中樞神經退化性疾病的養生與復健之道

附設復健醫院 畢柳鶯 院長

一般人在享有健康時，多半把健康視為天經地義的事，猜想生病了不外乎是找對醫師「對症下藥」，就可以「藥到病除」。然而，到目前為止，有非常多中樞神經退化性的疾病是沒有特效藥的，譬如老年癡呆症、帕金森氏症、小腦萎縮症、脊髓側索硬化症（漸凍人）等等。這些疾病從發病開始就會逐漸惡化，終至行動不便，而依賴他人。藥物的治療，可以幫忙改善不適，減輕症狀（如：帕金森氏症），但基本上沒有根治的特效藥。而許多病人聽到「無藥可治」的判決，產生了只能坐以待斃的消極想法；更有些人可能因此心情消沉，不想見朋友，不願意出門，沒有興致多活動，使得身心狀態快速惡化，病情也因此跟著惡化，結果心情就更不好，更缺少活動，身體就更差，造成了一種惡性循環。

人類的腦細胞在出生時，數目就決定了，以後只會隨著年齡增加而慢慢減少，不會再生。因此大腦、小腦功能以及其他身體機能在三十五歲以後都有明顯退化的現象，這是人類不可避免的老化過程。一般人是否注重身體保養，對老化速度的影響很大，有人七、八十歲仍精神飽滿、身手矯健看起來像五六十歲；有人才四五十歲卻精神不振、抵抗力差，彷彿已經七老八十。以上退化性疾病患者，因其某種神經細胞老化的速度比別人快，功能就退化地快。雖然目前還沒有「特效藥」可以根治，假如能比以往更重視身體的保養，注意飲食、起居，定期做運動，配合退化功能所需要的特殊復健訓練，持之以恆地練習，就能夠延緩老化，就可以讓病情惡化變慢。甚至有些病友，在這樣積極保養身體後，病情有暫時好轉的現象。

有許多患者、家屬甚至是醫護人員，以為既然是退化性疾病，那麼就沒有什麼可做了，也不需要任何的醫療。這種嚴重錯誤的觀念，可能造成患者消極的心態以及缺少活動的情形，而使病情惡化地快。實際上，支持性的醫療以及復健治療還是可以減輕症狀，改善功能或延緩惡化。配合生活起居、飲食、運動、復健以及心靈治療五方面的積極養生之道，可以讓身體處在最佳狀態，來對抗疾病。

生活起居

日常生活規律，早睡早起，不熬夜。不要固定在相同的姿勢太久，要經常變換姿勢及活動方式。例如坐一段時間就應該起來走動走動，不要連續坐太久，尤其不要坐在沙發上太久，因為沙發太矮、太深又太軟，對頸部、腰部、下肢、肺部、腸胃都不好。若行動不便，不能經常起來走動，坐在輪椅上也要記得常常活動手腳。如果白天下床活動太累的話，中午最好能臥床休息一下；但是假若晚上

睡眠不太好，則切忌午睡時間勿太長。最好每天安排些例行的事來做，讓自己必須用心力去達成任務（有點困難更好），是娛樂也好，工作也好，可以藉此提高士氣，製造生活樂趣與成就感。

健康飲食

現代人的食物花樣越來越多、越來越講究了，這其實對人體有害的成分反而更多了。基本上，自然食物的原始型態最好，不要過度加工，添加物越少越好。食物本身的營養品質也有優劣之分。例如蔬菜、水果、雞蛋、牛奶、豆腐是最好的。蔬菜水果類大概不需要有什麼限制，各種蔬果換著吃，比較能吸收到不同的營養成分。雞蛋一天一個就可以了，牛奶每天兩大杯（體質對牛奶過敏者例外）。豆腐也很好，不過假如尿酸過高的話，就要少吃。肉類當中，魚類是最好的，海產也不錯。雞、豬、牛、羊等肉類品質差些，吃的量不要多。油炸物、油酥點心、辛辣品、醃漬品、罐頭湯、奶油、起司、美乃滋、蕃茄醬、楓糖都不好；香腸、臘肉、培根、熱狗、蛋糕、披薩、洋芋片也不佳，要儘量避免食用。咖啡、煙、酒、茶也要少用，最好的是純水和鮮果汁。切記不要暴飲暴食，營養要均衡，是基本的原則。

規律運動

每天規律地運動，在身體上、心理上都有正面積極的效果。運動可以簡單分為維持心肺耐力和肌力的有氧運動，以及改善柔軟度的拉筋運動兩大類。有氧運動的時間每天至少要有一小時左右或以上，若體能狀態不佳，可以把一小時的運動分成好幾段來做，比較不會過度疲勞，也比較不容易受傷。運動的強度，以達到運動時心跳比休息時心跳增加 20 至 40 下左右為標準（循序漸進，慢慢增加）。達到這個運動強度之前，要先有 5 到 10 分鐘的熱身運動，激烈運動之後，也要有緩和期慢慢降低運動量，才完全休息。理想的有氧運動包括游泳（或水中運動）、騎靜態腳踏車，走路等等。運動的程度視身體狀況來調節，例如：平衡感比較好時，可以用快走來訓練體能。平衡感稍差時，可以推著助行器或扶著欄杆走路，也都能達到運動的效果；任何其他個人有興趣的運動，都是好的，重要的是顧及安全，且要能夠持之以恆。拉筋運動也是不可缺的，中樞神經的退化性疾病大多會伴隨肢體張力過強、甚至有痙攣的現象，最好每天例行做兩次全身拉筋的體操。尤其是頭頸、肩部、背部、大腿後肌和小腿後肌的拉筋運動特別重要。認真做拉筋體操，身體不會僵硬，全身柔軟舒暢，協調性也會比較好。許多病友從瑜珈、氣功、太極拳等運動中都發覺身心狀況得到改善。不同種類的運動，可以產生不同的效用，情況許可的話，進行多種運動有其加分的效果。

復健訓練

復健訓練的內容包括下列幾方面：

（一）指導病情程度不同的病友，如何進行適合於其體能狀態的運動，以維持其心肺耐力、肌力、柔軟度保持在最佳狀態，這些運動學會了以後要持之以恆，每日多次進行練習才有效。

（二）根據各種退化性疾病所侵犯的部位不同，有不同的神經功能退化產生。復健治療會針對其退化較明顯的這些功能，給予特殊的功能訓練，經由反覆訓練來延緩功能的退化。

（三）學習一些代償的方式來進行活動，可以節省能量，避免跌倒，減少受傷的機會。

（四）必要時，需藉助輔助器具來改善功能，避免意外。輔助器具包括改善行動能力的枴杖、助行器、輪椅；輔助溝通能力的電腦、溝通板；以及調節食物黏稠度以避免吃東西時嗆到的「快凝寶」等等。專業人員可以指導病友何時應該使用輔具，及如何正確使用輔具。

我們比較常碰到的是，病友過度排斥枴杖、輪椅等輔具，怕破壞形象、怕養成依賴而拒絕使用。實際上，我們可以利用輔具所帶來的便捷以及安全性來提高行動能力，擴展生活空間，最重要的是預防跌倒所帶來的併發症。另一方面，在安全的環境裡配合規律的運動來維持體能，就可以免除因依賴輪椅而減少運動的缺點。

心靈治療

不管是病友本人或家屬，在得知診斷的那一刻，頓覺晴天霹靂，人生彷彿由彩色變黑白。在知道診斷的前一刻和後一刻，我們明明還是同一個人，可是心情截然不同，人生也完全走樣。上帝讓人類沒有預知未來的能力，是對人類最大的慈悲。常在得知自己罹患的疾病，使身體功能快速退化，因其心靈常受到遠比身體更大的創傷。可想而知，如果心靈沒有得到安頓，這漫漫長路不容易走得安穩。

要安頓心靈，很大一部份要靠自己去尋找力量。譬如與家人、病友溝通，家人與親友的愛與支持，都是很重要的安定力量。宗教的力量也可以提供一種救贖。有許多人在經歷重大創傷後，經由閱讀心靈成長書籍、佛學書籍、學禪打坐、練氣功等活動找到安定身心的能量。惟有靠自己去尋找，才能知道如何安頓自己的身心。若有嚴重焦慮、憂鬱、恐慌、失眠等症狀時，則可求助於精神科醫師。

心靈是生命的主宰，心靈治療則是這當中最重要的一環。