

引起便秘原因?

帕金森不是便秘的唯一原因，还有许多其他原因可引起便秘，并可能需要医生的检查。除帕金森外，以下是一些其他引起便秘原因：

1. 缺乏运动
2. 缺乏膳食纤维
3. 某些药物
4. 甲状腺功能减退症
5. 没有饮用足够的水分
6. 癌症
7. 肾功能衰竭

此信息不應被作為醫療方案，也不能替代你醫生的建議
帕金森教育計劃
鼓勵以教育為目的複制。
請勿更改的本文件內容和作者的信息。

This information should not be used as a substitute for the medical care and advice of your physician
Copyright © 2008
Parkinson's education program
Copying for the educational purposes is encouraged.
It is not permitted to make changes to the written content of this document and author's information.



Abdul Qayyum Rana
醫學博士, FRCPC會員, 神經科專家
東多倫多帕金森診所

2863 Ellesmere Rd, Suite 404
Scarborough, Ontario, Canada
Phone: 416-724-9850
Fax: 416-724-1985

與帕金森病和便秘 常見問題

東多倫多帕金森疾病門診
神經科專家A, Q, Rana, 博士 (FRCPC會員)

Dr. Abdul Qayyum Rana. MD. FRCPC
World Parkinson's Education Program

四
中文

4
Constipation
Chinese Traditional

帕金森會否引起便秘?

便秘在帕金森患者中是常見的問題，其原因是因為帕金森症減弱腸道蠕動。然而，腸道功能因人而異。因此，某些大便頻率對這個人可能是正常的，但對另一個人可被視為便秘。

我如何處理便秘?

運動

- 簡單如每天步行15分鐘的步行，就可以對便秘有幫助。為自己制定目標，如每天要步行幾次

健康飲食

有關飲食的一些要點:

- 要定時進餐
- 不要跳過任何一餐
- 養成定期排便的習慣，盡量每天在大致相同的時間大便。建議，這個時候應該約吃飯30分鐘後。
- 在你的飲食中加入纖維，全麥麵包，燕麥片，和糠穀類都含有纖維。水果，大米和麵食，以及蔬菜和大麥也是不錯的纖維來源。

但是，應該指出的是，麩皮和小麥胚芽可能阻礙藥物左旋多巴（Levodopa）的代謝。服用息寧左旋多巴®（Levodopa）組合如Sinemet和Prolopa®的患者則不必擔心。

補充水分

多飲水。建議你每天喝約4-8杯水。其它飲料，如番瀉葉茶（senna tea）和梅汁也非常有效用。

熱飲料有通便作用，且最有效的時候在早晨。

如果我需要用藥物減輕便秘，有哪些建議?

洋車前子（Psyllium），也被稱為Metamucil®，是通便藥，它增加大便的體積，促進腸道的蠕動，但是過度使用會造成腹瀉。

多庫酯鈉（Docusate）或Colace®，可每天服用兩次，它產生因其起糞便軟化劑的作用，而導致定期大便。其他一些治療方法，還有乳果糖糖漿（lactulose），如Acilac®，Duphalac®和甘油栓。

如果你持續便秘，你可能需要使用灌腸劑，如Fleet®灌腸。灌腸劑可以迅速起作用，通常導致多次大便。建議早上使用，使多次如廁不至於乾擾你的睡眠。

如果需要，你可以在同一時間使用不同的方法。然而，當購買非處方瀉藥或大便軟化劑時，請向你的藥劑師諮詢選擇最適合你的。如果這些做法不能減輕你的便秘，請向你的醫生尋求建議。另外如果你有其他健康情況，使用此方法前請先諮詢你的醫生。