

帕金森症的10個早期警告徵兆

有時候很難看出你是否已經患上帕金森症。當你大腦停止產生一種被稱為“多巴胺”的重要化學物質時，便會出現帕金森的症狀。這種化學物質幫助你的身體移動以及會影響你的情緒。如果你確實患上帕金森症，服用藥物可以幫助你的身體替換多巴胺從而令你會感覺好一點。帕金森症會隨時間逐漸緩慢發展，你的醫生可以幫助延長你的健康狀態。

如果你有任何以下列出的早期警告徵兆，請告知你的醫護人員並詢問有關帕金森症的問題。你可以在以下每項描述中記下影響到你的症狀。



1: 震顫或發抖

你是否注意到你的手指、大拇指、手、下巴或嘴唇有輕微的震顫或顫抖？當你坐下或放鬆的時候你的腿是否會發抖？四肢抽搐或者發抖是帕金森症的常見早期徵兆。



如何屬於正常？ 在劇烈運動或者如果你受傷後發抖可能是正常的現象。發抖現象同樣可能會由你所服用的藥物引起。



2: 書寫字體變小

你的書寫字體比起以前是否忽然變得很小？你可能會注意到你在一頁紙上寫字的方式有所變化：例如，字體變得更小而且詞語之間變得更擁擠。書寫的忽然變化經常是帕金森症的一個症狀。

如何屬於正常？ 有時候隨年紀增長寫字可能會有變化。如果你的手或指頭變得僵硬或者視力下降，但基於這些原因的變化只會慢慢而不是忽然出現。

3: 喪失嗅覺

你是否注意到你不再聞到某些食物的味道？如果你覺得很難聞到香蕉、酸黃瓜、或者甘草的味道，你應該向你的醫生詢問有關帕金森症的事情。



如何屬於正常？ 你的嗅覺可能會因為寒冷、流感或者鼻塞而受到影響，不過當你好一點之後應該會恢復如常。



4: 睡眠不佳

當你熟睡後是否會輾轉反側或者手舞足蹈？你可能會發現在睡着後會跌下床。有時候你的配偶會注意到這些現象或者希望分開睡覺。在睡眠中的忽然動作可能是帕金森症的一個症狀。

如何屬於正常？ 每個人有一個晚上一直“翻來覆去”而不是睡覺是正常的，但不會經常發生。

5: 移動或步行出現困難

你是否覺得身體、手臂或者腿部僵硬？有時候當你移動的時候這種僵硬感會消失。如果不會的話，這可能是帕金森症的一個症狀。你可能會注意到你的手臂在行走的時候沒有揮動，或者其他會說覺得你很僵硬。一個早期的症狀是你的肩部或者臀部會覺得僵硬或者疼痛。有些人有時候會說他們覺得似乎是“被釘在地板上。”



如何屬於正常？ 如果你的手臂或者肩部受傷，在康復之前你或者不會一切如常，或者其他疾病，例如關節炎，可能會導致同樣的症狀。



6: 便秘

你是否每天都無法輕鬆排便？這個可能是帕金森症的一個早期症狀，你應該向你的醫生反映。

如何屬於正常？ 如果你的身體沒有攝入足夠的水或者纖維，便會導致如廁時的困難。同時有些藥物會引起便秘。如果沒有其他原因，例如飲食或者藥物，導致你便秘的話，你應該向你的醫生反映。

7: 聲音輕柔或低沉

是否有其他人告訴你當你正常說話的時候聲音非常輕柔，或者聽上去沙啞？如果你的聲音出現這些變化的話，你應該向你的醫生詢問是否患上帕金森症。有時候你可能會認為是其他人聽力下降，但實情是你說話變得更輕柔。



如何屬於正常？ 心胸感冒或者其他病毒可以導致你的聲音出現變化，不過當你的咳嗽或者感冒好了之後，你的聲音應該會恢復如常。



8: 面具臉

你是否被告知更經常擺出嚴肅、沮喪或者憤怒的表情，即使當你並非心情不佳的時候？這種嚴肅的表情被稱為面具臉。同樣地，如果你自己或者其他人注意到你經常眼神空洞或者沒有經常眨眼，你應該向你的醫生諮詢有關帕金森症的問題。

如何屬於正常？ 有些藥物會導致你出現同樣的嚴肅或注視表情，不過當你停藥之後應該會恢復如常。

9: 眩暈或者昏暈

當你從椅子上站起來的時候是否會覺得一陣眩暈？覺得眩暈或者昏暈是低血壓的症狀並且可能與帕金森症有關。

如何屬於正常？ 每個人有時候在站起來之後都會覺得眩暈，不過如果經常發生的話你應該向醫生反映。



10: 佝僂或者彎腰

你是否不再像以前那樣可以站直身體？如果你的家人或朋友注意到你似乎在站立時佝僂、前傾、或者曲背，可能是帕金森症的一個症狀。

如何屬於正常？ 如果你因為受傷感到疼痛或者如果你患病，可能會導致你站立時身體彎曲。同時，你骨頭方面的問題會導致你佝僂。



這些症狀中沒有任何一個單一症狀意味著你需要擔心自己患上帕金森症。如果你有一個以上的症狀，你應該和你的醫生預約並告知醫生有關情況。帕金森症的早期診斷可以給予你最佳的機會擁有一個長壽和健康的生活。

當你患上帕金森症時可以做些什麼？

- 配合你的醫生設立一個護理計劃。你的醫生可能會轉介你看神經科醫生，即大腦專科醫生。
- 配合你的醫生設立一個計劃來保持健康。包括來自以下人士的護理：
 - 一名物理或職業治療師
 - 一名講話和語言治療師
 - 一名醫療社工
- 開始一個日常的鍛煉計劃來延緩將來的症狀
- 和可以為你提供所需支持的家人和朋友交談

幫助熱綫： [英文/西班牙語](#)

1-800-4PD-INFO (473-4636)

[回答帕金森症問題。](#)