

帕金森導致講話和吞嚥困難

大部分患有帕金森的病人，在患病的某一時期會出現講話、聲音、和吞嚥上的變化。同樣的帕金森症狀出現在身體的其他肌肉上——震顫、僵硬、和行動遲緩——可以發生在用於講話和吞嚥的肌肉上。這會導致出現以下的情形：

- 聲音柔軟
- 含糊不清或語速太快
- 缺乏面部表情
- 溝通困難
- 難以吞嚥

雖然帕金森藥物可以幫助改善某些症狀，但對於講話和吞嚥的問題卻幫助不大。有病人報告當帕金森藥物效力達到頂峰時他們的聲音變得有力，不過大部分病人報告服藥對講話和聲音的改善並不大。

正如其他的帕金森症狀，每個病人的講話和吞嚥困難情況都不一樣。大部分病人在服藥的同時進行言語療法會對講話和吞嚥帶來最佳的改善效果。言語治療師受過評估和治療言語、語言、記憶和吞嚥困難方面的培訓。

每個因帕金森而出現講話和吞嚥困難的病人，不論病情是否嚴重，都應該向合資格的言語治療師諮詢。你的家庭醫生或者其他醫療專業人士可以轉介一名合資格的言語治療師，從而可以為你設計一套度身定做的言語療法。

大約有 75%患有帕金森的病人在患病期間會出現講話和吞嚥上的變化。這些變化通常是慢慢出現，並會逐漸從輕微變成嚴重。

溝通是日常生活的一個重要部分。溝通出現問題會導致個人感覺灰心、沮喪、和抽離。許多溝通問題可以通過講話療法而有所改善。

如何可以改善自己的言語和溝通？

除了向言語治療師尋求幫助之外，有一些做法可以讓你、你的家人和你的朋友幫助你在溝通上作出改善。

保護你的聲音

保護好你的聲音是非常重要的。以下是一些保持“聲音衛生”的建議：

- 每天喝大量的水或其他不含咖啡因、不含酒精的飲料
- 當你講話的時候不要嘗試大聲叫喊來蓋過噪音
- 當疲勞的時候讓你的聲音休息一下。正如你身體的其他肌肉一樣，控制你講話的肌肉也

需要不時休息。

- 減少清喉嚨和咳嗽。改為大力吞嚥或用輕柔的聲音。
- 減少或消除胃酸倒流
- 如果家中的空氣太過乾燥的話，使用增濕機

家人和朋友小竅門

對於帕金森病人來說家人和朋友是他們最大的支持力量。鼓勵帕金森病人當發現聲音和講話改變時考慮接受言語療法。言語治療師可以根據他或她的需要來設計一套在家練習計劃。以下的竅門和策略同樣有所幫助：

- 講話時互相看著對方。閱讀唇語可以幫助你明白更多的對話內容。
- 減少背景噪音。關掉收音機和電視、關上車窗、在噪音很大地方關上門。
- 留意患有帕金森的病人可能因為面部肌肉僵硬而沒有表情。不要假設你的家人和朋友都明白你的意思。不要依賴面部表情來獲取反應。
- 使用較短的句子，並鼓勵你的家人和朋友也這樣做。
- 多點耐心。讓帕金森病人多一點時間來表達自己。不要催促或強迫其作出反應。
- 雖然帕金森不會導致損失聽力，不過人們隨著年齡增長會出現這個問題。如果你懷疑你的家人/朋友有聽力損失的問題，可以使用助聽器。向家庭醫生或其他醫療專業人士諮詢以作出評估。

不斷講話

練習講話的最佳方法是不斷講話。不要因為你的自我意識或覺得有困難而限制自己的講話。古語有云“不用則廢”同樣適用於言語。

以下是一些對話題目的列表。如果你沒有對話的對象，你可以大聲和自己對話！

- 談一下你的家庭：每個人之間的關係以及各自來自哪裡等等。
- 仔細形容一下你最熱愛的喜好或消遣活動。
- 說一下你最喜愛的旅行或度假。
- 講一下你童年時的一段時光或者一次特殊事件。
- 形容一下你最喜愛的食物或餐館。
- 對一個喜歡的話題講出你的意見或想法。
- 講一下你明年想完成的事情。
- 透過和身邊的人分享你最感謝他們的事情來稱讚他們。

面部表情

許多帕金森病人要求面部和口部練習來減少面部肌肉的僵硬和增加面部表情。試一下以下的練習來看看哪些肌肉需要多活動。

從重複以下的面部動作 10 次來開始。每一個練習應該是有意活動和有持續效果。例如，如果是微笑練習的話，盡量增闊面部，並保持微笑 5 至 10 秒。確保你在練習過程中呼吸順暢。嘗試在

鏡子前練習，這樣你可以看到面部肌肉如果運作。

1. 微笑 - 保持 - 放鬆 - 重複。

2. 嘟起嘴唇 - 保持 - 放鬆 - 重複。

3. 在嘟唇和微笑之間轉換。

盡量嘟起嘴唇以及繃緊微笑。要獲取這個練習的最大效果，當你嘟唇的時候皺起你的眉頭，而當你微笑的時候則舒展眉頭。

4. 張開你的嘴巴並用舌尖繞著嘴唇舔一圈。

舌尖應該要碰到嘴唇的每一處地方：底部、頂部和兩個角落。動作應該是有意為之而不是草草了事。

5. 張開你的嘴巴並將舌頭沿著牙床繞一周。

移動你的舌頭舔頂部和底部牙齒的後面、前面以及邊緣。

6. 盡量張開你的嘴巴 - 保持 - 放鬆 - 重複。

7. 說“呸” - 一個延長的音調 - 盡量大聲和用力。

8. 說“啲” - “他” - “呸”和盡量大聲以及用力。

唱歌和聲音

唱歌時聲音練習的一個好方法！唱歌用到的肌肉和講話是一樣的。嘗試一下深呼吸然後唱你最喜愛的歌曲。輕柔地唱到最高和最低音並盡量清楚的唱出歌詞。這不僅僅是一個很好的練習——還能幫助你感覺良好。

吞嚥改變

帕金森病人可能會注意到咀嚼、進食、或吞嚥上的改變和困難。這個改變可能在任何時候發生，不過當帕金森變得嚴重時會變得更明顯。以下是通常會發生的改變：

- 進食緩慢
- 對食物卡在喉嚨特別敏感
- 當進食或喝水的時候咳嗽或噎到
- 吞嚥藥片覺得困難和流口水

你是否有吞嚥問題？

細心考慮每一個和你和你的吞嚥相關的情形。如果任何以下情況出現，你可能需要一名言語治療師來進行吞嚥評估。你的家庭醫生或其他醫療專業人士可以為你作出轉介。

- 沒有減肥卻體重下降
- 似乎避免喝液體
- 對食物卡在喉嚨特別敏感
- 似乎經常流口水
- 留意到食物卡在牙床
- 在進食或喝水之前、期間或之後想咳嗽或覺得噎到
- 經常有胃酸倒流或喉嚨酸痛
- 感到很困難將食物移到嘴巴後面

- 進食時間很長
- 有時候覺得很難吞藥片
- 最近飲食習慣有所改變或者覺得沒有胃口
- 在進食或喝水後留意到聲音改變

如何改善我的吞嚥情況？

以下的小竅門和技巧可以幫助改善你的進食、咀嚼、和吞嚥。

- 總是坐直來進食，喝水和吃藥
- 充分咀嚼小份量的食物，並在增加更多食物之前全部吞下去
- 在每一口之間將叉放下來讓自己慢一點
- 每一口都讓自己吞嚥兩次
- 喝水的時候喝一小口。不斷轉換進食和喝水。這樣有助於將食物從嘴巴和喉嚨清理出去。
- 每次嚥一下。不要吞下去。
- 小心使用吸管。當病人有嚴重震顫或者運動障礙的時候，吸管幫助很大，不過會一次吸入太多液體、太靠後、或者太快。所以只將吸管放在嘴巴前面。
- 保持你的下巴輕微放下或者起碼與餐台平衡。有時候喝杯裡或壺裡最後一口水的時候會有揚起下巴的趨勢。當下巴揚起的時候，會增加液體進入肺部的風險。不要從易拉罐直接喝飲料。
- 嘴裡有食物的時候不要講話

你食用的食物類型會影響咀嚼和吞嚥。類似生蔬菜、果仁和花生醬可能較難咀嚼和吞嚥。

總體而言，最好的食物是比較濕潤、順滑，不會碎裂或者分開以及無需大力咀嚼。一名言語治療師或者註冊營養師可以向你建議哪些食物和飲料比較容易吞嚥，一名職業治療師可以建議使用的餐具以及改善進食的簡單方法。

如何處理流口水？

如果你容易流口水，你可能比平時要少很多唾液；因為你不再像以前一樣自動吞回去。在日間經常喝一小口水或者吸一下冰片會對你有些幫助。當你沒有講話或進食的時候，保持你的頭部上揚，令你的下巴與地板平衡並閉上你的嘴唇。蔗糖可以讓嘴裡分泌更多唾液，所以減少攝入糖分也有所幫助。

許多帕金森患者抱怨他們的喉嚨有很濃的痰或者分泌物。多飲水可以令痰稀釋。飲碳酸類飲料或者檸檬茶同樣有幫助。進食或飲食奶制品會令痰更加濃。

尋求幫助

什麼是言語治療師？

言語治療師是專業的醫護人士，在評估和治療患有講話、聲音、語言、記憶和吞嚥問題的人士方面受過專業的培訓。許多更受過專門培訓治療帕金森患者。言語治療師有畢業證書並且獲得美國言語和聽力協會（ASHA）的認證。

你可以在當地的醫院和康復中心找到言語治療師。他們還可以在看護中心、診所以及甚至你家中為你提供服務。除此之外，許多私人言語治療師可以透過家庭醫生的轉介來收取新病人。評估和治療費用通常當中一部分接受聯邦醫藥保險（紅藍白卡）或者其他醫療保險。

我如何找一位言語治療師？

你的家庭醫生或者其他醫護人員可能可以為你轉介一名有經驗治療帕金森患者的言語治療師。要在你所居住的地區找一位言語治療師，可以上網“美國言語和聽力協會”的網站 www.asha.org/findpro，或者致電 1-800- 638-8255。

當我看言語治療師時候會怎樣？

言語治療師會評估你言語的所有方面：聲音、吞嚥、以及記憶/思考功能，並且建議一個特別的療程。一起做你將會建立目標，例如改善整體溝通、吞嚥功能、以及/或者思考技能。

什麼是 Lee Silverman 聲音療法？

被稱為 Lee Silverman 聲音療法（LSVT）的言語治療計劃正在研究當中，該計劃由全國健康機構（NIH）以及美國教育部共同資助。LSVT 受到醫學界的高度推崇，因為該療法顯示對改善帕金森患者的聲音和言語非常有效。該療法被視為首個被證實在一個月治療之後顯著改善帕金森患者言語的治療方法。

在 LSVT 療法中的練習非常容易學習而且通常可以立即看到在改善溝通的效果。這些改善效果最多在治療之後兩年仍然看得到。對於 LSVT 療法除了言語改善之外對吞嚥的改善情形也在研究當中。有關 LSVT 療法的詳細資料或者如何找一位 LSVT 認證治療師，可以上網 www.lsvtglobal.com，或者致電 1-888- 438-5788。

我什麼時候應該找一位言語治療師？

早期介入對於維持和改善溝通和言語功能至關重要。當你或護理夥伴注意到出現言語、吞嚥、或者記憶及認知問題時，應該開始向一名言語治療師求助。要學習策略和技巧總比重建所失去的東西要容易得多。當然，為言語和吞嚥問題求助從來不會太遲。不論在帕金森哪一個階段，透過治療的改善效果通常會令人感到驚訝和物有所值。

輔助性溝通裝置

在某些病例中，疲勞或者其他疾病可能令你難以用到正常的聲音。有時候，甚至很難開口講話。當這種情形發生的時候，使用擴音或者輔助性溝通裝置可以令到溝通變得簡單一點。

輔助性裝置有不同的形狀、大小和價錢。個人擴音系統是帕金森患者最常用的裝置。對於聲音輕柔的人來說最有效。利用一個麥克風和音箱系統，該裝置可以擴音。麥克風可以手提、像眼鏡或者耳機一樣帶在頭上、或者夾在襯衣口袋或者衣領。擴音器不會影響呼吸、發音、或者語速，而且在耳語的時候並非特別有效。

帕金森中的記憶和思考變化

言語治療師可以幫助治療當帕金森病情發展時有時出現的記憶和思考變化。反應遲鈍、健忘、難以集中精神、特別是當有其他事情發生的時候，而且感覺悲傷或沮喪可以是思考變化的一個徵兆。有時候一些主要用於治療帕金森身體症狀的藥物，可以令人警覺減低並且很容易迷失，甚至導致出現幻覺。

我們大部分人都試過因為年齡漸長而短期失憶。帕金森患者面對同樣的問題，但他們的問題通常更嚴重和發生得更頻繁。

思考改變是一個挑戰。包括以下的情形：

- 集中精神或者認真考慮一件事的能力下降
- 解決問題的能力下降
- 反應遲鈍、或者需要更多時間去認真思考收到的信息
- 需要更多時間去想一下究竟想說什麼
- 難以想起一個你希望用到的特殊詞彙
- 當講話的時候失去思路
- 很容易分心

如果你對記憶、思考或集中精神方面的變化感到擔心，向你的家庭醫生詢問並做一個評估。醫生可以看一下以及調整導致這些問題的藥物分量，同時會評估一下其他認知問題的根源，例如未察覺抑鬱或者低層感染。

你的醫生可能會轉介一名言語治療師為你作進一步的記憶力和思考能力評估。治療師可能加入其他醫療專業人士組成一個團隊，例如職業治療師、護士和社工。一個綜合評估可以查明記憶力以及思考改變的實際原因。從而可以制定療法或者其他策略來令到帕金森患者的生活更為簡單和更加安全，令患者有更大的獨立性以及更有自信。

家人和朋友小竅門

- 和帕金森患者談話時總是面對他們。不要在無法看到對方的情形之下談話。
- 以小團體或者一對一方式參與社交活動可能比一大群人要好。事前最好告知會有哪些人以及會談論哪些話題。
- 談話時不要不斷轉換話題
- 使用姓名而不是代詞（說“莎莉”，而不是“她”）
- 讓帕金森患者選擇時，要提供選項。例如與其問“晚餐想吃些什麼？”，應該問“你想吃雞肉還是牛肉？”
- 每天早上看看那天安排了哪些活動。將重要的信息寫下來，例如什麼時候出去和什麼時候回來，寫在白板上並將白板挂在屋內顯眼的地方。
- 保持相同的習慣，而且每天都以相同的次序進行日常活動。記憶力有問題的人士如果預先知道將會做的事情會對他們有所幫助。