



照護巴金森病患 10句箴言

文／神經部 巴金森暨動作障礙科 主任 蔡崇豪

筆者利用「步態凍僵人工智慧輔助診斷系統」輔助分析巴金森氏症病人的步態影像數據。

照顧巴金森病患者是一項需要耐心、愛心和專業知識的工作。巴金森病是一種中樞神經系統退行性疾病，主要影響運動功能，但也可能涉及其他系統和功能。以下是照顧巴金森病患者的建議：

1 確保醫療管理

巴金森病患者需要定期看醫生，以調整藥物和治療方案。藥物如左旋多巴（Levodopa）和多巴胺促效劑（Dopamine agonists）

是常見的治療方法，能夠減輕症狀。然而，這些藥物可能有副作用，必須按照醫生的指示服用，並定期監控效果和副作用。

2 鼓勵適度運動

適度的運動對巴金森病患者非常重要。運動可以幫助維持肌肉力量、柔韌性和平衡，減少跌倒的風險。建議進行低衝擊的運動，如散步、踩腳踏車。物理治療師可以為患者制定個性化的運動計劃。



3 提供營養支持

營養均衡的飲食有助於維持患者的健康狀況。巴金森病患者有時會出現便秘問題，應多攝取高纖維食品，如水果、蔬菜和全穀類。此外，適量的水分、好的油脂攝取也很重要。若患者有吞嚥困難，需諮詢營養師或醫生，調整食物的質地和進食方式。

4 創造安全的環境

由於巴金森病患者的運動功能受限，使他們更容易跌倒。因此，照顧者確保居住環境安全是非常重要的，可以安裝扶手、防滑墊，移除地面障礙物，確保充足的照明，特別是在夜間。

5 提供心理支持

巴金森病不僅影響身體，也會影響患者的心理健康，抑鬱和焦慮是常見的問題。家庭成員和照顧者應該提供情感支持，並考慮尋求心理諮詢師或精神科醫生的幫助。

6 促進社交活動

社交隔離會加重巴金森病患者的心理問題，可鼓勵患者參加社交活動，保持社會聯繫，這對於他們的心理健康和生活品質非常重要，可以考慮參加支持小組，與其他患者及其家屬交流經驗。

7 保持規律作息

規律的生活作息對於巴金森病患者非常重要。固定的起床和就寢時間、規律的飲食和藥物時間安排，有助於減少症狀波動，提高生活品質。睡眠方面，最好可以好好地睡滿7個小時。

8 照護者自我照顧

照護巴金森病患者是一項挑戰，照護者也需要照顧好自己的身心健康。尋找支持小組，與其他照護者分享經驗，定期休息和放鬆，都是保持良好狀態的關鍵。

9 使用輔助工具

輔助工具如助行器、特製餐具和穿衣輔助裝置，可以幫助患者更獨立地進行日常活動。根據患者的具體需求選擇合適的輔助工具，可以顯著提高他們的生活品質。

10 持續學習

巴金森病是一種進行性疾病，症狀和需求會隨時間變化。照顧者應持續學習有關疾病的最新知識，可參加相關培訓，了解新的治療方法和照護技巧。

結語

總而言之，照顧巴金森病患者需要多方面的努力，從醫療管理到心理支持，從營養攝取到安全環境的創造。每個患者的情況都不同，照顧者需要根據具體情況制定個性化的照護計劃。最重要的是，要用心去理解和支持患者，幫助他們過上更有品質的生活。🌍