



# 巴金森的另一種不便

## 巴友便秘的成因及解決之道



資料提供及諮詢／楊文傑 台大醫院職能治療師  
參考資料／巴金森患者照顧手冊  
文／趙瑜玲 插圖／魏啟元

腸道蠕動差、缺乏運動、藥物副作用等因素都可能造成巴金森病友的另一種「不便」—排便困難或便秘；改變飲食習慣、適度運動、藥物輔助等方式可以加以改善。

「便秘」是年長者常見的問題，對巴金森病友更是如此。根據統計，大約有三成的巴金森病友有便秘的困擾；單純的排便困難者（如：排不乾淨）甚至高達七成。

### 巴友排便不順的原因

巴金森症患者由於腸子蠕動及肛門口肌肉的彈性較差，導致糞便在大腸內的停留時間比一般人長，甚至長達兩倍的時間；糞便在腸道內停留越久，水份被腸壁吸收掉的情形就越嚴重，大便自然也越硬，很容易造成排便困難。

此外，巴友往往由於動作不便而致運動量不足，消化系統的效率也相對降低；有些人則為了避免常跑廁所而不敢多喝水；若再加

上無力咀嚼高纖食物而導致纖維攝取不足，情形則更是雪上加霜。

此外，某些巴金森藥物也可能出現影響排便的副作用。而患者若常有心情低落、焦慮等現象，也容易造成心因性的便秘。

### 便秘該處理嗎？

每個人的排便習慣不同，不一定要每天排便才算正常。無論健康成人或巴病患者，排便間隔不超過三天，一天排便不超過三次，都算正常。巴病患者如果一星期排便不到兩次，或是排便量明顯比患病前減少，且造成感覺不舒服，就需要處理。

此外，便秘會妨礙巴金森藥物和營養成份的吸收；便秘帶來的心理壓力也可能加重巴

金森病的症狀，影響生活品質。因此，巴病患者的排便是否正常？便秘問題是否已造成困擾？是巴病照護上不可忽視的問題。

## 運動、飲食、習慣一向便秘說掰掰

為了避免發生便秘，病友們可從運動、飲食及排便習慣著手；特別是已有排便困難現象的病友，更應積極調整這些習慣。

### 一、運動

由於巴金森病本身以及部分巴金森藥物，都可能導致胃腸蠕動緩慢，進而影響消化。因此，應透過適當的運動來強化腸胃系統的肌肉活動力。對巴金森病友而言，戶外劇烈運動可能不適合，可以嘗試在家中進行一些較和緩的運動，如：腹部伸展、腹肌運動、呼吸運動等，雖然動作不大、速度不快，但只要每天做，持之以恆，都能對便秘有所幫助。

### 二、飲食習慣

#### ● 多吃高纖食物：

食物纖維能縮短糞便停留在大腸的時間，多多攝取對排便很有幫助。但是如果突然大量攝取高纖食物，可能造成腸胃適應問題，因此務必搭配多喝水，而且採慢慢調整的方式改變習慣，避免導致腸道阻塞或脹氣。

#### ● 細嚼慢嚥：

進食時盡量細嚼慢嚥，讓咀嚼來分擔腸胃的消化工作。咀嚼除了幫助消化外，也能刺激腦部，減少退化。

#### ● 充足的水分攝取：

對便秘的人而言，水分的攝取是重要

的日常功課，不能等渴了才喝、不渴就忘記喝；應該提醒自己每天喝足2000cc的水分或飲料。其實要做到並不困難，可在晨起時喝二大杯（蜂蜜水尤佳，具有潤腸效果）；上午、下午、晚上再各喝兩杯，不一定都喝水，喝點喜歡的飲料會更容易做到。如果擔心晚上睡覺時的排尿問題，則可減少晚上的攝取量，白天多喝些。

### 三、排便習慣

養成天天排便的習慣，最好固定在一天的某個時間。一開始，就算沒有便意也請勉強自己去上個廁所，久而久之，時間一到就自然會產生便意了。

## 藥物—解決當下的不便

如果便秘問題已經造成生活上的不舒服或心理壓力，以上的方法固然仍應採行，但效果可能緩不濟急，此時，則需要藉助藥物的幫忙。

目前常見的便秘藥物包含「軟便劑」、「通便劑」及「灌腸劑」。軟便劑的主要成分是高纖維，其作用在於保持或增加大便內的水份，大便才不會太硬，這種藥物通常可以長期使用；通便劑的作用是給腸道一些刺激，讓腸子「動起來」，但這種藥劑若經常使用，腸子對刺激的反應會越來越遲鈍，效果也就漸漸變差，因此，最好不要一便秘就用通便劑。如果軟便、通便藥物都幫不上忙，就得請醫師以灌腸劑來處理了。

圖 / 魏啟元



### 屈膝扭腰



預備動作 | 平躺，雙腳曲膝，雙手平放身體兩側。  
動作 | 扭動腰部，帶動雙膝平放至床面，維持 8 拍後恢復預備動作，腰部轉向另一側，再數 8 拍。每側重複 2 至 4 回。



### 收腹抱腿



預備動作 | 平躺，單腳曲膝，雙手平放身體兩側。  
動作 | 雙手抱著彎曲的大腿往胸口收攏，維持 8 拍後放鬆伸直，換腿再數 8 拍。重複 2 至 4 回。



### 提臀架橋



預備動作 | 平躺，雙腳曲膝，雙手置於肚臍下方。  
動作 | 軀幹使力，腳掌貼平，使臀部離開床面，維持 4 到 8 拍後放鬆，恢復平躺。重複 5 至 10 回。



### 躺姿腹式呼吸

預備動作 | 平躺，雙腳曲膝，腹部放鬆，雙手置於肚臍下方。  
 動作 | 慢慢地吸氣，氣送到下腹部，可以感覺下腹將手掌向外推為止。  
 慢慢地吐氣，分為兩口，先吐一半，再吐一半。重複 5 至 10 回。



### 仰臥半起坐

預備動作 | 平躺，雙腳曲膝，雙手抱胸。  
 動作 | 小腹使力讓雙肩離床，維持 1 拍或 4 拍後吸氣放鬆，平躺。重複 5 至 10 回。



### 趴躺挺腰

預備動作 | 仰躺，將身體翻成趴躺（臉向床面），雙手收進胸口下方。  
 動作 | 手肘前臂撐床，上身抬離床面，雙眼直視正前方，伸展下腹部。維持四個 8 拍。  
 伸展後，手肘前臂放鬆，上半身趴回床面。重複 5 至 10 回。



### 坐姿腹式呼吸

預備動作 | 坐姿，雙手分別置於胸口與肚臍下方。  
 動作 | 慢慢地吸氣，氣送到下腹部，可以感覺到下腹將手掌向外推為止。慢慢地吐氣，分為兩口，先吐一半，再吐一半。重複 5 至 10 回。

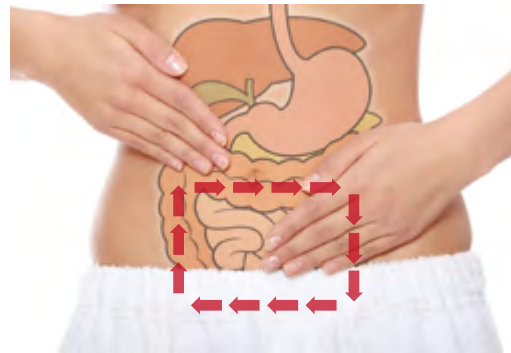
### 腹部按摩－給腸道愛的力量

除了以上的方法之外，按摩也是可行的改善方法。

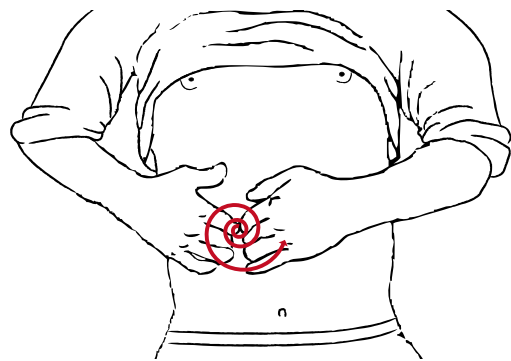
腹部的按摩可以請家人幫忙，也能自己進行。按摩時可採坐姿或躺姿，但躺著能讓腹肌放鬆，按摩效果較好。按摩位置由右下腹靠近髌骨骨突處開始，沿右下腹→右上腹→左上腹→左下腹的「順時鐘」方向推按。這個路徑其實就是人體大腸的升結腸→橫結腸→降結腸→乙狀結腸的行進路線，循此順時鐘路徑循環按壓，除了給腸道一些刺激，同時也是以外力幫忙將糞便向前推進，助腸道「一臂之力」，給它一點「愛的力量」。按壓的動作可先垂直往下施壓，然後以繞小圓圈的方式迴旋，最後再以緩慢的速度沿順時鐘方向推送。此外，按摩時先在腹部抹一點乳液，可以減少按壓時的不舒服感。

按摩由右下腹開始順時鐘直到左下腹結束，完成時間約為 10 分鐘。建議按摩可以在解便前 20 分鐘開始，按摩結束後喝杯水再去蹲廁所。例如：習慣早上解便的人，可在起床前在床上做按摩，起床後喝杯水再去廁所。這樣的按摩對一般便秘患者或巴病患者都是

溫和而安全的。唯獨要注意以下時機不適合按摩腹部，包括：餐後兩小時內、尿脹時、腸道發炎時、腹部有出血時。此外，疝氣者及孕婦也不適合腹部按摩。



雙手交疊於按摩的位置。用指腹慢慢地向腹部施壓，壓陷深度約為 3 公分，以不引起疼痛為原則。保持按壓的深度，慢慢地繞 3 至 5 圈後放鬆。



移到新的按摩位置。重複以上動作。

圖／莊旻璇