



رژیم غذایی و مشکلات گوارشی در بیماری پارکینسون: نکات لازم برای بیماران

- قرار دادن محصولات لبنی تخمیر شده با پروبیوتیک، مثل ماست، در رژیم غذایی
- افزایش تحرک بدنی و ورزش
- اگر تاخیر در تخلیه ی معده برای شما یک مشکل است، سعی کنید:
 - پنیر، شیرینی جات، و غذاهای چرب را به حداقل برسانید.
 - از وعده های سنگین پرهیز کنید.
 - سه وعده ی غذایی اصلی در هر روز داشته باشید.
 - از دراز کشیدن یا خوابیدن پس از غذا پرهیز کنید.
 - از مواد غذایی که هضم اش برایتان راحت است بیشتر استفاده کنید.

آیا محصولات طبیعی یا مکمل های غذایی کمک کننده هستند؟

- خیلی از افراد فکر می کنند که محصولات طبیعی و مکمل ها بهترین هستند. اما هیچ دلیلی مبنی بر آن که برای پارکینسون کمک کننده هستند وجود ندارد. در اینجا مواردی هستند که بهتر است بدانید:
 - داروهای پارکینسون امکان دارد سطح ویتامین B را در برخی افراد کاهش دهند. کمبود ویتامین B12 می تواند منجر به تشدید علائم پارکینسون شود. در بیشتر موارد، یک مولتی ویتامین ساده می تواند کمک کننده باشد.
 - ویتامین D برای سلامت استخوان ها اهمیت دارد. می تواند از بروز پوکی استخوان جلوگیری کند، مشکل شایعی که می تواند منجر به شکستگی های بیشتر در افرادی که در معرض خطر افتادن هستند، شود. مواجهه با نور خورشید بهترین روش طبیعی برای دریافت ویتامین D هست.
 - اگر سوالی راجع به محصولات طبیعی یا مکمل ها دارید با پزشک خود صحبت کنید.

آیا داروها می توانند مشکلات گوارشی را در بیماری پارکینسون بهبود دهند؟

- اگر روش زندگی و تغذیه ای که اینجا پیشنهاد شد کمکی نکردند، با پزشک مشکل خود را در میان بگذارید. انتخاب های دارویی وجود دارند که به شما کمک کنند. اگر بیوست باعث ایجاد مشکل برای شما شده است، با پزشک خود مطرح کنید. پزشک شما شاید داروهای پیشنهادی دهد که کمک کنند. یک ماده ی حجم دهنده، مثل متاموسیل یک انتخاب است. شما شاید همچنین بخواهید یک ترکیب گیاهی مثل سنا را امتحان کنید. اگر این ها برای شما موثر نبود، سایر تحریک کننده های اسهال می توانند برای شما تجویز شوند، این می تواند در غالب قرص، پودر، یا ترکیبات مایع باشد. داروهایی که حرکات روده را افزایش می دهند نیز می توانند کمک کنند. اگر شما دچار تاخیر در تخلیه ی معده هستید، غذا در معده ی شما خیلی بیشتر از زمانی که باید می ماند. این مورد بعضی مواقع در افرادی که هم پارکینسون و هم دیابت دارند رخ می دهد. اگر دیابت دارید، مهم هست که قند خون خود را به درستی کنترل کنید. تیم درمانی شما می توانند شما را با داروها، رژیم و حرکات بدنی مناسب کمک کنند.

آیا پارکینسون می تواند سلامت گوارشی را تحت تاثیر قرار دهد؟

بله. بیماری پارکینسون می تواند طیفی از علائم گوارشی را ایجاد کند. در برخی مواقع داروها نقش دارند. بیشتر موارد، این بیماری است که موجب آسیب به رشته های عصبی که حرکات گوارشی را کنترل می کنند، می شود.

چه مقدار علائم گوارشی در بیماری پارکینسون رایج هستند؟

- **بیوست** یکی از رایج ترین علائم غیر حرکتی پارکینسون می باشد. ممکن است یکی از اولین علائمی باشد که تظاهر می یابد. بیوست می تواند در نتیجه بیماری پارکینسون باشد. موارد دیگری که می توانند موجب بدتر شدن آن شوند عبارتند از:
 - کاهش مایعات مصرفی
 - تغییرات رژیم غذایی
 - کاهش تحرک
 - برخی داروها
- **احساس نفخ** که اغلب به علت تاخیر در تخلیه معده می باشد. همچنین می تواند موجب حالت تهوع و درد شکمی شود.
- **حالت تهوع** برخی مواقع ناشی از داروهای پارکینسون است.

آیا مشکلات گوارشی داروهای پارکینسون شما را تحت تاثیر قرار می دهند؟

- مشکلات گوارشی می توانند بر داروهای شما تاثیر بگذارند. این شامل لوودوپا، که در اغلب موارد برای پارکینسون استفاده می شود هم می شود. تاخیر در تخلیه ی معده ممکن است موجب اختلال در جذب شود. که اغلب پس از صرف غذا رخ می دهد.
- مصرف غذا همچنین ممکن است با جذب لوودوپا مداخله داشته باشد. با پزشک خود در مورد زمان مصرف غذا و زمان مصرف دارو صحبت کنید.

چگونه رژیم غذایی می تواند به بهبود علائم گوارشی در بیماری پارکینسون کمک کند؟

- اگر شما برای کنترل بیوست نیاز به کمک داشتید، شاید بخواهید مواد زیر را امتحان کنید:
 - افزایش مصرف غذاهای غنی از فیبر، مثل:
 - فیبر سیوس
 - محصولات گندم کامل
 - آلو
 - عدس
 - لوبیا
 - زردآلو
 - مصرف مایعات بیشتر