表情漠然、反應遲緩和無法專注的情形，透過多巴胺藥物治療能得到一定程度的療效。



知覺障礙

知覺障礙的部分則包含了嗅覺與視覺退化、「不寧腿」症候群，以及各種疼痛。

視覺衰退包括視力、對比度、辨色力和動態視覺感知能力的下降。失去嗅覺或對氣味辨識度下降，被視為巴金森病最初期的癥兆，根據過去的文獻顯示，大約有9成左右的患者都出現類似的癥狀。

「不寧腿」指的是患者腳部在靜止時因持續的不適或疼痛，導致病人為緩解不適感而不由自主的不斷擺動腿部。這種現象常發生在睡覺時，雖然患者不一定會因此而中斷睡眠，但對於睡眠品質仍有一定的影響。（可參考本刊第18期p22）

疼痛則是巴金森病友普遍遭遇的問題，其中又分為一般疼痛與肌張力不全而引起的疼痛。多巴胺治療對於因肌張力不全引發的疼痛有一定程度的療效，但對於其他類型的疼痛症狀，例如：麻木、針刺感、燒灼感、冰、熱、痠痛等，目前仍未找出有效對症的治疗方式。



調整生活習慣可改善症狀

以上這些非運動障礙症狀對巴友生活品質的影響，可能不亞於運動障礙帶來的不便；然而只要在日常起居的照護上加以留意，便能將影響盡可能降低。

改善睡眠品質

充足且品質良好的睡眠對於巴友穩定病情有相當大的幫助，有時候甚至有助於改善病況。

受睡眠障礙困擾的巴友，首要必須釐清干擾睡眠的因素是由藥物引起，還是因為其他問題所導致。如果是因服藥而影響睡眠，建議和醫師討論，透過調整使用的藥物、用藥劑量與服藥時間加以改善。

非藥物引起的睡眠障礙，則可透過一些睡眠和作息的調整達到改善效果。首先，保持相同的作息時間和定量的睡眠時數，在固定的時間就寢和起床，有助於體內生理時鐘的調節和穩定。每天保持規律、適度的運動，不僅可以培養抗病的體力，也能幫助改善睡眠品質。然而必須注意的是，應盡量避免在睡前運動，以免因過度刺激肌肉與神經而影響入睡。此外，準備一個安靜、舒適的寢室環境，睡前從事可幫助入睡的活動（如：看書、聽音樂等），並且避免在睡前飲用咖啡或酒類飲料，都有助於改善睡眠品質。

解決便秘與排尿困擾

充足的飲水對便秘與泌尿道問題都有很大的幫助。一般建議巴友每天飲用6~8杯水，不僅可以幫助腸道蠕動，也能夠維護膀胱的健康；尤其在晨間飲用溫熱的水或飲品，更有促進通便的功效。此外，保持運動並盡量多攝取高纖食物，以及養成規律、定時的排便習慣，對改善便秘都有相當大的助益。

頻尿或是容易失禁的病友則建議穿著寬鬆易解的褲子；每次小便解完後可多試一下，盡量將餘尿完全排出。晝間維持

每2~3小時排尿一次的習慣，夜間則可在床邊或房間內準備夜壺，以備深夜尿急時使用。此外，應盡量避免茶、咖啡和酒類飲品，因為咖啡因和酒精成分有明顯的利尿作用。

處理不寧腿與疼痛

受不寧腿所困的病友，在發作時適度的按摩或揉捏，可能有一定程度的幫助；熱敷、泡澡也都能幫助緩解症狀。

疼痛方面則需請醫師協助，因為巴病引起的疼痛有時可用藥物治療；若是多巴



充足的飲水有助改善巴友便秘與泌尿道問題，若病友時常忘記喝水，家人或照顧者可適時提醒補充水分。

胺藥物無法改善的疼痛，有可能是一般性的疼痛，此時以一般疼痛處理即可。

養成規律的生活習慣

至於在巴病中後期可能產生的認知障礙，則必須從生活照護的細節著手，由照護者從旁協助。從另一個觀點而言，患病到了中後期，主要照顧者的壓力可能會漸漸增加，因此，在著手改善症狀的同時，也最好能兼顧照顧者的負擔。

養成規律的日常生活作息，有助於減輕照顧者的負擔；透過居家環境單純化及加註機能性指標，則有助於提升病友的生活自理能力，進而穩定其情緒。

展望未來

雖然同為巴金森病影響下所產生的症狀，但相較於運動障礙症狀，巴病的非運動症狀呈現出來的面向較為多元，成因也較複雜，而且大多數的症狀無法以多巴胺藥物加以治療。儘管如此，透過日常照護上的協助，仍然能夠為巴友帶來良好的生活品質。

過去，巴病的非運動症狀被視為病史較長的巴友才會發生，但目前研究證據顯示，非運動症狀也有可能在病程初期就可觀察到，甚至在未發病前便以長期、慢性的前驅症狀出現。因此，巴病的非運動症狀越來越受到醫界重視，隨著新的研究成果不斷提出，相信困擾病友的非運動症狀，也能獲得對症且完善的治療。

巴金森病患可以喝含咖啡因飲料嗎？

常見的飲料中，咖啡、茶、甚至可樂，都含有咖啡因。由於咖啡因屬於一種中樞神經興奮劑，被認為具有提神醒腦的功效；卻也是醫生口中的「刺激性飲料」。這樣的刺激性飲料對巴友合不合適呢？

由於巴金森是一種病況複雜的疾病，每個病人的狀況都不盡相同，因此是否適合飲用含咖啡因飲料，也各有不同。

對於有頻尿、失眠、不易入睡等症狀的病友，建議避免在睡前或午後飲用。因為咖啡因除了造成入睡困難，也因其具有利尿作用，易導致半夜頻尿，間接影響睡眠品質。

但是對於有姿勢性低血壓的病人而言，由於咖啡因有升高血壓的作用，不妨在早晨起床時先喝點含咖啡因飲料，休息一下再下床，可避免姿勢性低血壓導致暈眩或跌倒。

