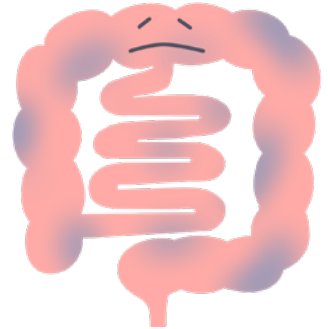


Q&A



Q1. 為了怕便秘，長期仰賴軟便劑可以嗎？

我照顧的巴金森病人因為排便不順，有時會便秘。因此非常依賴軟便劑，天天吃，已經吃兩三年了，不會有問題嗎？

A. 治療便秘的藥可概分成軟便劑、通便劑、灌腸劑三大類。通

便劑是增加腸道刺激以促進排便，但經常刺激，效果自然會疲乏，灌腸劑更是緊急通使用的，兩者都不適合長期使用。軟便劑則依其成分原理不同，有些是含鎂，增加腸道的水份使排便順暢；有些是含高纖維，增加糞便量並刺激腸道蠕動來提升便意幫助排便，兩者多半可長期服用。

但是解決巴金森病人的便秘問題最好從導致便秘的原因著手。有些人因為太少出門，運動量不足導致排便不順；有些是食慾不好吃得少，糞便量不足，在腸道停留時間太長導致糞便太乾硬而排出困難；有些是行動不便怕上廁所而主動少喝水導致便秘；另外也有沮喪、焦慮、壓力等造成的心因性便秘。因此，根本解決之道是排除導致便秘的原因。另外，有些巴金森藥物可能有便秘的副作用，應該與主治醫師討論。

Q2. 聽說維他命 B6 會影響巴金森藥物的效果？

我自從確診巴金森之後，特別重視身體保養，每天固定服用綜合維他命。但最近聽說維他命 B6 會影響巴金森藥效，我是不是應該停止服用綜合維他命，改成單獨服用各種維他命以避開 B6 ？

A. 過去確實曾有研究發現，巴金森病人常用的左旋多巴類藥物會與維他命 B6 產生交互作用。維他命 B6 會減少左多巴在體內的濃度。但維他命 B6 是一種動物無法自行合成的維生素，需要從食物攝取，因此許多維他命 B 群的產品中維他命 B6 劑量不低。

好消息是，隨著醫藥進步，現在的左多巴藥物大多會與多巴去羧酶抑制劑（dopa-decarboxylase inhibitor）併用，以減少左多巴在身體周邊組織的代謝，進而增加進入神經系統的左多巴劑量；多巴去羧酶抑制劑也可抑制維他命 B6 與左多巴的交互作用。因此，維他命 B6 已很少影響到藥品的療效。

補充維他命固然重要，但建議您盡量從自然的食物中適量攝取，便能避開這種困擾。

Q3. 吃藥狀況越來越差，是放棄治療了嗎？

父親診斷出巴金森已經 7、8 年了，原本都很認真吃藥，但最近問他吃藥了沒，總是支支吾吾閃爍其詞；檢查藥袋才發現剩很多藥，顯然是沒有按時服用。不知他是否放棄治療了？我該如何幫他？

A. 老人家年紀大了，難免記憶力、視力雙雙退化，動作不再俐落，這些都造成服藥的困難。巴金森病友除此之外也可能出現吞嚥困難、手部精細動作障礙，甚至顫抖，再加上藥物種類越來越多，病情越來越複雜，想要好好吃藥恐怕都有心無力。病友們可能也遇過這些問題，但不想麻煩兒女而隱忍。此時，應該主動關心並積極協助，才能持續用藥、穩住病情。

首先，醫院的藥袋通常一種一袋，拿取時比較複雜；有的藥是一整排鋁箔包裝，從小小的孔洞中取藥，對病友來說較為困難；如果小藥錠還需要剝半顆，更是難上加難。因此，可以幫家人準備藥盒，把藥物拆分出來，按照時間裝填好並標示清楚，方便每次取用一格，才不會吃東忘西，家人也較方便觀察病人吃藥的狀況；也可以準備小藥杯，每次吃藥時先把藥裝在小杯再倒入口中，以免吃一半掉幾顆。此外，隨著病情發展，也可能出現吞嚥困難，藥錠太多時可能有些吞了、有些卡在喉嚨，十分危險。吃藥時最好有人從旁協助，一次不要吞太多顆；若不是緩釋劑型的膠囊，也可將膠囊打開把藥粉摻灑在食物上混著吃，確認病人順利服藥後再離開，比較安全。

Q4. 聽說紅殼蛋比較營養，能讓媽媽多吃一點嗎？

母親罹患巴金森以後漸漸消瘦，最近妹妹聽說紅殼蛋比較營養，雖然比較貴，也很捨得買很多，有時直接跟雞農買整籃，叮嚀媽媽多吃些。這樣真的妥當嗎？

A. 其實雞蛋的營養價值與蛋殼顏色沒有直接關聯。蛋殼顏色主要與雞隻的品種有關，營養價值則與雞吃的飼料及健康狀況有關，因此紅殼蛋與白殼蛋營養成分不一定哪種比較好。選購雞蛋時，與其挑選蛋殼顏色，更應該注意蛋殼的清潔及完整度，表面上若有裂縫或殘留髒污、雞毛，細菌容易從毛細孔進入蛋中，安全堪慮。

雞蛋富含蛋白質、卵磷脂、維生素及礦物質等多種營養素，且容易消化吸收，很適合消瘦的病人補充營養。但依據衛福部國民健康署「每日飲食指南」建議，一般健康人可以每天吃一顆蛋，但高血脂患者應節制攝取量。更重要的是，母親有巴金森病，若有在服用左旋多巴類藥物（如：美道普、心寧美、瑞多寧），應切記避免與高蛋白食物同時服用，才不會影響藥效。

