

## 什麼是便秘？

伴隨帕金森的非行動症狀中，便秘時其中最為普遍的一種。雖然沒有一個嚴格的界定，不過如果一個人連續超過三天都沒有排便一次的話，腸內的大便會變硬並且更難排出。

雖然某些治療帕金森症狀的藥物可以導致一些人便秘，不過便秘的最主要原因是管理腸部肌肉活動的神經系統出現問題。帕金森的一個典型症狀是自發性行動緩慢，即被稱為“運動遲緩”。可以想象，同樣的遲緩效果會影響到消化管道的肌肉。大便需要更長的時間在腸內運送，令到更多水分被吸收，從而導致變得更硬和更稠密。因此令到難以排出。

### 顧慮

首先，便秘更像是一件令人困擾的事情而不是真正的問題。不過，有些狀況或者綜合症可能會發生在帕金森患者身上。

經常便秘的人士，長時間之後，可能會生痔瘡，即肛門內部部分組織滑出外面，變得腫大和疼痛。

另一個顧慮是可能會有腸堵塞，又被稱為大便堵塞——這種情況是干硬的大便在結腸內積聚從而無法通過。有時候濕潤的大便可以通過堵塞的位置，例如腹瀉，令到患者誤以為自己並沒有便秘。腸堵塞可以很痛，而且可能需要住院治療。在極端情形之下，甚至可能需要做手術。

同樣需要注意的是長期便秘會增加患上結腸癌的機會。

長期便秘可以是很頑固的問題，不過有許多緩和的方法。

### 水分充足

對抗便秘最重要是攝入足夠的水分。通常的建議是每天最少喝 6 到 8 杯液體（大約 48 至 64 安士），可以是清水、茶、咖啡、果汁等等。要留意的是熱天時應相應增加攝入量。還要留意的是有些人可能對某些液體感到不適，例如有些人喝太多咖啡會變得過於緊張，而牛奶會令到某些人便秘或者腹瀉。

### 健康飲食

均衡進食並攝入大量的纖維。纖維只存在於植物食品當中。不溶性纖維含量最高的食物是穀類，包括：全穀類麵包（在營養表格上顯示 1 個分量最起碼含有 3 克纖維）、煮熟的干豆、以及皮可以食用的水果和蔬菜。籽可以食用的水果——例如草莓——有最多的纖維。

麥糠也是不溶性纖維的最佳來源。便秘患者應該每天進食 25 到 35 克的纖維。如果你過去沒有食用全穀類食品、或者連皮一起吃蘋果或者土豆，你最好是慢慢增加食物的纖維含量。當人體系統嘗試調整去適應高含量纖維的時候，可能會有肚脹和肚內很多氣。類似 Beano 的產品可以防止氣體形成並且可以幫助增加飲食中的纖維。

## 容積性瀉藥和高滲性瀉藥

有些人發現容積性瀉藥的日常分量對處理便秘很有效。容積性瀉藥（Metamucil, Citrucel）不會被吸收但可以阻止腸道吸收水分，從而讓大便更柔軟和成型。在大量大便的刺激之下大便可以正常排出。

對於長期便秘患者來說醫生可能會建議高滲性瀉藥。高滲性瀉藥可以將水分抽進腸道，腸內水分增加可以令到大便柔軟一點。因為喝大量的水可以令到高滲性瀉藥更有效。在開始服用高滲性瀉藥請先向你的家庭醫生諮詢一下。

## 運動

日常運動不僅對你的心臟、呼吸和情緒又幫助，同時對排便也有一定的幫助作用。運動可以刺激腸道肌肉的收縮，從而令腸道肌肉更快將大便排出。

## 信號和不要拖延

有些人認為，每天 2 至 3 次，人手按摩從肋骨底部到恥骨上部的肚皮，可以為刺激排便傳遞一個機制信號。

訓練自己感到便意時立即去排便，並且要接受不一定是早上前來或者在家的時候才會感到便意。最自然的排便姿勢是蹲下，因此一些增加馬桶座位高度的裝置可能會對排便構成影響。當你排便的時候，將腳放在一張小長凳上面可以協助你身體發揮自然功能。

如果以上所有的方法都無法減輕便秘問題的話，可以考慮在日常飲食中加入西梅汁。

你還可以自己調製在醫院內被稱為西梅汁雞尾酒的飲料。

將以下材料混合： Mix together:

1/2 被蘋果醬

2 湯匙麥糠 (“miller’s bran”)

4-6 安士西梅汁

放進冰箱

開始時每天吃一湯匙，然後逐漸增加至你覺得效果最好的分量。許多人都覺得這個混合飲料很可口。

如果所有這些偏方都證實無效的話，你需問一下你的家庭醫生還可以怎樣做。因為如果上述方法對你效果不大的話，醫生可能會建議服用蔬菜製天然瀉藥 Senna。