



МОЖЕТ ЛИ БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ?

Да. Болезнь Паркинсона может вызывать целый ряд симптомов со стороны желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Иногда в этом играют роль и лекарственные препараты. Чаще всего болезнь вызывает повреждение нервных волокон, контролирующих движения кишечника.

НАСКОЛЬКО РАСПРОСТРАНЕННЫ СИМПТОМЫ СО СТОРОНЫ ЖКТ ПРИ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА?

- **Запор** — один из самых распространённых немоторных симптомов болезни Паркинсона. Это может быть одним из первых симптомов заболевания. Запор может быть прямым следствием болезни Паркинсона. Другие факторы могут ухудшить ситуацию, в том числе:
 - уменьшение потребления жидкости
 - изменение диеты
 - снижение подвижности
 - некоторые лекарства
- **Ощущение вздутия живота** часто вызвано задержкой опорожнения желудка. Это также может вызывать тошноту и боль в животе.
- **Тошнота** иногда является побочным эффектом лекарств от болезни Паркинсона.

ВЛИЯЮТ ЛИ ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ НА ВАШИ ЛЕКАРСТВА ОТ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА?

Проблемы с ЖКТ могут повлиять на приём лекарств. Это касается и леводопы, которая чаще всего применяется при болезни Паркинсона.

- Задержка опорожнения желудка может ухудшить всасывание. Это обычно происходит после приёма еды.
- Приём пищи также может нарушить всасывание леводопы. Обсудите с вашим врачом, когда можно есть и когда принимать лекарство.

КАК ДИЕТА МОЖЕТ ПОМОЧЬ УМЕНЬШИТЬ СИМПТОМЫ СО СТОРОНЫ ЖКТ ПРИ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА?

Если вам необходима помощь в борьбе с запорами, вы можете попробовать:

- Увеличить в рационе долю продуктов, богатых клетчаткой, например:
 - отрубная клетчатка
 - цельнозерновые продукты
 - чернослив
 - чечевица
 - бобовые
 - абрикосы
- Пить больше жидкости
- Включить в рацион кисломолочные продукты с пробиотиками, например, йогурт
- Повысить физическую активность и заниматься спортом

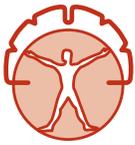
Если замедленное опорожнение желудка является для вас проблемой, постарайтесь:

- Ограничить потребление сыра, сладостей и жирной пищи
- Избегать тяжёлой пищи
- Принимать пищу три раза в день
- Не дремать или не спать сразу после еды
- Есть больше продуктов, которые легко перевариваются

ПОМОГАЮТ ЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЛИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ?

Многие люди считают, что “натуральные” продукты и добавки лучше всего. Но нет никаких доказательств того, что они помогают при болезни Паркинсона. Вот некоторые моменты, которые следует иметь в виду:

- Лекарства от болезни Паркинсона могут снижать уровень витаминов группы В у некоторых людей. Недостаток витамина В12 может усугубить симптомы болезни Паркинсона. В большинстве случаев может помочь простой поливитаминный комплекс.
- Витамин D важен для здоровья костей. Он может помочь предотвратить остеопороз — распространённую проблему, которая может привести к увеличению числа переломов у тех, кто склонен к падениям. Регулярное пребывание на солнце — самый естественный способ получения витамина D.



Диета и здоровье пищеварительной системы

Проблемы при болезни Паркинсона: основные факты для пациентов

- Обязательно проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть вопросы о натуральных продуктах или добавках.

МОГУТ ЛИ ЛЕКАРСТВА УМЕНЬШИТЬ ПРОБЛЕМЫ С ЖКТ ПРИ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА?

Если приведённые здесь рекомендации по образу жизни и диете не помогают, обязательно поговорите со своим врачом. Существуют варианты медикаментозного лечения, которые могут вам помочь.

Если у вас есть проблемы с запорами, проконсультируйтесь с вашим врачом. Врач может посоветовать вам лекарства. Один из вариантов — вещества, увеличивающие объём пищи, например, метамуцил. Вы также можете попробовать растительный препарат, например, сенну. Если эти средства не помогают вам, могут быть назначены другие стимулирующие слабительные препараты. Они могут быть в виде таблеток, порошка или жидких форм. Также могут помочь лекарства, повышающие моторику кишечника.

Если у вас задержка опорожнения желудка, пища остаётся в желудке намного дольше, чем должна. Такое иногда случается у людей, страдающих одновременно болезнью Паркинсона и сахарным диабетом. Если у вас диабет, важно строго контролировать уровень глюкозы в крови. Врачи, которые вас ведут, помогут вам подобрать правильные лекарства, диету и режим физической активности.