



# পারকিনসন্স রোগে পথ্য এবং হজম সংক্রান্ত বিষয় সমূহ : রোগীদের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যাবলী

## পারকিনসন্স রোগ হজম সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে?

হ্যাঁ। পারকিনসন্স রোগে বিভিন্ন ধরনের উপসর্গ হতে পারে। কখনো কখনো ঔষধ ভূমিকা পালন করতে পারে। প্রায়শই এটি পরিপাকতন্ত্রের গতিবিধি নিয়ন্ত্রনকারী স্নায়ুতন্ত্রের ক্ষতি করে।

## পারকিনসন্স রোগে পরিপাকতন্ত্রের উপসর্গ কি পরিমানে হয়?

- কোষ্টকাঠিন্য পারকিনসন্স রোগের নন-মটর উপসর্গ গুলোর মধ্যে অন্যতম সাধারণ উপসর্গ। এটি প্রাথমিকভাবে প্রকাশিত উপসর্গ গুলোর একটি হতে পারে। কোষ্টকাঠিন্য সরাসরি পারকিনসন্স রোগের কারণে হতে পারে। অন্যান্য জিনিস এটিকে আরো খারাপ করতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে :
  - কম পরিমাণ তরল খাদ্য গ্রহন
  - খাদ্যাভাস পরিবর্তন
  - গতিশীলতা হ্রাস পাওয়া
  - কিছু ঔষধ
- পেট ফাঁপা অনুভব করা যা পাকস্থলী দেরিতে খালি হওয়ার কারণে হতে পারে। এতে বমিভাব ও পেট ব্যাথাও হতে পারে।
- বমিভাব কখনো কখনো পারকিনসন্স রোগের ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থেকে হতে পারে।

## পরিপাকতন্ত্র সম্পর্কিত সমস্যাগুলো কি আপনার পারকিনসন্স রোগের ঔষধ গুলোকে প্রভাবিত করতে পারে?

- পরিপাকতন্ত্রের সমস্যাগুলো আপনার ঔষধের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। এর মধ্যে আছে পারকিনসন্স রোগের সর্বাধিক ব্যবহৃত ঔষধ লিভোডোপা।
- দেরিতে পাকস্থলী খালি হওয়া শোষণে প্রতিবন্ধকতা তৈরি করতে পারে। সাধারণত খাওয়ার পরে এটা ঘটে।
  - খাদ্যগ্রহণ ও লিভোডোপা শোষণে প্রভাব ফেলতে পারে। কখন খাদ্য এবং কখন ঔষধ খাবেন এ ব্যাপারে আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন।

## কিভাবে পথ্য পারকিনসন্স রোগের উপসর্গ সমূহ উন্নতি করতে সাহায্য করে?

আপনার যদি কোষ্টকাঠিন্য কমাতে সাহায্য প্রয়োজন হয়, তবে আপনি চেষ্টা করতে পারেন-

- আর্শযুক্ত খাবার বাড়ান, যেমন:
  - ব্রান ফাইবার
  - সম্পূর্ণ গমের পথ্য
  - আলু বোখারা
  - মসুর ডাল
  - মটর সুটি
  - এপ্রিকটস

- বেশি বেশি তরল খাবার খাওয়া
- প্রোবায়োটিক সমৃদ্ধ গাঁজনো দুধের পথ্য যেমন দই আপনার খাবারে অন্তর্ভুক্ত করুন।
- শারীরিক ক্রিয়া ও ব্যায়াম বৃদ্ধি করা।

যদি দেরিতে পাকস্থলী খালি হওয়া আপনার সমস্যা হয় তবে, চেষ্টা করুন:

- পনির, মিষ্টি ও চর্বিযুক্ত খাবার সীমিত করুন।
- ভারি খাবার গ্রহণ পরিহার করুন।
- দৈনিক তিন বার প্রধান আহার গ্রহণ করুন।
- খাওয়ার পর পরই শোয়া বা ঘুমানো পরিহার করুন।
- সহজে হজমযোগ্য খাবার বেশি খাবেন।

## প্রাকৃতিক পথ্য বা পরিপূরক খাবারগুলো কি সহায়তা করে?

অনেকে “প্রাকৃতিক” পথ্য বা পরিপূরক খাদ্য কে সেবা মনে করেন। কিন্তু পারকিনসন্স রোগে এগুলো সহায়তা করে এমন কোন প্রমাণ নেই। এখানে কিছু বিষয় মনে রাখতে হবে:

- কিছু লোকের মধ্যে পারকিনসন্স রোগ “ভিটামিন বি” এর মাত্রা কমাতে পারে। বি১২ ঘাটতি পারকিনসন্স রোগের উপসর্গ গুলোকে খারাপ করতে পারে। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে একটি সাধারণ মাল্টিভিটামিন সাহায্য করতে পারে।
- ভিটামিন-ডি হাড়ের স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এটি অস্টিওপোরোসিস প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে। যাদের পড়ে যাওয়ার প্রবণতা বেশি তাদের ক্ষেত্রে হাড়ভাঙ্গার ঝুঁকি থাকে। নিয়মিত সূর্যালোকে যাওয়া ভিটামিন ডি পাওয়ার সবচেয়ে উত্তম প্রাকৃতিক উপায়।
- প্রাকৃতিক পথ্য বা পরিপূরক খাদ্য সম্পর্কে আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে তবে আপনার চিকিৎসকের সাথে অবশ্যই কথা বলবেন।

## ঔষধ কি পরিপাকতন্ত্রের সমস্যাগুলো উন্নতি করতে পারে?

যদি জীবন যাপন পদ্ধতি এবং পথ্যসংক্রান্ত পরামর্শগুলো সহায়তা না করে তবে আপনার চিকিৎসকের সাথে অবশ্যই কথা বলবেন। আপনাকে সহায়তা করার জন্য ঔষধ রয়েছে।

কোষ্টকাঠিন্যের সমস্যা থাকলে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন। আপনার চিকিৎসক ঔষধের পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করতে পারেন। বাল্কিং এজেন্ট যেমন: মিটামুসিল একটি বিকল্প। আপনি ভেযজ ঔষধ দিয়ে চেষ্টা করতে পারেন যেমন-সেনা। যদি এগুলো আপনার ক্ষেত্রে কাজ না করে তবে অন্যান্য উত্তেজক ল্যাক্সেটিভ প্রদান করতে পারেন। এগুলো বড়ি, পাউডার বা তরল আকারে হতে পারে। অন্ত্রের গতিশীলতা বাড়াবার ঔষধগুলোও সহায়তা করতে পারে।

যদি আপনার পাকস্থলী খালি হতে সময় বেশী লাগে, তখন আপনার পেটে খাবার যতক্ষণ থাকা উচিত তার চেয়ে বেশি সময় ধরে থাকতে পারে। পারকিনসন্স ও ডায়াবেটিস উভয় রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের কখনও এধরনের ত্রুটি ঘটে। যদি আপনার ডায়াবেটিস থাকে তবে রক্তের শর্করা কঠোর নিয়ন্ত্রনে রাখা জরুরী। আপনার চিকিৎসক দল আপনাকে সঠিক ঔষধ, পথ্য এবং শারীরিক ক্রিয়া কলাপে সহায়তা করতে পারেন।