



巴金森病的非運動障礙

免藥消解便秘對策

免藥消解便秘對策



本篇漫畫譯自日本全國巴金森病友會會報 1998 年出版之第 67 期，內容詼諧實用，曾轉載於本刊試刊第二期，頗受讀友好評。因該期發行份數極少，在此配合本期專題再予刊登與讀友共享。



1 晚上 12 點以前睡覺

早睡是維持健康的基礎。人的生理時鐘就是要晚上睡覺。古人日落而息，便秘較少發生。



2 每天吃早餐

早餐是一天最特別的一餐。早餐的營養是一天最重要的。早餐後產生的便意有其特別的意味。



巴金森病的非運動障礙

免藥消解便秘對策



3 早餐後有大便的習慣

早上是腸胃最活動的時候，也是一天排便最好的機會。早餐後 5 到 10 分鐘後通常便意會產生，不要放棄這機會，每天固定在這時上大號。



4 努力 5 分鐘把大便排出

即使大便不能在 2 到 3 分鐘內排出，也要努力 5 分鐘。不要看報紙或雜誌，如果不能專心排便就算了。



5 使用西式馬桶時，前傾姿勢較易排便

由於前傾姿勢對腹部施壓力，大便比較容易排出。不過，有痔瘡的人要小心。



6 使用西式馬桶時，把腳下墊高 20 公分

使用西式馬桶的話，把腳下墊高 20 公分，大便比較容易排出。中式蹲的馬桶角度較好，較易排便。



巴金森病的非運動障礙

免藥消解便秘對策



7 早上起來後，馬上喝一杯水或牛奶

水和牛奶會刺激腸子的活動，讓前一天的廢物排出。怕牛奶會影響藥效的病友就喝水。



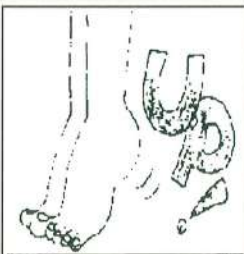
8 每天至少喝 7 到 8 杯的飲料

水份不充足，大便會變硬，充足的水份才會有健康的大便。不管有沒有口渴，每天按時至少喝 7 到 8 杯的飲料。



9 多吃高纖維的食物

高纖維的食物不外是青菜，水果和未精煉的穀物，食物的纖維含量請參照本期第 90 頁的資料。



10 墊起腳跟，做背部伸展運動

伸展背部可以強化腹肌，增加腹肌壓力。站公車或捷運時可以拉吊環，墊起腳跟，做背部伸展運動。



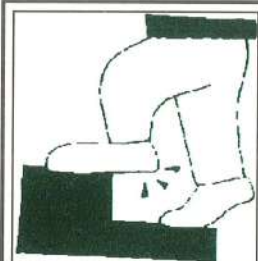
巴金森病的非運動障礙

免藥消解便秘對策



71 練習縮緊肛門，以放鬆該處肌肉

反覆練習縮緊臀部和肛門的肌肉，這樣可以鍛鍊腹肌和肛門的肌肉。



72 上樓梯時，腳部先踏階梯

上樓梯時，腳部先踏階梯，也可以鍛鍊腹肌。



73 每天按摩腹部 70 到 75 次

每天用手掌從腰部按摩到下腹部 10 到 15 次，然後以順時針方向按摩下腹部 10 到 15 次，稍用力些，效果較好。