



Մենդակարգը և մարսողական առողջական խնդիրները Պարկինսոնի հիվանդության ժամանակ: Էական փաստեր հիվանդների համար:

Կարող է արդյոք Պարկինսոնի հիվանդությունը վնասել մարսողական առողջությունը?

Այո: Պարկինսոնի հիվանդությունը կարող է առաջացնել մի շարք ստամոքս-աղիքային ախտանիշներ: Երբեմն դեր է խաղում դեղորայքը: Ավելի հաճախ հիվանդությունն է, որ վնաս է տալիս աղիների շարժումները կարգավորող նյարդաթելերին:

Ինչքան հաճախակի են ստամոքս-աղիքային ախտանիշները Պարկինսոնի հիվանդության ժամանակ?

- **Փորկապությունը Պարկինսոնի** ամենահաճախ ոչ շարժողական ախտանիշներից է: Դա կարող է լինել առաջին ախտանիշներից մեկը : Փորկապությունը կարող է լինել Պարկինսոնի հիվանդության ուղիղ հետևանք: Այլ բաներ կարող են ավելի վատացնել այն, դրանք ներառում են՝
 - Քիչ հեղուկի ընդունումը
 - Մենդակարգի փոփոխությունները
 - Քիչ շարժունակությունը
 - Որոշ դեղամիջոցներ
- **Վքնածության զգացումը** հաճախակի առաջանում է ստամոքսի ուշ դատարկման պատճառով, ինչը նույնպես կարող է առաջացնել սրտխառնոց և որովայնի ցավ:
- **Սրտխառնոցը** երբեմն Պարկինսոնի դեղամիջոցների կողմնակի ազդեցություն է:

Արդյոք ստամոքս-աղիքային խնդիրները ազդում են Պարկինսոնի հիվանդության դեղամիջոցների վրա?

Ստամոքս-աղիքային խնդիրները կարող են ազդել ձեր դեղամիջոցների վրա: Դա ներառում է Լևոդոպան, որը ամենահաճախ է կիրառվում Պարկինսոնի համար:

- Ստամոքսի ուշ դատարկումը կարող է խանգարել ներծծմանը: Դա հաճախ տեղի է ունենում ուտելուց հետո:
- Մենդի ընդունումը նույնպես կարող է խանգարել Լևոդոպայի ներծծմանը: Խոսքը ձեր բժշկի հետ երբ ուտել և երբ ընդունել դեղորայքը:

Ինչպես կարող է օգնել սննդակարգը լավացնել ստամոքս-աղիքային ախտանիշները Պարկինսոնի հիվանդության ժամանակ?

Եթե ձեզ անհրաժեշտ է կառավարել փորկապությունը, դուք պետք է ցանկանաք փորձել՝

- Ավելացնել մանրաթելերով հարուստ սնունդը, ինչպիսիք են՝
 - Թեփի մանրաթել
 - Յորենի ամբողջական արտադրանք
 - Սալորաչիր
 - Ոսպ
 - Լոբի
 - Ծիրան
- Խմել ավելի շատ հեղուկներ
- Ներառել ձեր սննդակարգում ֆերմենտացված կաթնամթերք պրոբիոտիկներով՝ ինչպիսիք են յոգուրտը
- Ավելացրեք ֆիզիկական ակտիվությունը և վարժությունները

Եթե ստամոքսի ուշ դատարկումը խնդիր է ձեզ համար, փորձեք հետևյալը՝

- Մահմանափակեք պանիրը, քաղցրավենիքը և ճարպոտ սնունդը
- Խուսափեք ծանր սննդից
- Օրական ունեցեք 3 հիմնական սնունդ ընդունելու ժամ
- Խուսափեք կարճատև ննջից կամ քնելուց անմիջապես սնունդ ընդունելուց հետո
- Կերեք ավելի շատ այնպիսի սնունդ, որն ավելի դյուրամարս է ձեզ համար

Արդյոք բնական մթերքը կամ սննդային հավելումները օգնում են?

Շատ մարդիկ մտածում են, որ “բնական” մթերքները և հավելումները ամենալավն են, բայց չկա ոչ մի ապացույց, որ դրանք օգնում են Պարկինսոնի ժամանակ: Ահա մի քանի բան, որ պետք է մտապահել՝

- Պարկինսոնի դեղամիջոցները որոշ մարդկանց մոտ կարող են նվազեցնել Բ վիտամինների մակարդակը: Բ 12 վիտամինի պակասը կարող է վատթարացնել Պարկինսոնի ախտանիշները: Շատ դեպքերում հասարակ մուլտիվիտամինը կարող է օգնել:



Մենդակարգը և մարտդակաւն առողջական խնդիրները Պարկինսոնի հիվանդության Ժամանակ: Էական փաստեր հիվանդների համար:

- Դ վիտամինը կարևոր է ոսկրերի առողջության համար:
Դա կարող է օգնել կանխարգելելու օստեոպորոզը,
հանախակի հանդիպող խնդիր, որը կարող է բերել ավելի
շատ կոտրվածքների նրանց մոտ, ովքեր հակված են
ընկնելու: Կանոնավոր արևի ճառագայթումը Վիտամին Դ
ստանալու ամենաբնական ճանապարհն է:
- Խոսեք ձեր բժշկի հետ, եթե ունեք հարցեր բնական
մթերքների կամ հավելումների մասին:

Կարող են արդյոք դեղամիջոցները լավացնել ստամոքս-աղիքային խնդիրները Պարկինսոնի հիվանդության ժամանակ?

Եթե ապրելակերպը և սննդակարգային առաջարկները չեն
օգնում, խոսեք ձեր բժշկի հետ: Կան ձեզ օգնելու
դեղորայքային տարբերակներ:

Խոսեք ձեր բժշկի հետ, եթե ունեք խնդիրներ փորկապության
հետ: Ձեր բժիշկը կարող է առաջարկել դեղորայք ձեզ օգնելու
համար: Հավելումը, ինչպիսին է Մետամուցիլը մի տարբերակ
է: Կարող եք նաև փորձել բուսական պատրաստուկ,
ինչպիսին է Մեննան: Եթե դրանք չեն աշխատում ձեզ համար,
այլ խթանիչ լուծողականներ կարող են նշանակվել: Դա
կարող է լինել հաբերի, փոշու կամ հեղուկի
պատրաստուկների ձևով: Դեղամիջոցները, որոնք
բարձրացնում են աղիների շարժունակությունը նույնպես
կարող են օգնել:

Եթե դուք ունեք ստամոքսի ուշ դատարկում, սնունդը շատ
ավելի երկար է մնում ձեր ստամոքսում, քան պետք է: Մա
երբեմն տեղի է ունենում այն մարդկանց մոտ, ովքեր
միաժամանակ ունեն Պարկինսոնի հիվանդություն և
Ճաքարային դիաբետ: Եթե դուք ունեք Ճաքարային դիաբետ,
կարևոր է խիստ վերահսկել արյան մեջ գլյուկոզայի
մակարդակը: Ձեր բուժող թիմը կարող է օգնել ձեզ ճիշտ
դեղորայքի, սննդակարգի և ֆիզիկական ակտիվության հետ: