



पार्किंसंस रोग में आहार और पाचन संबंधी स्वास्थ्य मुद्दे: रोगियों के लिए आवश्यक तथ्य

क्या पार्किंसंस रोग पाचन स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है?

हाँ। पार्किंसंस रोग जठरांत्रिय(पेट की समस्या) लक्षणों का कारण हो सकता है। कभी-कभी दवाएं भी इसमें भूमिका निभाती हैं। अक्सर, यह बीमारी स्नायु तंत्र को नुकसान पहुंचाती है जो आपके आंतों की गतिविधियों को नियंत्रित करती है।

क्या पेट की समस्या पार्किंसंस रोग में अक्सर पायी जाती है?

कब्ज पार्किंसंसन के सबसे आम गैर-मोटर लक्षणों में से एक है। यह शुरुआती लक्षणों में से एक हो सकता है। कब्ज, पार्किंसंस रोग का एक सीधा परिणाम हो सकता है। अन्य चीजें इसे बदतर बना सकती हैं, जिनमें शामिल हैं:

तरल पदार्थों का सेवन कम करना

- आहार परिवर्तन
- कम गतिशीलता
- कुछ दवाएं

पेट फूलने की समस्या अक्सर पेट खाली होने में देरी के कारण होता है। इससे मतली और पेट में दर्द भी हो सकता है।

मतली कभी-कभी पार्किंसंस दवाओं का एक दुष्प्रभाव भी हो सकती है।

क्या जठरांत्रिय समस्याएं आपके पार्किंसंस रोग की दवाओं को प्रभावित करती हैं?

जठरांत्रिय समस्याएं आपकी दवा पर असर डाल सकती हैं। इसमें लेवोडोपा शामिल है, जिसका उपयोग अक्सर पार्किंसंस के लिए किया जाता है।

- पेट खाली होने में देरी से अवशोषण बाधित हो सकता है। यह आमतौर पर भोजन के बाद होता है।
- भोजन का सेवन भी लेवोडोपा के अवशोषण में बाधा उत्पन्न कर सकता है। अपने डॉक्टर से बात करें कि आपको कब भोजन करना है और कब दवा लेनी है।

पार्किंसंस रोग में जठरांत्रिय लक्षणों को बेहतर बनाने के लिए आहार कैसे मदद कर सकता है?

यदि आपको कब्ज को नियंत्रित करने में सहायता की आवश्यकता है, तो आप निम्न प्रयास कर सकते हैं:

- रेशे युक्त खाद्य पदार्थों को बढ़ाएं, जैसे:
 - चीकर
 - पूर्ण गेहूं उत्पाद
 - सूखा आलूबुखारा
 - दालें
 - फलियां
 - खुबानी
- अधिक तरल पदार्थ पिएं
- प्रोबायोटिक्स के साथ दही की तरह खमीरीकृत दूध उत्पादों को अपने आहार में शामिल करें
- शारीरिक गतिविधि और व्यायाम बढ़ाएं

यदि जठर(पेट) खाली करने में देरी आपके लिए एक समस्या है, तो प्रयास करें:

- अपने पनीर, मिठाई और वसायुक्त खाद्य पदार्थों को सीमित करें
- भारी भोजन से बचें
- प्रतिदिन मुख्य भोजन करें
- भोजन के ठीक बाद झपकी या सोने से बचें
- ऐसे खाद्य पदार्थ अधिक खाएं जो आपको पचाने में आसान लगे

क्या प्राकृतिक उत्पाद या पूरक आहार मदद करते हैं?

बहुत से लोग सोचते हैं कि "प्राकृतिक" उत्पाद और पूरक आहार सबसे अच्छे हैं। लेकिन इसके कोई सबूत नहीं हैं कि वे पार्किंसंस रोग के मरीजों को मदद करते हैं। यहाँ कुछ बातों का ध्यान रखना आवश्यक है:

- पार्किंसंस दवाओं से कुछ लोगों में विटामिन बी का स्तर कम हो सकता है। बी 12 की कमी



International Parkinson and
Movement Disorder Society

पार्किंसंस रोग में आहार और पाचन संबंधी स्वास्थ्य मुद्दे: रोगियों के लिए आवश्यक तथ्य

पार्किंसंस के लक्षणों को बदतर बना सकती है। ज्यादातर मामलों में, एक साधारण मल्टीविटामिन मदद कर सकता है।

- विटामिन डी हड्डियों की सेहत के लिए महत्वपूर्ण है। यह ऑस्टियोपोरोसिस(osteoporosis) को रोकने का सरल और प्राकृतिक तरीका है।
- यदि आपके पास प्राकृतिक उत्पादों या पूरक आहारों के बारे में प्रश्न हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करना सुनिश्चित करें।

क्या दवाएं पार्किंसंस रोग में जठरांत्रिय समस्याओं को सुधार सकती हैं?

यदि यहां प्रस्तुत जीवनशैली और आहार संबंधी सुझाव आपको मदद नहीं करते हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करना सुनिश्चित करें। आपकी मदद करने के लिए दवा का विकल्प मौजूद हैं।

कब्ज की समस्या होने पर अपने डॉक्टर से बात करें। आपका डॉक्टर मदद करने के लिए दवाओं का सुझाव दे सकते हैं। विस्तार करने वाले तत्व जैसे मेटामुसिल और इसबगोल का इस्तेमाल किया जा सकता है। ये गोलियां, पाउडर या तरल पदार्थों के रूप में हो सकती हैं। आंत्र गतिशीलता को बढ़ाने वाली दवाएं(laxative) भी मदद कर सकती हैं।

यदि आपने जठर खाली करने में देरी होती है, तो भोजन आपके पेट में सामान्य से अधिक समय तक रहता है। यह कभी-कभी उन लोगों में होता है जिन्हें पार्किंसंस और मधुमेह दोनों हैं। यदि आपको मधुमेह है, तो रक्त में शक्कर की मात्रा पर नियंत्रण रखना महत्वपूर्ण है। आपका उपचार दल आपको सही दवाओं, आहार और शारीरिक गतिविधियों में मदद कर सकता है।

कॉपीराइट © 2018 अंतर्राष्ट्रीय पार्किंसंस एंड मूवमेंट डिसऑर्डर सोसायटी (एमडीएस)। सभी अधिकार सुरक्षित।

InternationalParkinsonandMovementDisorderSociety
555 East Well Street, Suite 1100 • Milwaukee, WI 53202 • +1 414-276-2145 • www.movementdisorders.org