



便秘和帕金森病

简介

便秘是帕金森病 (PD) 患者常见的非运动症状之一, 并且可能是帕金森病的早期征兆, 有时候便秘可能在出现帕金森症状前作为首发症状出现。便秘会显著影响患者的生活品质, 引发腹部不适、食欲减退、腹胀等症状, 且如若不及时纠正, 严重甚至会危及生命, 诱发肠阻塞的后果。

帕金森病会减缓肠道肌肉运动, 从而导致便秘。便秘可能由帕金森病直接导致, 其他因素也可使其恶化, 包括液体摄入减少、不良的饮食习惯、缺乏运动以及药物副作用等因素都可能加剧这一症状。改善患者有便秘症状的最佳方法是要调整饮食和改变生活方式。

饮食和生活方式

调整饮食和改变生活方式会需要一段时间才能逐渐改善便秘, 因此请保持耐心。如果患者需要解决便秘问题, 可以尝试如下方法:

- 规律饮食: 每日固定进餐时间, 建立规律的饮食习惯。
- 增加水分摄入: 保证充足的饮水量, 尤其在服用膳食纤维补充剂时, 可有效预防便秘。
- 高纤维饮食: 采用“半盘蔬果”原则: 每餐保证一半餐盘为蔬菜水果。全谷物也是优质纤维来源 (具体食物推荐详见下文)。
- 限制可能加重便秘的食物, 如油炸食品, 肉类, 高糖食物, 精制面粉制品。
- 适度运动: 在医生指导下, 通过物理治疗师建议的适宜运动保持活动量, 既能促进整体健康, 又能改善肠道蠕动。
- 晨间饮用温饮: 早餐时配合温热的饮品有助于刺激肠道蠕动。
- 建立排便规律: 每日固定排便时间, 切勿刻意抑制便意。

确定您的每日纤维摄入量

用表 1 来估算您目前的每日所需的纤维摄入量。每周增加您的摄入量 (以每天增加5克递增), 直到您每天吃到推荐的20至35克的纤维素摄入量:

表 1: 富含纤维的食物选项示例

食品组别 份量	大约纤维含量/份 (克)
整颗水果 1 个中等大小的水果、1 杯已切块的水果	2 份
蔬菜 1 杯切碎的蔬菜、2 杯生的叶菜类蔬菜	4 份
全谷物 1 片面包、 ½ 杯煮熟的米饭/意大利面/燕麦片	2 份
豆类、豌豆和扁豆 ½ 杯煮熟的豆类、豌豆和扁豆	8-10 份
坚果和坚果酱 ¼ 杯坚果、2 汤匙坚果酱	2 份
全谷物早餐麦片 参见营养成分标签	3 份

有助预防便秘的食物

适当食用富含纤维素的食物有助于预防便秘的症状。纤维是健康饮食的必要组成部分, 摄入纤维素不足是造成便秘的最常见原因。常见的高纤维食物包括新鲜水果 (如苹果、熟透的香蕉) 和干果 (如葡萄干、无花果), 各类蔬菜 (如菠菜、西兰花), 种子类食物 (如奇亚籽、亚麻籽), 以及豆类 (如黑豆、鹰嘴豆)。粗粮及全谷物制品 (如全麦面包、燕麦片)、麦麸和糙米也是优质纤维来源。在亚洲饮食中, 小米、薏仁、黑米等五谷杂粮, 红豆、绿豆等传统豆类, 红薯、芋头等根茎类食材, 紫菜、海带等海藻类,

以及黑芝麻、莲子等药食同源食材都富含膳食纤维。此外，纳豆、味噌等发酵食品也有助于促进肠道健康。需要注意的是，增加纤维摄入的同时必须保证每日1.5-2升的充足饮水量，才能充分发挥膳食纤维的通便作用。

以下是一种天然的增加膳食纤维摄入的配方：

将两份未加工的小麦麸、一份苹果酱和一份西梅汁（例如分别为1杯、半杯和半杯）混合均匀后冷藏保存。建议第一周每日服用1-2汤匙，若效果不明显，可每周增加1汤匙用量（需每周新鲜配制）。需要注意的是，在开始服用的最初几周可能会出现排便次数增多和胀气现象，这属于正常反应，通常持续使用一个月后肠道会逐渐适应。

现有研究表明，在饮食中添加益生菌可能有助于改善便秘症状。益生菌是指含有有益微生物（如细菌或酵母菌）的食品或营养补充剂，这些活性菌株能够促进肠道健康。虽然市面上许多酸奶都含有益生菌，但需注意经过高温加工的酸奶可能失去活性菌种，建议选择标注含有“活性菌”或“活菌”的产品。开菲尔（Kefir）作为一种发酵乳饮料，也是优质的益生菌膳食来源。此外，粉剂和片剂形式的益生菌补充剂亦可选用。需要特别提醒的是，在尝试这些益生菌补充方案前，请先咨询您的主治医生。

便秘用药

当饮食和生活方式的调整不足以缓解便秘症状时，可考虑使用多种非处方药物治疗方案（具体药物分类示例参见表2）。需要特别强调的是：首先，务必与主治医生商讨最适合您的药物选择及使用频次；其次，某些正在服用的药物可能引发便秘这一不良反应，因此必须对现有用药方案进行全面评估；最后，若开始使用新药后便秘症状加重，更需提高警惕并及时就医。

以下是治疗便秘的各类非处方药物及其作用机制：

- **膳食纤维补充剂**：作为最安全、最接近生理作用的治疗选择，纤维补充剂通过增加粪便体积改善便秘。这类产品不会产生依赖性，可每日使用以预防和治疗便秘。服用时需配合240毫升水送服。需注意，过快增加纤维摄入可能导致胀气、腹胀和胃部不适，故应循序渐进。
- **大便软化剂**：其作用机制是促进更多水分进入粪便，从而降低排便难度。

- **刺激性泻药**：通过刺激肠道收缩推动粪便通过消化道。此类药物不宜常规使用，但可有效缓解偶发性便秘。
- **渗透性泻药**：以从结肠壁细胞中吸取水分至肠腔的方式发挥作用。聚乙二醇（如Miralax®）是常用推荐药物，但需咨询医生确认其长期服用的安全性。
- **润滑性泻药**：通过润滑肠道促进粪便通过。

（注：所有药物使用均需遵医嘱，特别是长期用药方案需定期评估）

表 2：用于治疗便秘的非处方药

药物类别	示例 通用名称（品牌）
纤维补充剂	• 洋车前子 (Metamucil®, Fiberall®) • 菊粉 (Fiber-sure®, Fiber Choice®) • 聚卡波非 (FiberCon®, Fiber Lax®) • 甲基纤维素 (Citrucel®) • 小麦糊精 (Benefiber®)
大便软化剂	• 多库酯 (Colace®)
刺激性泻药	• 比沙可啶 (Dulcolax®) • 番泻叶 (Senokot®)
渗透性泻药	• 聚乙二醇 (Miralax®) • 柠檬酸镁 • 氢氧化镁 (Milk of Magnesia®)
润滑剂	• 矿物油

此外，临床常用的便秘治疗制剂还包括直肠栓剂（如甘油栓和比沙可啶栓）与灌肠剂（如比沙可啶灌肠液和矿物油灌肠剂）。

处方药物

如果非处方药物效果不足，请与医生讨论尝试治疗慢性便秘的处方药物。这些药物包括乳果糖、利那洛肽、鲁比前列酮、普卡那肽和普芦卡必利。

虽然便秘是帕金森病常见的非运动症状，但通过多种治疗策略可有效缓解症状，减轻其对生活质量的影响。请务必与医生沟通，选择最适合您个人情况的治疗方案。

由 APDA 首席任务官、医学博士、哲学博士 Rebecca Gilbert 修订。