

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

如上信息，不应代替你的医疗保健和医生建议。
帕金森教育项目
可复制制作教育用途。
不可更改的本文件内容和作者的信息。

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
医学博士,加拿大皇家内科医师学会会员,神经病专科医生
东多伦多帕金森诊所

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

www.parkinsonseducation.org

解答帕金森疾病和便秘 常见问题

东多伦多帕金森疾病门诊
神经科专家A, Q, Rana, 博士 (FRCPC会员)

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

四
中文

4
Constipation
Chinese Classic

帕金森会否引起便秘?

便秘在帕金森患者中是常见的问题，其原因是因为帕金森症减弱肠道蠕动。然而，肠道功能因人而异。因此，某些大便频率对这个人可能是正常的，但对另一个人可被视为便秘。

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

我如何处理便秘?

运动

简单如每天步行15分钟的步行，就可以对便秘有帮助。为自己制定目标，如每天要步行几次。

健康饮食

有关饮食的一些要点：

要定时进餐

不要跳过任何一餐

养成定期排便的习惯，尽量每天在大致相同的时间大便。建议，这个时候应该约吃饭30分钟后。

在你的饮食中加入纤维，全麦面包，燕麦片，和糠谷类都含有纤维。水果，大米和面食，以及蔬菜和大麦也是不错的纤维来源。

但是，应该指出的是，麸皮和小麦胚芽可能阻碍药物左旋多巴（Levodopa）的代谢。服用息宁左旋多巴®（Levodopa）组合如Sinemet和Prolopa®的患者则不必担心。

补充水分

多喝水。建议你每天喝约4-8杯水。其它饮料，如番泻叶茶（senna tea）和梅汁也非常有效用。

热饮料有通便作用，且最有效的时候在早晨。

如果我需要用药物减轻便秘，有哪些建议?

洋车前子（Psyllium），也被称为Metamucil®，是通便药，它增加大便的体积，促进肠道的蠕动，但是过度使用会造成腹泻。

多库酯钠（Docusate）或Colace®，可每天服用两次，它产生因其起粪便软化剂的作用，而导致定期大便。其他一些治疗方法，还有乳果糖糖浆（lactulose），如Acilac®，Duphalac®和甘油栓。

如果你持续便秘，你可能需要使用灌肠剂，如Fleet®灌肠。灌肠剂可以迅速起作用，通常导致多次大便。建议早上使用，使多次如厕不至于干扰你的睡眠。

如果需要，你可以在同一时间使用不同的方法。然而，当购买非处方泻药或大便软化剂时，请向你的药剂师咨询选择最适合你的。如果这些做法不能减轻你的便秘，请向你的医生寻求建议。另外如果你有其他健康情况，使用此方法前请先咨询你的医生。