



Diēta un gremošanas problēmas Parkinsona slimības gadījumā: būtiski fakti pacientiem

VAI PARKINSONA SLIMĪBA VAR IETEKMĒT GREMOŠANAS VESELĪBU?

Jā, var. Parkinsona slimība var izraisīt virkni gastrointestinālu (GI) simptomu. Reizēm medikamentiem arī ir nozīme. Biežāk tā ir pati slimība, kas izraisa zarnu darbību kontrolējošo nervu bojājumus.

CIK BIEŽI SASTOPAMI IR GASTROINTESTINĀLI SIMPTOMI PARKINSONA SLIMĪBAS GADĪJUMĀ?

- **Aizcietējumi** ir viens no visbiežāk sastopamajiem Parkinsona slimības nemotorajiem simptomiem. Tas var būt viens no pirmajiem simptomiem, kas parādās. Aizcietējumi var būt tieši Parkinsona slimības rezultāts. Citi faktori to var pasliktināt, piemēram:
 - samazināta šķidruma uzņemšana;
 - diētas izmaiņas;
 - samazināts kustīgums;
 - daži medikamenti.
- **Vēdera uzpūšanās sajūtu** bieži izraisa aizkavēta kuņģa iztukšošanās. Tas var izraisīt arī sliktu dūšu un sāpes vēderā.
- **Slikta dūša** var būt Parkinsona slimības ārstēšanā lietoto medikamentu blakusparādība.

VAI GI TRAUČĒJUMI IETEKMĒ PARKINSONA SLIMĪBAS ĀRSTĒŠANU?

GI traucējumi var ietekmēt jūsu medikamentu darbību. Tai skaitā Levodopu, kas ir visbiežāk lietotais medikaments Parkinsona slimības gadījumā.

- Novēlota kuņģa iztukšošanās var pasliktināt medikamenta uzsūkšanos. Parasti tas notiek pēc ēšanas.
- Pārtikas uzņemšana arī var traucēt Levodopa uzsūkšanos. Konsultējieties ar savu ārstu par to, kad ēst un kad lietot zāles.

KĀ DIĒTA VAR PALĪDZĒT UZLABOT GI SIMPTOMUS PARKINSONA SLIMĪBAS GADĪJUMĀ?

Ja jums nepieciešama palīdzība aizcietējumu ārstēšanā, varat mēģināt:

- palielināt uzturā šķiedrvielām bagātu pārtiku, piemēram:
 - kliju šķiedras;
 - pilngraudu produktus;
 - žāvētas plūmes;
 - lēcas;
 - pupiņas;
 - aprikozes.

- dzert vairāk šķidrumu;
- uzturā iekļaut fermentētus piena produktus ar probiotiķiem, piemēram, jogurtu;
- palielināt fizisko aktivitāšu un vingrošanas biežumu.

Ja palēlināta kuņģa iztukšošanās jums sagādā problēmas, varat mēģināt:

- ierobežot sieru, saldumus un taukainos ēdienus;
- izvairīties no smagām maltītēm;
- ēst trīs galvenās maltītes dienā;
- izvairīties no snaudas vai gulēšanas tūlīt pēc ēdienreizes;
- ēst vairāk pārtikas produktu, kuri ir vieglāk sagremojami.

VAI DABĪGI PRODUKTI VAI UZTURA BAGĀTINĀTĀJI PALĪDZ?

Daudzi cilvēki domā, ka “dabiski” produkti un piedevas ir labākie. Bet nav pierādījumu, ka tie palīdzētu Parkinsona slimības gadījumā. Šeit jāņem vērā dažas lietas:

- Parkinsona slimības medikamenti dažiem cilvēkiem var pazemināt B vitamīna līmeni. B12 vitamīna trūkums var pasliktināt Parkinsona slimības simptomus. Vairumā gadījumu var palīdzēt multivitamīni.
- D vitamīns ir svarīgs kaulu veselībai. Tas var palīdzēt novērst osteoporozī, bieži sastopamu problēmu, kura var biežāk izraisīt lūzumus pacientiem ar tendenci krist. Regulāra saules iedarbība ir dabiskākais veids, kā iegūt D vitamīnu.
- Noteikti konsultējieties ar savu ārstu, ja jums ir jautājumi par dabīgiem produktiem vai piedevām.

VAI MEDIKAMENTI VAR UZLABOT PARKINSONA SLIMĪBAS GADĪJUMĀ SASTOPAMĀS GI PROBLĒMAS?

Ja dzīvesveida un uztura ieteikumi nepalīdz, noteikti konsultējieties ar savu ārstu. Jums var palīdzēt medikamenti. Konsultējieties ar savu ārstu, ja jums ir problēmas ar aizcietējumiem. Jūsu ārsts var ieteikt medikamentus, lai palīdzētu. Viena no iespējām ir Metamucil. Var arī izmēģināt augu izcelsmes preparātu - tādu kā Senna. Ja tie nedarbojas, var tikt izrakstīti citi vēdera izeju stimulējoši līdzekļi. Tie var būt tablešu, pulvera vai šķidru preparātu veidā. Var palīdzēt arī zāles, kas uzlabo zarnu kustīgumu.

Ja jums ir palēlināta kuņģa iztukšošanās, pārtika jūsu vēderā paliek daudz ilgāk kā vajadzētu. Dažreiz tas notiek cilvēkiem, kuriem ir gan Parkinsona slimība, gan diabēts. Ja jums ir cukura diabēts, ir svarīgi stingri kontrolēt cukura līmeni asinīs. Jūsu ārstējošā komanda var palīdzēt ar pareizajiem medikamentiem, diētu un fiziskām aktivitātēm.