



파킨슨병 환자에서의 식이 요법 및 소화기 건강 문제

파킨슨병이 위장관 증상을 유발할 수 있나요?

파킨슨병은 다양한 위장관 증상을 유발할 수 있습니다. 파킨슨병은 위장관의 움직임에 영향을 미치는 신경의 손상을 유발할 수 있는 병이기 때문입니다. 또한 파킨슨 약에 의해 증상이 유발되기도 합니다.

파킨슨병에서 위장관 증상은 얼마나 흔한가요?

- **변비**는 파킨슨병의 대표적인 증상 중 하나로, 파킨슨병의 여러 증상 중 가장 먼저 나타나는 증상 중 하나입니다. 변비는 파킨슨병 자체에 의해서 유발되기도 하지만, 아래의 원인에 의해 악화됩니다.
 - 수분 섭취 감소
 - 식습관 변화
 - 운동 감소
 - 약물
- **복부 팽만감**은 대개 위장관 운동 지연에 의해 발생하며, 구역, 구토의 원인이 될 수 있습니다.
- **구역감**은 파킨슨 약물의 부작용으로 인해 발생할 수 있습니다.

위장관 증상이 파킨슨병 약물 치료에 영향을 줄 수 있나요?

위장관 문제는 파킨슨병의 약물치료에 영향을 줄 수 있습니다.

- 위장관 운동 지연은 약물의 흡수를 방해할 수도 있으며, 특히 식후에 이런 현상이 발생할 수 있습니다.
- 음식이 레보도파의 흡수를 방해할 수 있습니다. 식사시간과 약물복용시간에 대하여 담당 의사와 상의하십시오.

파킨슨병에서의 위장관 증상에 도움이 되는 음식에는 어떤 것이 있을까요?

다음의 방법들이 변비를 해소하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

- 섬유질이 풍부한 음식 섭취
- 수분 섭취
- 요거트와 같은 발효 유제품과 유산균 (프로바이오틱스)
- 신체 활동 및 운동 증가

다음의 방법들이 위장관 운동 지연으로부터 호전되는 데 도움을 줄 수 있습니다.

- 치즈 및 달고 기름진 음식 피하기
- 과식 피하기
- 하루 세 번 규칙적인 식사 하기
- 식사 후 바로 자는 것 피하기
- 소화하기 어려운 음식보다는 소화하기 쉬운 음식을 더 많이 섭취하기

건강 보조식품이 도움이 되나요?

많은 사람들이 건강 보조식품을 선호합니다. 그러나 건강 보조식품이 파킨슨병 치료에 도움이 된다는 증거는 없습니다. 또한, 다음의 사항들을 항상 주의하십시오.

- 일부 파킨슨병 약은 비타민 B 수치를 낮출 수 있습니다. 비타민B12결핍은 파킨슨병의 증상을 악화시킬 수 있습니다. 이 경우, 종합비타민 섭취가 도움이 될 수 있습니다.
- 비타민 D는 뼈 건강에 중요한 물질로, 낙상이 잦은 파킨슨병 환자들에게서 심각한 골절을 초래할 수 있는 흔한 문제인 골다공증을 예방하는데 도움을 줄 수 있습니다. 햇볕을 자주 쬐는 것 또한 비타민 D 합성에 중요합니다.
- 건강 보조식품 및 그 외의 천연 식품에 대하여 궁금한 점이 있으면 의사와 반드시 상담하십시오.

파킨슨병에서 위장관 증상은 약물로 조절이 가능한가요?

만약 위에 안내된 생활 방식과 식이요법이 도움이 되지 않는다면 의사와 반드시 상의하십시오.

변비가 심한 경우, 담당 의사와 상의하여 변비약을 처방 받을 수 있습니다. 변비약에는 팽창성 완화제 및 자극성 완화제 등 다양한 종류가 있으며 본인에게 맞는 약을 담당 의사와 상의해서 처방 받는 것이 좋습니다. 또한 위장관 운동 촉진제도 변비에 도움이 될 수 있습니다. 다만, 흔히 사용하는 위장관 운동 촉진제 중에서는 파킨슨 환자가 사용해서는 안 되는 약물도 있으므로 담당 의사와 상의하시기 바랍니다.

위장관 운동 지연이 있으면, 음식이 필요 이상으로 뱃속에 오래 머물러 있게 됩니다. 특히, 파킨슨병과 당뇨병을 동시에 가진 환자에서 자주 발생합니다. 당뇨병이 있다면 혈당을 엄격하게 조절하는 것이 중요합니다.