



# 咖啡因 vs. 巴金森

## 喝咖啡對抗巴金森 研究露曙光

近來有研究顯示咖啡對巴金森病人的動作障礙有改善作用，也有研究發現有喝咖啡習慣的人罹患巴金森病的機率較低。這些研究雖然尚待進一步證實，但咖啡能使人心情放鬆，對情緒和注意力皆有幫助，巴金森患者不妨嘗試；但是，需留意品嚐咖啡的時間點，才能享受咖啡的妙處。

撰文／沈沛辰、趙瑜玲

隨著研磨咖啡走入便利店，國內喝咖啡的風氣大開，幾乎人手一杯。但是，巴金森病人可以喝咖啡嗎？由最近的研究成果來看，咖啡只要飲用得當，極可能是對巴金森病有幫助的飲品。這些研究指向：咖啡有助於改善巴金森病人的動作障礙，這個作用可能和位在基底核的A2A接受體有關，國外已經研發出相關的新藥品，在前面的醫療新知（詳見P12）會有詳細介紹。一般人喝咖啡，則可能降低罹患巴金森病的機會。

### 咖啡有助於改善動作障礙症狀

加拿大麥克吉爾大學（the McGill University）的健康研究中心曾針對61位巴金森患者進行有關咖啡因與巴金森的研究，這項研究成果由該校羅納德·波斯土馬博士（Dr. Ronald Postuma）於2012年發表於美國神經醫學會的《Neurology神經學》期刊。這篇研究報告指出：巴金森患者每天喝一點咖啡，有助

於改善肢體動作障礙。這份報告開啟了巴金森症狀治療的新選擇。

參與這項研究的巴金森患者普遍有典型的動作障礙症狀，白天也常昏昏欲睡。研究人員將他們分成兩組，一組每天吃安慰劑，另一組則服用咖啡因，每次100mg，一天兩次，持續三周；三周後，增加劑量至每次200mg，也是一天兩次，再吃三周；這樣的咖啡因劑量大約等同於一天喝2~4杯咖啡。

六周後，觀察兩組病人的症狀變化，結果發現：服用咖啡因補充劑的病人在行動遲緩、肌肉僵硬方面獲得改善；但在白天嗜睡的改善並不明顯，對於心情沮喪、睡眠品質不佳的情況則無影響。

對於這則報導，美國麻州綜合醫院神經內科醫師邁克·史奇瓦茲奇爾德表示，咖啡因似乎可阻斷巴金森患者大腦所發出的異常訊號。

雖然咖啡因取得容易，價格也不高，可望成

為巴金森治療的新選擇，有助於減少患者的用藥劑量。但這項研究仍需更大規模、長時間的觀察研究，在進一步的研究證實之前，患者若想靠喝咖啡來「治療」巴金森，還是需與醫師討論。

### 咖啡降低罹患巴金森的風險

位於夏威夷檀香山的退伍軍人管理局醫護中心則是針對喝咖啡習慣與巴金森的關係進行了研究。這項追蹤時間長達30年的大規模研究，是以居住在夏威夷的8,000名日本裔男子為觀察對象。結果發現，完全不喝咖啡的人罹患巴金森病的機率，是一天喝3杯以上（每杯120cc~195cc）咖啡者的5倍。主持這項研究的羅斯醫師認為，咖啡因極可能是幫助腦神經細胞抵抗巴金森病的重要物質；他期望這項研究結果能帶動更多針對咖啡因與巴金森的相關研究。

### 聰明喝咖啡 心情好輕鬆

常見的飲料中，許多含有咖啡因，如：茶、可樂、咖啡。咖啡因屬於一種中樞神經興奮劑，具有暫時減低疲倦感、提升專注力的作用，若再加上這些研究報告，可能讓許多巴金森病友躍躍欲試。但這些推斷畢竟還有待進一

步證實，病友不宜因此大量飲用。

站在心理層面觀之，煮一杯咖啡，慢慢品嚐，享受一下浪漫優閒的氛圍，確實能讓人放鬆心情，舒緩緊繃的情緒。這對於容易精神緊繃、情緒低落的巴金森病友，以及辛苦的照顧者來說，都不失為一個理想的抒壓方式。

然而，咖啡畢竟屬於「刺激性飲料」，且每個病友的狀況都不盡相同，因此飲用含咖啡因飲料時，最好注意以下事項：

若打算將咖啡變成每日固定飲品，建議先與主治醫師討論。

- 一、有頻尿、失眠、不易入睡等困擾的病友，最好避免在睡前或中午以後飲用，以免影響入睡或睡眠品質。因為咖啡因除了會造成入睡困難，其利尿作用也可能導致半夜頻尿，間接影響睡眠品質。
- 二、咖啡因有暫時升高血壓的作用，有高血壓的病人飲用要更謹慎。相反的，有姿勢性低血壓的病友不妨在早晨起床時，先喝一點含咖啡因飲品，休息片刻後再下床，可避免因姿勢性低血壓導致暈眩或跌倒。

## 喝多少才恰當？

英國布里斯多大學（University of Bristol）的史密斯教授（A.P. Smith）曾針對咖啡對腦神經在認知功能及情緒方面的影響，進行了為期十年的研究，比較喝咖啡前後30分鐘的差別。結果發現，人們在喝一杯咖啡後，會變得比較機靈，且較能集中注意力。進一步的實驗更發現：一般人每天攝取300mg的咖啡因（大約相當於喝3杯咖啡），對認知及情緒有正面的影響；但若攝取咖啡因超過400mg，則會帶來反效果，導致情緒低落或暴躁。

