



巴金森病的非運動障礙

便秘的問題



便秘的問題

和排尿問題一樣，便秘也是巴金森病患者和一般老年人很常見又傷腦筋的問題。其實，並不是每天都要大便才算便秘，許多人兩三天才排便一次也算是正常的。大致來說，一星期排便兩次以下，或是比以往正常時排便量減少而感覺不適就需要處理。因為太久不排便常常會影響到做其他事情的情緒。而且大便在體內積存太久會變得短小堅硬，更不容易排出。如果有痔瘡，情況就更糟糕。此外，便秘會妨礙藥物和營養成份的吸收；糞便累積在腸內還會腐化而產生毒素。而因為便秘產生的壓力還會加重巴金森病的症狀並影響患者的生活品質。



巴金森病的非運動障礙

便秘的問題

根據統計，有百分之三十的巴金森症患者受到上述排便次數減少的便秘困擾。而有百分之七十的患者則是較為普遍的排便困難，也就是大便大不乾淨。大約百分之五少數的患者便秘和排便困難的問題都有，以致於必須用手把阻塞的堅硬糞塊挖出。



便秘的原因

巴金森症患者便秘的原因可以歸納如下：

1. 腸子蠕動及肛門口肌肉的彈性因為巴金森症而降低。據研究，巴金森病患者的大便在大腸內的停留時間是一般人的兩倍。停留越久，因為水份逐漸消失，大便也會越硬。
2. 腸道神經系統的多巴胺會因為巴金森病而減少，以致於減緩了腸子的蠕動。
3. 巴金森症藥物的副作用。
4. 缺乏適度的運動，延緩了食物從吞嚥到胃腸蠕動到排便整個消化系統的活動。
5. 食物中纖維量不夠。患者牙齒因為巴金森症而不喜歡或無力咀嚼高纖維的食物。



巴金森病的非運動障礙

便秘的問題

6. 巴金森症患者通常液體或流質食品喝得不夠多。
7. 大便時因為巴金森症藥效不足或藥效消失而無力排便。



便秘的治療

由於這些原因，除了利用藥物來控制巴金森病的症狀及調節副作用外，克服便秘的困擾最基本的是改變生活的方式。從人類進化的觀點來看，早期人類需要大量的運動去找尋食物。而食物大部份是生食的果菜類，這可由人類的犬齒不如肉食動物發達，而腸子結構又較類似草食動物看出。然而，科學的發展遠超過人體的進化。我們現在獲取食物的方式變成推車在超市拿食物或是在餐廳等菜，運動量顯然不足以促進消化系統的正常活動。而所吃的食物則大多是調味再精製的雞鴨魚肉，這不只破壞了不少食物中天然的纖維，維他命和酵素，還增加了許多腸胃未被設計來處理的肉類和工業毒素。在這狀況下，我們吞下太多的不適合消化器官的東西，累積到大腸和直腸當然容易有便秘的問題。因此，要解決便秘，就是向人類的老祖宗學習，採用回歸自然的生活方式。



巴金森病的非運動障礙

便秘的問題

1. 適度而規律的運動

巴金森病及其藥物都會延緩食物從吞嚥到胃腸蠕動到排便整個消化系統的活動。每天適量的運動能夠加強腸胃系統內肌肉組織的活動。患者如果因為行動不便而不喜歡運動將使腸胃的活動更緩慢。

2. 多吃而且生吃含高纖維量的食物

生吃高纖食物，少吃油炸及辛辣的食物。食物纖維能夠縮短糞便停留在大腸內的時間，避免生成誘發大腸癌的物質。吃高纖食物要注意多喝水；曾有人高纖食物吃太多而水份不夠，小腸因而阻塞而需要開刀急救。此外，吃高纖食物要採漸進式，突然轉化容易造成脹氣等腸胃不適。食物的纖維量另列於附表。

3. 晚餐要吃得少，食物種類要單純好消化

因為晚餐後幾個小時後就要睡覺，生理功能會沈寂下來。像脂肪類的食物在胃部排空時間長達六小時。食物沒時間消化的話，會累積在腸胃中逐漸腐化，形成可能產生大腸癌的毒素。因此，宵夜也要少吃。



巴金森病的非運動障礙

便秘的問題

4. 把食物切小塊一些，細嚼慢嚥

食物要細嚼慢嚥，才能夠達到完全消化的目的。咀嚼除了幫助食物消化外，也刺激腦部的活動，減少退化。

5. 養成規律的排便習慣

早餐前先喝二杯蜂蜜水潤腸，餐後散步一下，一有便意就上廁所。沒有便意也在固定時間上廁所，養成如廁的習慣，久而久之，時間到了就自然產生便意。

6. 每天喝六到八杯飲料(約 2000cc)

不管有沒有口渴，每天喝足 2000cc 的飲料。如果覺得有困難，可試用下面辦法增加飲水量：早上起床後喝二大杯蜂蜜水潤腸，另外，在早上、下午晚上再各喝二杯飲料就夠。有夜尿問題的患者，晚上就少喝點。如果喝水效果不大，可以多喝乾梅汁(Prune Juice)。

如果以上的辦法都沒有用，那就只好求助於通便劑(Laxative)了。問題是有些通便劑具有刺激性，只在短時間有效，長期使用會增加依賴性，進而破壞腸胃的功能。刺激性的化學通便劑除了清除直腸中的排泄



巴金森病的非運動障礙

便秘的問題

物外，還會把大腸壁上半液體的黏渣清除過度，結果失去排便的感覺；患者會因而誤認便秘還存在而繼續使用通便劑，這樣循環下去，更加深了對通便劑的使用和依賴。因此，儘可能用前面食物和運動的方法來解決便秘的問題。曾有醫生說，消除便秘最好的辦法就是把通便劑通通丟掉。下面我們來看看通便劑的種類和使用：

1. 軟便劑(Bulk Laxative)：

這種通便劑實際上是高成份的纖維，它的作用是保持大便內的水份，可以長期使用。對於大便小而硬的人較有幫助。這種通便劑最普遍的就是 Metamucil，一般藥房都可以買得到。吃時加一湯匙到一杯牛奶中拌好後喝下，味道還不錯。另一類軟便劑是增加大便水份的 Fecal softner dioctyl sodium sulfosuccinate (docusate sodium) 軟便劑，適用於大便太硬，排便會痛的患者，在藥房也可以買到。

2. 刺激性通便劑(Stimulant Laxatives):

如果以上方法都沒有效，那就只好刺激腸子了。不過這種通便劑最好少用。因為刺激太久，腸子變得遲鈍，會慢慢失效。而且用得太多有時



巴金森病的非運動障礙

便秘的問題

還會造成腸子病變。有些患者剛開始有便秘的現象就使用此類通便劑，這是不正確的。

這類刺激性通便劑較溫和的是樂可舒(Dulcolax)塞劑。這塞劑有時和前一類軟便劑混合使用。此外，Lactulose 對某些嚴重的便秘也有幫助。Prepulsid(cisapride)對巴金森症患者的便秘也有所助益，而且沒有腹瀉的副作用，但是要避免與紅黴素(一種抗生素)一起使用，免得發生心律不整(arrhythmia)。如果以上藥劑都不管用，那只好用灌腸劑或找醫師了。

使用這類通便劑，要特別注意的是使用的時間。避免在上班或出外旅行時使用，不然一時控制不住要拉肚子就很尷尬。



馬桶上的坐姿要身體往前傾，像第 57 頁刊頭插圖的坐姿一樣



巴金森病的非運動障礙

便秘的問題

食物中的纖維含量

食物	纖維%	食物	纖維%	食物	纖維%
白米飯	0.8	新鮮豆類	9	蘋果	2.4
糙米飯	2.4	菠菜	3.5	橘子	2
白土司麵包	2.7	豆芽菜	1.8	鳳梨	1.2
全麥麵包	5	高麗菜	3.4	桃子	2.3
燕麥麵粉	14	青花椰菜	3.9	奇異果	2.9
裸麥麵粉	12.7	芹菜	3.5	芒果	2.9
美國杏仁	14.3	蘆筍	1.7	香瓜	2.4
花生	9.3	洋蔥	2.1	蕃茄	1.5
核桃仁	5.2	新鮮洋菇	2.5	香蕉	2.7
紅豆	12	豌豆	6.3	梨	2.7
栗子	6.8	蘿蔔	2.2	李子	2
牛蒡	7.8	胡蘿蔔	3.3	草莓	2.2
茼蒿	2.2	蘿蔔乾	20	木瓜	1.7
乾海菜	44	蕃薯	2.2	乾無花果	18
乾洋菜	80	南瓜	2.8	柿乾	15
乾香菇	42.5	熟玉米	5.7	乾棗子	8.7

除了上列食物外，在中藥來說，可以治療便秘的還有木耳、銀耳、空心菜、蕃薯葉、茼蒿、竹筍、黑芝麻、莧菜、小米(粟)和蜂蜜。 72



巴金森病的非運動障礙

便秘的問題

參考文獻：

1. Abraham Lieberman, "Shaking Up Parkinson's Disease, Fighting Like a Tiger, Thinking like a Fox", 2002, Jones and Barlett Publishers, Sudbury, Massachusetts, USA
2. Kenneth Yasnny, "Put Hemorrhoids & Constipation Behind You", Safe Goods Publishing, 1997, USA
3. 姜淑惠, 「這樣吃最健康」, 圓神出版社, 台北, 台灣, 1999
4. Weiner, W. J., et al, "Parkinson's Disease, A Complete Guide For Patients & Families" The Johns Hopkins University Press, USA, 2001
5. Duvoisin, R. C.; Sage, J., "Parkinson's Disease, A Guide for Patient and Family", New York, 1996.
6. Grimes, J. D. et al. "Parkinson's, One Step at a Time, 2nd Edition" Parkinson's Society of Canada-Ottawa, 1994.

你無法讓巴金森病消失，但這並不表示生命就此結束。一味沉湎過去只會造成極大的壓力，應該屈服現實，坦然面對新的生活，正視生命。

伊莉莎白·庫珀勒 羅斯 醫師