



National  
Neuroscience Institute  
SingHealth



Parkinson Society Singapore

支持机构：



# 帕金森病

患者及家属  
指南





## 目录

何为帕金森病？	04
帕金森病的病因是什么？	04
哪些人会患上帕金森病？	05
帕金森病有哪些体征和症状？	05
如何诊断帕金森病？	05
如何治疗帕金森病？	06-07
· 治疗方法	
· 药物治疗	
· 深部脑刺激术	
与帕金森病共存	08-11
· 日常生活的应对	
· 沟通与交流	
· 吞咽功能	
· 咨询及辅导	
社会支持和社区资源	12
· 新加坡帕金森协会(PSS)	
· 支援小组	
· 求助热线电话	
其他实用的资源	12

# 何为帕金森病？

帕金森病(PD)是一种神经退行性疾病，会导致大脑发生病变，并随时间而加重。这种疾病会影响运动功能：导致行动迟缓、手臂和腿部的僵硬和/或不受控制的抖动，这些都会影响患者的日常生活。



在 50岁及以上的人群中，罹患帕金森病的比率为千分之三。



第二大最常见的神经退行性疾病。随着新加坡人口的老龄化，确诊罹患 PD的人数将会更多。

跟许多其他大脑病症一样，PD目前还无法治愈。但是，非药物治疗、药物和手术可以控制症状和帮助患者更好地生活。

## 帕金森病的病因是什么？

当大脑无法产生足够多的名为多巴胺的化学物质时，就会造成PD。多巴胺充当大脑的使者以控制运动。它产生于大脑深处，在一个被称为黑质的小区域。当该部位的一些脑细胞死亡时，多巴胺分泌不足。这会导致运动问题，并随着时间而恶化。

我们不知道这些脑细胞死亡的原因。然而，新加坡乃至全世界都在进行研究，以查明相关原因。



## 哪些人会患上帕金森病？

PD遍及世界各地。年龄越大的人，患病的机率就越高。

患者开始出现症状的平均年龄为65岁。只有10%的病例发生在40岁以下的人群中。对于有近亲在50岁之前就罹患PD的人来说，其患上PD的风险比普通人会高。

遗传和环境因素也会增加人们患上PD的风险。

## 帕金森病有哪些体征和症状？

### 影响运动的主要症状包括：

- 手臂/腿部不受控制的抖动（震颤）
- 动作缓慢（行动迟缓）
- 手臂/腿部/躯体僵硬（肌肉僵硬）
- 行走时的不稳定（姿势不稳定）



### 可能在患病早期就出现的其他症状包括：

- 嗅觉不佳
- 便秘
- 流口水
- 疼痛和抽筋
- 低血压
- 睡眠障碍

**贴士** 如果您出现上述任何症状，请告知医生或护士。

## 如何诊断帕金森病？

没有简单的测试可以诊断PD。需要由神经内科医生进行详细检查，并通过一些检测来排除可能引起类似症状的其他疾病以确认诊断。

**贴士** 神经内科医生是治疗大脑、肌肉和神经疾病的专科医生。

## 如何治疗帕金森病？

目前还无法治愈PD。但是，有一些治疗方法可以帮助您控制症状并改善您的日常生活。PD影响着患者的方方面面。医生将会根据您的年龄、症状、疾病阶段和其他疾病情况为您推荐治疗计划。

### 治疗方法

PD可以影响身体的不同部位，因此拥有可提供协调护理的多学科专家团队至关重要。

#### 团队包括：

- **神经内科医生** - 评估患者病情和开具药物
- **PD专科护士** - 协助进行疾病评估、疾病教育和提供建议及支持
- **物理治疗师** - 推荐改善步态、姿态、平衡相关方面的训练
- **职能治疗师** - 帮助应对日常活动和日常生活
- **言语治疗师** - 帮助应对吞咽和言语问题
- **营养师** - 提供饮食建议
- **医疗社工人员** - 提供咨询辅导和资金援助

**贴士** 如果您需要上述任何方面的支持，请向医生或护士咨询

### 药物治疗

#### 治疗PD病症的常用药物有：

- 多巴胺激动剂（溴隐亭、吡贝地尔、普拉克索、罗匹尼罗和罗替戈汀）
- 左旋多巴
- 单胺氧化酶抑制剂（司来吉兰/雷沙吉兰）
- 转移酶抑制剂（恩他卡朋）
- 苯海索
- 金刚烷胺

**贴士** 始终按时服药。如果您漏服药，症状会变得严重。

每种药物都有副作用。在您的身体适应药物后，这些副作用通常都会改善。

#### 常见的副作用包括：

- 感到不舒服（恶心）
- 呕吐
- 头晕
- 嗜睡

治疗方法需要因人而异，对某位患者有效的药物可能并不适用于另一患者。随着疾病发生进展，您的药物会随时间而有所改变。经过几年的治疗后，您可能会出现一些疾病并发症。这些并发症包括药物在较短时间内药效减退或身体出现不自主的动作（异动症）。

**贴士** 如果您出现上述任何问题，请告知医生或护士，以便他们调整用药。

对某些患者来说，手术不失为一种选择。

### 深部脑刺激术

当药物治疗不再能有效地控制病症时，建议对合适的患者进行深部脑刺激（DBS）手术。

将电极植入大脑深处并连接电池。电池放置在胸部的皮肤下，产生电流以刺激大脑并改善运动。

DBS并不适合所有PD患者。多学科团队将进行评估，并就您是否适合进行这项手术给出建议。



# 与帕金森病共存

PD对每个人的影响各不相同，且症状在一天内也可能有所不同。健康饮食、管理压力、保持身心活跃可以帮助您感觉更好一点。

您的肢体可能会越来越僵硬，动作越来越缓慢。然而，这些症状也可以通过药物、定期锻炼和物理治疗得到改善。随着时间的推移，您可能由于身体平衡度差而容易跌倒，因此您需要更多的护理和照顾。发生这种情况时，建议您在物理治疗师的指导下进行平衡训练。



## 日常生活的应对

由于症状，您可能在各种类型的活动中遇到困难：

- 自理（例如：吃饭、穿衣、如厕和淋浴）
- 家务（例如：做饭、洗衣和打扫）
- 办公活动（例如：书写、打字）
- 驾驶
- 走路和休闲活动

可能影响日常活动的其他症状包括：

- 信息记忆困难
- 难以做规划和同时处理多项任务
- 疲乏
- 情绪低落

然而，有了建议和支持，您可以管控您的症状以提高生活质量。管控症状的一些方法包括：

- 根据服药时间安排活动和将各项活动安排在“药物发挥作用”的有效时段
- 调整活动节奏以缓解疲劳
- 使用辅助工具，例如内置式餐具和改良型钢笔，以帮助进食和书写。



改装用具

如果您在日常生活中遇到困难，请咨询职能治疗师。他或她可以帮助您更加独立地生活。职能治疗师还可以上门服务，推荐一些家庭设备，以帮助您安全地走动。这些可以降低跌倒或身体受伤的风险。

示例包括：

### 1. 家庭辅助设备以确保安全



扶手杆

防滑地板垫

壁挂式淋浴座椅

### 2. 用来应对行走问题的视觉提示





## 与帕金森病共存

### 沟通与交流

您或许会注意到自己言语的变化，例如口齿和言语不清（构音障碍）。这是因为PD可以影响言语产生的相关动作。在言语治疗师的指导下进行语音训练可以帮助您说话更响亮且更清晰。

### 吞咽功能

PD也可以影响与吞咽相关的肌肉，导致咀嚼、进食或吞咽发生改变或有困难（吞咽障碍）。可能会随时发生的症状包括：

- 流口水
- 饮食时咳嗽/哽噎
- 难以吞咽药片

这些困难会在进食或饮水时引起不适，并可能引起健康问题，例如肺炎。言语治疗师提供的吞咽疗法和管理可以帮助您吞咽更加安全和高效。

### 咨询及辅导

确诊PD意味着人生将发生重大变化，担忧未来是很自然的事情。您可能会经历“好”和“坏”的日子。感到悲伤、沮丧和烦躁都是可以理解的。感到厌烦或沮丧时，要设法善待自己。



切勿害怕寻求帮助或建议。与家人和朋友分享您的烦恼和参加当地支持网络有助于您应对这些烦恼。咨询辅导员还可以提供个人或家庭咨询，以帮助您调整适应PD带来的日常生活变化。

如果您开始出现更强烈的感觉，例如持续的悲伤或退缩，则可能患有抑郁症。抑郁症在PD患者中很常见，至少有50%的患者患有某种形式的抑郁症。



#### 抑郁症的表现包括：

- 睡眠障碍
- 难以集中注意力
- 体重减轻或增加
- 经常感到焦虑
- 易怒
- 恐慌症

**贴士** 如果您出现上述任何问题，请告知医生或PD护士。

## 社会支持和社区资源

获得帮助和支持有助于您控制病症。新加坡的这些组织机构为您和您的看护者提供社会支持、教育和培训。



### 新加坡 帕金森协会 (PSS)

新加坡帕金森协会  
在患者整个患病

期间为帕金森病患者(PwP)及其看护者提供全方位的支持。该协会由一群医生和护理人员于1996年创立，并在2013年开设了新加坡首家社区帕金森病医疗中心，以提供医院以外的特需支持。

PSS提供各种不同的治疗课程、社交和娱乐活动，以帮助PwP更好地与帕金森病共存，包括物理治疗、瑜伽、太极拳、踢拳、中国书法和声乐课程。PSS还为PwP、看护者和社区合作伙伴提供信息、培训和支持。

如需更多信息，请通过以下方式联系我们：

#### 新加坡帕金森协会 (PSS)

邻近  
碧山地铁站!

碧山13街191栋  
#01-415, 新加坡 570191  
电话: 6353 5338  
电子邮箱: info@parkinson.org.sg  
网站: www.parkinson.org.sg

#### 帕金森病支援小组

国立脑神经医学院  
(陈笃生医院附院)  
脑神经门诊部1楼  
惹兰路11号陈笃生医院  
新加坡 308433  
电话: 6357 7138  
电子邮箱: enquiry@nni.com.sg



www.nni.com.sg

国立脑神经医学院  
(新加坡中央医院附院)  
学习空间楼 (教育资源室)  
6栋1楼  
欧南路, 新加坡 169608  
电话: 9295 3331  
电子邮箱: neurocare@sgh.com.sg



www.sgh.com.sg

#### 求助热线电话

SAGE咨询辅导中心  
裕廊坊西中心2, 1号  
#06-04, 裕廊坊购物  
新加坡 648886  
电话: 6354 1191  
热线电话: 1800 555 5555



www.sagecc.org.sg

新加坡援人协会 (SOS)  
热线电话: 1800 221 4444



www.sos.org.sg

触爱TOUCH看护者扶持服  
务中心  
电话: 6804 6555



www.touch.org.sg/about-touch/our-services/  
touch-caregivers-support-homepage

## 其他实用的资源

为了应对面临的挑战，尽量查找与您的病症有关的信息很重要。这里有一些网站，可能对您查找更多信息有用。



国立脑神经医学院  
www.nni.com.sg/patient-care/conditions-treatments/parkinson-disease-and-movement-disorders



神经疾病和中风国立  
研究院 (美国)  
www.ninds.nih.gov/Disorders/All-Disorders/Parkinsons-disease-Information-Page



帕金森基金会  
www.parkinson.org