



ปัญหาเรื่องการรับประทานอาหารและ ระบบทางเดินอาหารในผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน: ข้อเท็จจริงที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วย

โรคพาร์กินสัน มีผลต่อระบบทางเดินอาหารหรือไม่ อย่างไร

ผู้ป่วยโรคพาร์กินสันพบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารได้มาก และแตกต่างกัน ซึ่งอาจจะเป็นผลโดยตรงจากตัวโรคเองที่ทำให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ทำงานลดลงจากความผิดปกติของระบบประสาทอัตโนมัติ หรือเป็นผลข้างเคียงจากยาที่รับประทานได้เช่นกัน

ปัญหาอะไรบ้างที่สามารถพบได้ ในผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน

- ภาวะท้องผูก (constipation) เป็นอาการที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวที่หยาบคายในผู้ป่วยพาร์กินสัน โดยผู้ป่วยอาจมีความผิดปกติทั้งจำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระ และลักษณะของอุจจาระ ซึ่งโรคพาร์กินสันเองก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การเคลื่อนไหวของระบบกระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานช้ากว่าปกติ รวมถึงปัจจัยอื่นๆที่ส่งผลต่อการทำงานของทางเดินอาหาร ได้แก่
 - การดื่มน้ำน้อย
 - การรับประทานอาหารการกินที่มีแต่แป้ง ไขมัน และของหวาน ไม่ค่อยรับประทานผักและผลไม้
 - การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันลดลง
 - ยาที่รับประทาน
- ภาวะท้องอืดท้องเฟ้อ (Bloating sensation) ซึ่งมักเกิดจากการเคลื่อนไหวของระบบกระเพาะอาหารทำงานช้ากว่าปกติ ส่งผลให้มีอาหารค้างอยู่ในกระเพาะ และอาจทำให้มีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย
- อาการคลื่นไส้ (nausea) มักพบเป็นผลข้างเคียงที่เกิดจากยาที่ใช้รักษาโรคพาร์กินสัน

ปัญหาเรื่องระบบทางเดินอาหารในผู้ป่วยโรคพาร์กินสันส่งผลต่อยาที่ใช้ในการรักษาโรคหรือไม่ อย่างไร

ปัญหาเรื่องระบบทางเดินอาหารอาจส่งผลต่อการทำงานของยาที่ใช้ในการรักษาโรคพาร์กินสัน โดยเฉพาะยาเลโวโดปา (Levodopa) ซึ่งเป็นยาที่ถูกใช้บ่อยในโรคพาร์กินสัน เช่น

- ปัญหาการเคลื่อนไหวของระบบกระเพาะอาหารทำงานช้ากว่าปกติ อาจส่งผลต่อการดูดซึมตัวยา โดยเฉพาะช่วงหลังรับประทานอาหาร
- อาหารที่รับประทาน อาจมีผลขัดขวางการดูดซึมยาบางชนิด จึงควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อวางแผนตารางเวลาการรับประทานยาที่เหมาะสม

ผู้ป่วยโรคพาร์กินสันควรรับประทานอาหารอะไรบ้าง อย่างไร

- แนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารที่มีกากใยเพิ่มขึ้น เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืช ลูกพรุน ถั่วต่าง ๆ แอปเปิ้ลสด
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ

- รับประทานผลิตภัณฑ์จากนมหมักที่มีโปรไบโอติกส์ (probiotics) เช่น โยเกิร์ต
 - แนะนำให้ผู้ป่วยเพิ่มการเคลื่อนไหว และออกกำลังกาย
- หากผู้ป่วยมีปัญหาเรื่องการเคลื่อนไหวของระบบกระเพาะอาหารทำงานช้ากว่าปกติ แนะนำให้
- จำกัดการทานชีส ขนมหวาน และอาหารที่มีไขมันสูง
 - หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อใหญ่
 - แบ่งการรับประทานอาหารเป็น 3 มื้อตามปกติ
 - หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารใกล้ช่วงเวลาอน
 - ทานอาหารที่ย่อยง่าย

อาหารเสริม ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ และสมุนไพร สามารถช่วยรักษาโรคพาร์กินสันได้หรือไม่

หลายคนอาจมีความเชื่อว่าอาหารเสริม และสมุนไพรมีประโยชน์ แต่ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ที่สามารถยืนยันผลต่อการรักษาโรคพาร์กินสันได้ อย่างไรก็ตามหากผู้ป่วยสามารถเลือกรับประทานวิตามินบางกลุ่มภายใต้คำแนะนำของแพทย์ได้ เช่น

- วิตามินรวม เนื่องจากการรับประทานยารักษาโรคพาร์กินสันเป็นเวลานานอาจทำให้ผู้ป่วยบางรายมีปัญหาเรื่องการขาดวิตามินบี12 โดยเฉพาะวิตามินบี12 (vitamin B12) ซึ่งอาจทำให้อาการของโรครุนแรงมากขึ้น
- วิตามินดี (vitamin D) ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง และป้องกันโรคกระดูกพรุน ซึ่งพบบ่อยในผู้ป่วยสูงอายุ และเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหากระดูกหักด้วย หรือผู้ป่วยสามารถรับวิตามินดีจากการสัมผัสแสงแดดจากธรรมชาติในช่วงเวลาที่เหมาะสมได้ เช่นกัน
- แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลหากผู้ป่วยมีคำถามเกี่ยวกับการใช้อาหารเสริมหรือสมุนไพร

มียาอะไรที่สามารถช่วยรักษาปัญหาเรื่องระบบทางเดินอาหารในผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน

หากการรักษาโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต และการรับประทานอาหารข้างต้นยังไม่ได้ผล แนะนำให้ผู้ป่วยปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้เพื่อวางแผนการรักษาด้วยวิธีที่เหมาะสมต่อไป

แพทย์อาจจะแนะนำยาในกลุ่มยาระบายที่สามารถช่วยอาการท้องผูกได้มีหลายประเภทตามกลไกการออกฤทธิ์ของยา ได้แก่ ยาเพิ่มปริมาณอุจจาระ (Bulking agents) เช่น Mucillin powder, ยาสมุนไพร เช่น มะขามแขก หรือถ้าอาการท้องผูกยังไม่ดีขึ้น แพทย์อาจจะพิจารณายากลุ่มกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ (Stimulant laxatives) เป็นต้น

หากผู้ป่วยมีปัญหาเรื่องการเคลื่อนไหวของระบบกระเพาะอาหารทำงานช้ากว่าปกติ (delayed gastric emptying) ซึ่งอาการดังกล่าวมักพบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคพาร์กินสันที่มาอาการเบาหวานด้วย จึงมีความสำคัญที่ผู้ป่วยควรควบคุมอาหารเพื่อควบคุมให้ระดับน้ำตาลอยู่ในระดับที่เหมาะสม โดยแพทย์อาจจะให้ความช่วยเหลือในการแนะนำการรักษาที่ถูกต้อง ยาที่เหมาะสม และการออกกำลังกายที่พอเหมาะแก่ผู้ป่วย