



巴金森病的飲食與消化問題 病人所需要知道的事情

巴金森病會影響消化系統的健康嗎？

是的。巴金森病可能可以造成各式各樣腸胃道的症狀。有時巴金森病的藥物也會造成腸胃道症狀，但是更常見的是這個疾病本身對控制腸胃蠕動的神經造成的傷害。

腸胃道症狀在巴金森病有多常見？

- 便秘是巴金森病非動作症狀當中最常見的症狀之一。便秘也可能是疾病最早出現的症狀之一。便秘可能是巴金森病本身造成的。然而，其他因素也有可能惡化便秘，這些因素包括：
 - 水分攝取的減少
 - 飲食習慣改變
 - 活動量不足
 - 藥物
- 腹脹的症狀往往是因為胃排空延遲造成的。胃排空延遲也會造成噁心與腹痛的症狀
- 噁心有時是藥物的副作用

腸胃道問題會影響巴金森藥物嗎？

腸胃道問題可以影響你的藥物。受影響的藥物包括左多巴這個在巴金森病最常被使用的藥。

- 胃排空延遲會導致藥物吸收不良。這通常是發生在飯後。
- 食物本身也會影響左多巴吸收。請跟您的醫師討論適當的吃飯與吃藥時間。

要怎樣吃來改善巴金森的腸胃道症狀？

如果您想藉由飲食改善便秘的問題，你可以試著

- 增加富含纖維質的食物，像是
 - 蕁纖維
 - 全麥食品
 - 黑棗
 - 扁豆
 - 豆子
 - 杏桃
- 多喝水
- 在飲食中增加含益生菌的發酵乳產品，如優格
- 增加身體活動與運動

如果你想要藉由飲食來改善胃排空的問題，可以試試

- 限制起司，甜食，與富含脂肪的食物
- 避免吃大餐
- 一天吃三餐
- 飯後不要馬上去睡覺
- 選擇好消化的食物食用

吃天然產物（從自然界中生物體產生的物質所萃取出來可能具有藥理學或生物學活性的化學物質）或是營養補充品會不會有幫忙？

很多人覺得“天然”產物與補充品是最好的。但是目前並沒有證據證明這些東西對巴金森病有幫助。以下是一些值得注意的事項：

- 巴金森藥物可能會降低有些人體內的維生素B。維生素B12缺乏可能會導致巴金森的症狀惡化。大部份時候，補充一般的綜合維他命就足夠了。
- 維生素D對於骨骼的健康很重要。它可以幫助預防骨質疏鬆，一個會讓容易跌倒的病人導致更多的骨折常見的問題。規律的曬太陽是得到維生素D最天然的辦法。
- 如果對於天然產物或營養補充品有問題的話，可以詢問您的醫師。

藥物對於治療巴金森病的腸胃道症狀有沒有幫助？

如果依照以上建議調整生活與飲食習慣，腸胃道症狀沒有因此而改善，可以反應給您的醫師知道。有些藥物可能會有幫忙。

如果您有便秘的症狀，您應該告知您的醫師。您的醫師會為您建議可以使用的藥物。膨脹性緩瀉劑如Metamucil（美達施膳食纖維粉）是一個選項。您或許也想要試試藥草類製劑，如番瀉葉。如果這些藥物對您沒有幫助，或許可以試試其他刺激型緩瀉劑。這些藥物的劑型可能是藥丸，可能是藥粉，也可能是藥水。使用增加腸蠕動的藥物或許也有幫忙。

如果您有胃排空延遲的症狀，表示食物會滯留在您的胃中比一般還久。這個時常在同時患有巴金森病及糖尿病的人身上發生。如果您有糖尿病，嚴格控制您的血糖是很重要的。您的治療團隊可以提供您正確的藥物，飲食，以及身體活動的相關資訊。