



Sergančiųjų Parkinsono liga mitybos ir virškinimo problemos: svarbiausi faktai pacientams

AR PARKINSONO LIGA GALI SUTRIKDYTI VIRŠKINIMO VEIKLĄ?

Taip. Parkinsono liga gali sukelti įvairių virškinamojo trakto (VT) simptomų. Kartais jie yra dėl vartojamų vaistų, tačiau dažniausiai simptomai atsiranda dėl to, kad Parkinsono liga pažeidžia nervus, kurie kontroliuoja jūsų žarnyno judesius.

KAIP DAŽNAI SERGANT PARKINSONO LIGA PASITAIKO VT SIMPTOMAI?

- **Vidurių užkietėjimas** yra vienas dažniausių nemotorinių Parkinsono ligos simptomų. Tai gali būti vienas iš pirmųjų ligos simptomų. Vidurių užkietėjimą Parkinsono liga gali sukelti tiesiogiai, bet jis gali atsirasti ir dėl kitų priežasčių:
 - Sumažėjusio skysčių suvartojimo
 - Mitybos pokyčių
 - Sumažėjusio judrumo
 - Kai kurių vaistų
- **Pilvo pūtimo pojūtis** dažnai kyla dėl pavėluoto skrandžio ištuštėjimo. Tai taip pat gali sukelti pykinimą ir pilvo skausmų.
- **Pykinimas** kartas gali būti kaip Parkinsono ligai gydyti vartojamų vaistų šalutinis poveikis.

AR VT SUTRIKIMAI GALI DARYTI ĮTAKĄ PARKINSONO LIGAI GYDYTI VARTOJAMIEMS VAISTAMS?

VT sutrikimai gali daryti įtaką jūsų vartojamiems vaistams, tame tarpe ir Levodopai, kuri Parkinsono ligai gydyti vartojama dažniausiai:

- Pavėluotas skrandžio ištuštėjimas gali sutrikdyti jos pasisavinimą. Taip dažniausiai būna po valgio.
- Levodopos vartojimas su maistu taip pat gali sutrikdyti jos pasisavinimą. Pasikalbėkite su savo gydytoju apie tai, kada valgyti ir gerti vaistą.

KAIP MITYBOS POKYČIAI GALI PALENGVINTI SERGANČIŲJŲ PARKINSONO LIGA VT SIMPTOMUS?

Jei reikia pagalbos užkietėjus viduriams, galite pamėginti:

- Valgyti maisto produktų, turinčių daug skaidulų, pavyzdžiui:
 - Sėlenas
 - Pilno grūdo produktus
 - Džiovintas slyvas
 - Lęšius
 - Papeles
 - Abrikosus
- Gerti daugiau skysčių
- Įtraukti į savo mitybą fermentuotų pieno produktų su probiotikais, pavyzdžiui, jogurtų
- Daugiau judėti ir mankštintis

Jei jums problemų kelia pavėluotas skrandžio ištuštėjimas, galite:

- Riboti sūrio, saldumynų ir riebių maisto produktų suvartojimą
- Vengti „sunkių“ patiekalų
- Valgyti tris kartus per dieną
- Po valgio neiti miegoti
- Valgyti daugiau maisto produktų, kuriuos jums lengviau virškinti

AR GALI PADĖTI NATŪRALŪS MAISTO PRODUKTAI AR PAPILDAI?

Daugelis žmonių galvoja, kad „natūralūs“ maisto produktai ar papildai yra geriausia, tačiau nėra įrodymų, kad jie padėtų sergantiems Parkinsono liga. Keletas dalykų, kuriuos pravartu turėti omenyje:

- Parkinsono ligai gydyti vartojami vaistai kai kuriems žmonėms gali sumažinti B vitaminų kiekį organizme. Vitamino B12 trūkumas gali pabloginti Parkinsono ligos simptomus. Daugeliu atvejų gali pagelbėti paprasti multivitaminų papildai.
- Vitaminas D yra svarbus jūsų kaulams. Jis gali padėti išvengti kaulų retėjimo - dažnos lūžių priežasties žmonėms, kurie linkę griuvinėti. Reguliarus buvimas saulėje yra natūraliausias būdas gauti daugiau vitamino D.
- Būtinai su savo gydytoju aptarkite visus turimus klausimus apie natūralius produktus ir papildus.



Sergančiųjų Parkinsono liga mitybos ir virškinimo problemos: svarbiausi faktai pacientams

AR VAISTAI GALI PALENGVINTI SERGANČIŲJŲ PARKINSONO LIGA VT SIMPTOMUS?

Jei gyvenimo būdo ir mitybos pokyčiai negelbsti, pasikalbėkite su savo gydytoju. Yra keletas vaistų, kurie gali jums padėti.

Pasitarkite su savo gydytoju, jei jums užkietėję viduriai. Jūsų gydytojas tam gali pasiūlyti vaistų. Vienas iš variantų galėtų būti preparatai, didinantys maisto tūrį, pavyzdžiui, Metamucilis. Taip pat galite pamėginti žolinius preparatus, pavyzdžiui, Senna. Jei ir šie negelbsti, jums gali būti paskirti kiti stimuliuojantys laisvinamieji. Jie gali būti tablečių, miltelių ar skystos formos. Taip pat gali pagelbėti vaistai, kurie didina žarnyno judrumą.

Esant pavėluotam skrandžio ištuštėjimui, maistas skrandyje lieka ilgiau nei turėtų. Tai kartais nutinka žmonėms, kurie serga ir Parkinsono liga, ir cukriniu diabetu. Jei sergate cukriniu diabetu, labai svarbu prižiūrėti savo cukraus kiekį kraujyje. Gydytojai, prižiūrintys jūsų sveikatą, gali jums pagelbėti pasirinkti tinkamus vaistus, mitybą ar fizinę veiklą.