



食物與營養

水 最重要的營養物質



假如你問我吃什麼對巴金森氏症病人來說是最好的，你會猜想那是什麼呢？蛋白質？維他命 B 群？纖維質？鈣？或者以上皆是呢？他們的確都是非常重要的營養物質，但是我在這裡必須把它們區隔開來，並告訴你正確的答案是水。

我們可以不需蛋白質仍可維持生命一段相當長的時間，不需維他命 B 群甚至食物但仍可存活數周。但假如沒有水，我們卻頂多只能維持三天的生命。當然這不可能發生，但我們每天攝取的水量卻常低於身體所需，這樣長期下來的結果，就會導致慢性輕微的脫水，也常因此引發許多潛在的疾病。





食物與營養

水 最重要的營養物質

脫水可能引起的類似症狀

巴金森氏症病人常出現的症狀，例如：頭暈、意識不清、平衡困難、背痛和行為的改變，或藥物副作用引起的症狀，皆是常見的實例。但假如脫水症狀已顯現出來，即可斷定與水分攝取不足有絕對的關係。腎結石通常也可能是脫水造成的結果。

尿道發炎 住院病人常見的症狀

另一個由脫水造成的問題就是尿道感染，而且男女皆有可能發生。當我們能頻繁排尿的時候，能將大量的細菌藉由尿道排出體外，但如果沒有補充足夠的水分，而使得排尿減少，這會使細菌大量繁殖而感染尿道，造成排尿疼痛，如果狀況無法解決，將會導致腎衰竭。抗生素可以治療感染，但治療的代價是換取結腸的健康，結腸可能需要幾週的時間來回復正常的狀態。再發性的尿道感染會耗損健康，尤其身體虛弱無力對抗疾病時。這是入院的巴金森氏病人常見的感染，感染和使用抗生素會破壞巴金森氏藥物的效能，而使得巴金森氏症的症狀更加嚴重。

如何判別脫水的徵象

脫水的徵象包括以下幾項：



食物與營養

水 最重要的營養物質

- 心智紊亂
- 不正常或奇怪的行為改變
- 暈眩
- 心悸
- 疲勞
- 口乾舌燥
- 嘴唇乾裂、眼球凹陷
- 小便次數減少、尿液成深色
- 吞嚥困難
- 說話困難
- 下背痛
- 上半身虛弱無力
- 便秘
- 體重下降



你需要多少的水分呢

這可以從很多方面來看，如氣候的變化、生理活動消耗的總熱量，和你目前的健康狀態。一個健康、長時間在空調室內坐著的人，不需要過多額外的水分。一個精力充沛並經常在大太陽下運動的運動員，每天可能需要補充大量的水分。而巴金森氏症的病人則有不同的標準。





食物與營養

水 最重要的營養物質

多數的巴金森氏症病人需要補充額外水分的理由如下：

- 藥物會引起頻尿而造成水分流失。
- 自主神經系統受影響而引起盜汗，造成體液流失。
- 藥物會導致口乾，而脫水時會加重此症狀。另一方面，額外的水分也可以幫助嘴巴和舌頭的濕潤。
- 便秘也是常見的情況之一，而水分和纖維可幫助糞便鬆軟，並且排便順暢。

有一個快速的檢測方法，就是把你的體重磅數除於二，結果將是你每天所需液體標準盎司(1 盎司=28.41cc)。舉例來說：某人體重約 150 磅(1 公斤等於 2.2 磅)，除於二是 75，代表每天所需水分為 75 盎司(約 2250cc)。其中約有 20%液體從食物中獲得，表示 75 盎司的 20%為 15 盎司(即 450cc)從食物中獲得，其餘的水分為 60 盎司(1800cc)，必須另外補充。所以此人每天至少要喝 2 公升的水，約為 8 大杯的水。

最好該攝取何種液體呢

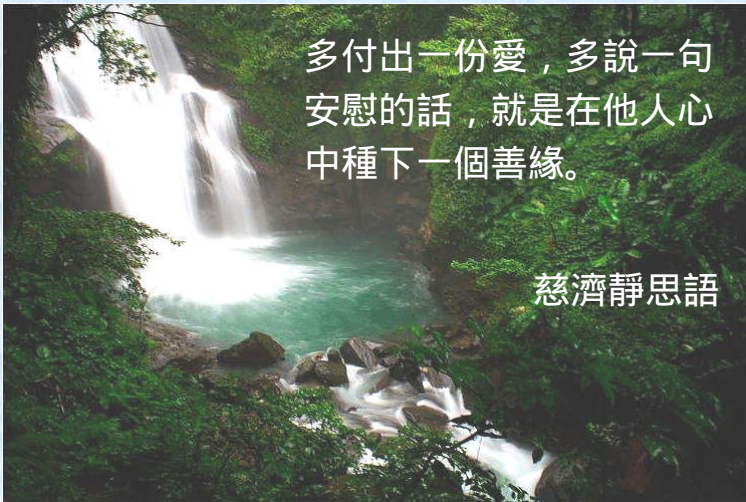


食物與營養

水 最重要的營養物質

對巴金森氏症的病人來說，果汁和茶(尤其是綠茶)是最好的選擇，牛奶也是不錯的，但有人發現牛奶會干擾左多巴的吸收，所以對服用左多巴藥物的人來說牛奶不是一個很好的選擇。甚至咖啡皆是很好的替代品。攝取的液體必須有一半是白開水，但不需買昂貴的罐裝水，除非是自己的偏好。假如你有任何液體攝取的問題，詢問你的醫師，他將會評估你個人的情況並提供你最好的液體選擇。☞

註：摘譯自網站www.nutritionucanlivewith.com Kathrynne Holden, MS, RD 著作。感謝莊育婷小姐的翻譯工作。



多付出一份愛，多說一句
安慰的話，就是在他人心中
種下一個善緣。

慈濟靜思語

