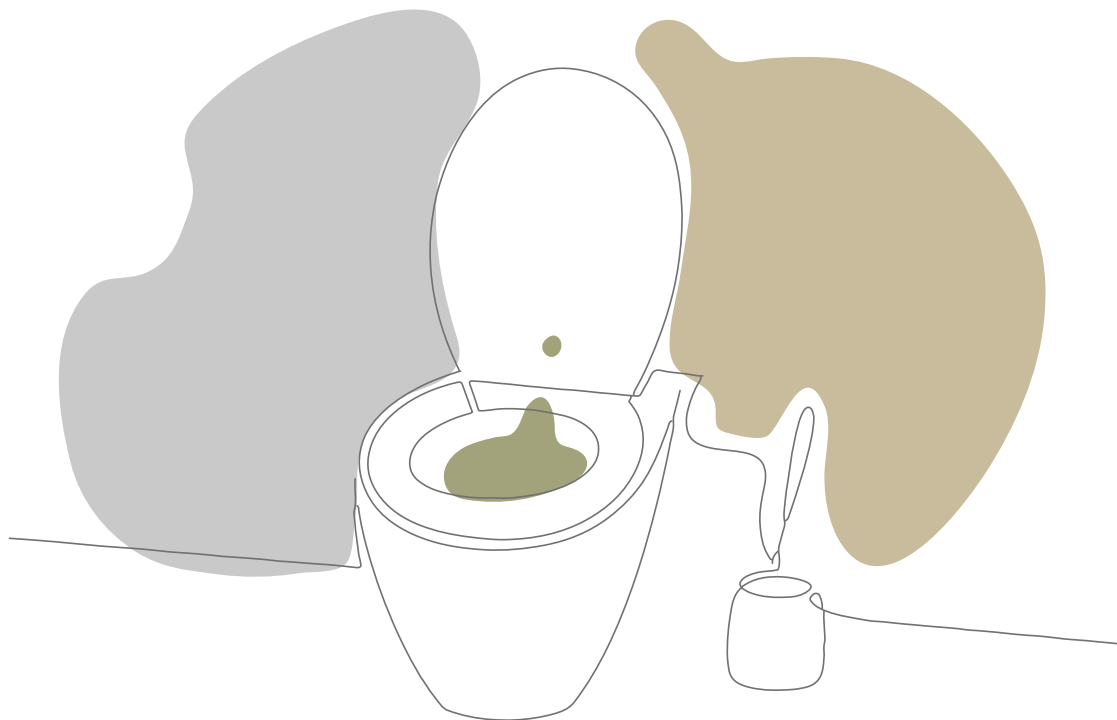


早發型巴金森患者常見的生活困擾 2

便秘如何解？
從改變生活習慣開始

文／李政霖醫師

羅東博愛醫院神經內科專任主治醫師



神經退化、運動不足、藥物副作用等，都可能導致便秘，困擾許多病友。雖然有多種藥物可幫忙，但改變習慣才是王道。

| 案例 |

小芳終於鼓起勇氣，跟閨密阿樂聊起自己長久以來為便秘所苦。阿樂大笑：「簡單啦，多運動啊。我每天去國中操場跑三圈才去上班，到辦公室半小時內一定上廁所，啊～暢快。」但阿樂不知道，小芳已經無法像她這樣跑……

便秘是巴金森病最常見的非動作症狀之一。

造成巴友便秘的因素

為什麼巴金森病人容易便秘？其成因相當複雜，可能肇因於腦部迷走背側運動核的退化，也可能是周邊腸道神經系統退化所致；其餘，如缺乏運動、水分和纖維質攝取不足、藥物副作用等，皆可能增加便秘發生的風險。

另外，藥物也可能引起便秘，尤其長輩們常有許多共病需同時服用多種藥物，問題又更複雜了。因此，如果藥物引起便秘，千萬不要擅自停藥，應該與主治醫師商量。常見會造成便秘或讓便秘更嚴重的藥物如表一。

改善便秘的解方

無論是什麼原因造成的便秘，可透過多方面飲食及生活習慣的調整加以改善；如

果仍無法有理想的效果，才需要以藥物進一步介入。美國巴金森協會曾提供給病友改善便秘的建議，本文特別為讀者整理介紹如下：

一、培養運動習慣

許多罹患巴金森的患者由於動作慢、行動不靈活、平衡感不佳擔心跌倒，因而變得不喜歡運動，甚至長時間待在椅子上或床上。然而研究顯示，一般人若生活模式以靜態活動為主，其罹患便秘的機會將會是他人的三倍，更遑論巴金森患者。運動不只為便秘帶來好處，對於運動症狀以及心肺功能也有助益，可謂一舉數得。

二、改變飲食習慣

適當的飲食習慣對於改善便秘無疑是重中之重。

首先，如果心臟或腎臟功能不算差，一天建議喝至少 1400-1900 毫升的水。第二，應該避免或減少攝取容易便秘的食物，包

改善便秘的飲食習慣



每天飲水 1400-1900cc 以上



盡量少吃容易便秘的食物
如：炸物



增加高纖飲食
如：蔬果、全穀類

含：乳製品、炸物、肉類、香蕉、高糖食物、白麵粉。第三，增加高纖飲食。蔬果、豆類、全穀／全麥製品、麥麩、燕麥、糙米等皆是纖維質含量豐富的食物，一般建議每日攝取量為 25-30 公克。表二提供了纖維質與食物份量的換算方式。

除了日常飲食，黑棗及富含益生菌的優格也有改善便秘的效果。美國巴金森協會建議：可以將麥麩、蘋果醋、黑棗汁以 2：1：1 的比例混合，保存於冰箱，每日服用 1-2 茶匙；可以一次調配約一周的量。此配方通常第一個月內效果即會顯現，之後則可視需要每周增加 1 茶匙。

藥物治療

如果生活習慣調整後仍然有便秘情形，則可請教醫師，輔以藥物治療。便秘的藥物治療可概分為以下五類：

一、容積型瀉劑（膨脹型瀉劑）

如洋車前子、polycarbophil、methylcellulose 等，目的在增加糞便的空隙與體積，進而促進腸胃蠕動。服用此類藥物必須搭配足量水分，才能使藥物在腸內吸水膨脹；如果水分攝取不足，反而可能導致脹氣甚至腸阻塞。

此類藥物最大優點之一是依賴性較低，然而藥物作用較慢，大約 72 小時才能發揮作用，因此不適用於急性便秘。此外，此類藥物必須與其他藥物間隔使用，才不會影響其他藥物的吸收。



二、滲透壓瀉劑

包含鹽類緩瀉劑（如：氧化鎂）和高滲透壓性緩瀉劑（如：乳果糖 lactulose、山梨醇、甘油球浣腸劑）。鹽類緩瀉劑通常服用後 0.5-3 小時內可產生作用，但對腎功能不佳者必須謹慎使用。口服乳果糖和山梨醇通常在 24-48 小時內可見效果，但可能有脹氣、噁心的副作用。甘油球塞劑則可於 30 分鐘內見效，惟刺激性較強，可能引起直腸灼熱感。

三、刺激型瀉劑

常見如清力飄（sennoside）、樂可舒（bisacodyl，口服或塞劑）和蓖麻油。此類藥物作用是直接刺激腸黏膜神經以增加腸道蠕動。口服 sennoside 或 bisacodyl 作用所需時間約 8-12 小時，故建議睡前服用。塞劑則半小時內見效，適用於急性便秘。長期使用此藥物會產生依賴性，必須謹慎。

四、潤滑劑

最常見是礦物油（或稱液態石蠟）。此類藥物作用在於軟化糞便，但同時可能阻礙脂溶性維生素（vitamin A/D/E/K）、鈣離子、磷離子和其他藥物的吸收，因此並不建議長期使用。

五、軟便劑

最常見是 docusate sodium，是一種介面活性劑，促進腸道中水和脂肪混合以利糞便排出，約需 1-3 天才發揮效果。服用此藥必須多喝水且不可與礦物油同時使用。此藥物的缺點之一是可能改變腸胃道通透性使原本不易被吸收的廢物進入體內，不建議使用超過一周以上。

結語

綜觀以上藥物，每一種都有其優缺點及副作用，實不得已才採用，更不宜長期仰賴。事實上，無論是否巴金森病友，改善便秘首重生活習慣的改變，如：培養運動習慣、攝取高纖食物、多喝水，這些習慣不但改善便秘，對身體健康也有益處。

參考資料

1. American Parkinson Disease Association. (2019). Constipation and Parkinson's Disease.
2. 邱千慈 (2014)。便秘的藥物治療。https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201402/project_3.html
3. 謝昌成、蕭雅尤 (2016)。老人便秘。基層醫療，31(2)，59-66。
4. 國健署 (2018)。每日飲食指南手冊。<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208>

表一 常見容易引起便秘的藥物

藥物類別	藥名
巴金森藥物	Trihexyphenidyl
嗎啡類 止痛藥	Oxycodone, Fentanyl, Codeine, Morphine
制酸劑	Aluminum-containing products, Bismuth- containing products
抗組織胺	Diphenhydramine, Meclizine, Chlorpheniramine
抗憂鬱劑	Amitriptyline
抗精神病藥	Haloperidol, Clozapine, Risperidone
樹脂類 降血脂藥物	Cholestyramine
降血壓藥	Verapamil, Diltiazem, Clonidine, Methyldopa
抗癲癇藥	Phenytoin、Valproic acid
其他	鈣片、鐵劑

表二 食物纖維換算表

註：1 碗 = 240 c.c.

一份食物定義		纖維克數 / 每份
水果	1 份拳頭大小水果 或一碗切片水果	2 克 / 份
蔬菜	收縮率高的蔬菜如莧菜、 地瓜葉等，煮熟後約為 1 碗；收縮率低的蔬菜如 芥蘭、青花菜等，煮熟後 約為 2 碗	4 克 / 份
全穀	麵包 1 片 或 0.5 碗煮熟的飯／燕麥	2 克 / 份
豆類	煮好的豌豆或扁豆 0.5 碗	8-10 克 / 份
堅果	0.25 碗	2 克 / 份