



# 帕金森病患者饮食和消化问题： 患者须知

## 帕金森病会影响消化功能吗？

会，帕金森病可以导致各种各样的消化道症状。有时是帕金森药物对胃肠功能的影响，但是更常见的是疾病本身引起控制胃肠功能的神经纤维损伤所致。

## 帕金森病的消化道症状有多常见？

- 便秘是帕金森病中最常见的非运动症状之一，它可能在出现帕金森症状前作为首发症状出现。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
  - 饮食习惯改变
  - 缺乏运动
  - 药物因素
- 腹胀感多因胃排空延迟所致，也会导致恶心及腹痛。
- 恶心有时是帕金森药物治疗的副作用。

## 消化道问题会影响帕金森病用药吗？

消化道问题会对患者用药产生一定影响，包括帕金森病常使用的药物左旋多巴。

- 胃排空延迟会影响药物吸收，多见于餐后服药时。
- 食物摄入也会影响左旋多巴的吸收，就诊时需要向专科医生咨询具体什么时间吃东西，什么时间吃药。

## 饮食能帮助改善帕金森病的消化道症状吗？

如果患者需要解决便秘问题，可以尝试如下方法：

- 增加纤维含量丰富食物摄入
  - 麦麸
  - 全麦制品
  - 西梅
  - 小扁豆
  - 各种豆类
  - 杏子
- 增加液体的摄入
- 饮食中可加入富含益生菌的发酵奶制品，如酸奶
- 增加体育锻炼

如果患者有胃排空延迟，可以尝试：

- 限制乳酪、甜食及脂肪含量丰富食物摄入
- 避免饮食过饱
- 一日三餐
- 避免饭后立即睡眠
- 摄入易消化的食物

## 天然食品或者膳食添加剂有帮助吗？

很多人认为天然食品和天然营养补品是最佳的饮食方案，但是目前没有证据证实天然饮食对帕金森病有帮助。以下几点患者需注意：

- 部分帕金森患者在药物治疗中可能出现体内维生素B水平降低。维生素B12缺乏会导致帕金森症状恶化。多数情况下，补充维生素可以提供帮助。
- 当患者对天然饮食或者营养补充剂仍有疑问时，请务必向专科医生进行咨询。

## 药物可以帮助帕金森患者消化道症状吗？

如果生活方式和饮食调整对胃肠道不适没有帮助，患者需要与医生进行沟通，选择可以帮助到患者的药物。

告诉主治医师便秘问题时，医生可能会建议服用药物。例如具有膨胀作用的药物美达施；一些中草药可能也有帮助，如番泻叶。如果以上药物都效果不佳，医生可能会开具刺激性泻药，可以是片剂、粉剂或者是液体剂型；此外，增加胃肠蠕动的药物可能也有一定作用。

如果患者存在胃排空延迟，提示患者胃内食物比正常停留时间长，常见于帕金森合并糖尿病的人群。如果患者合并糖尿病，严格控制血糖是非常重要的；治疗团队也会为患者选择最适合的治疗方案、饮食和运动方式。