



Ăn kiêng và các rối loạn trên hệ tiêu hoá trong bệnh Parkinson: Các thông tin người bệnh cần biết

BỆNH PARKINSON CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN HỆ TIÊU HOÁ HAY KHÔNG?

Có. Bệnh Parkinson có thể gây các triệu chứng trên hệ tiêu hoá dưới nhiều mức độ khác nhau. Đôi khi, việc sử dụng một số thuốc điều trị lại là yếu tố chính dẫn tới các rối loạn này. Tuy vậy, bản thân bệnh Parkinson cũng gây tổn thương đến các sợi thần kinh kiểm soát hoạt động của đường ruột.

CÁC TRIỆU CHỨNG TRÊN HỆ TIÊU HOÁ CÓ THƯỜNG XẢY RA HAY KHÔNG?

- **Táo bón** là một trong những triệu chứng ngoài vận động hay gặp nhất đối với người bệnh Parkinson, đồng thời cũng nằm trong nhóm các dấu hiệu thường xuất hiện đầu tiên. Táo bón có thể là triệu chứng trực tiếp từ bệnh Parkinson, tuy nhiên chúng có thể nặng hơn do:
 - Uống ít nước hơn
 - Thay đổi chế độ ăn
 - Ít vận động
 - Sử dụng một số thuốc điều trị
- **Cảm giác đầy hơi, khó tiêu** xuất hiện thường do sự làm rỗng dạ dày bị chậm lại (sự chậm làm rỗng dạ dày). Nó cũng có thể gây buồn nôn và đau bụng.
- **Buồn nôn** đôi khi xảy ra do tác dụng phụ của một số thuốc điều trị.

CÁC RỐI LOẠN HỆ TIÊU HOÁ CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN VIỆC SỬ DỤNG THUỐC ĐIỀU TRỊ HAY KHÔNG?

- Các rối loạn trên hệ tiêu hoá có thể tác động đến hiệu quả điều trị của một số thuốc, trong đó bao gồm cả levodopa, loại thuốc được sử dụng nhiều nhất đối với bệnh Parkinson.
- Chậm làm rỗng dạ dày có thể ảnh hưởng đến khả năng hấp thu. Chúng thường xuyên xuất hiện sau bữa ăn.
 - Thức ăn cũng có thể làm ảnh hưởng đến sự hấp thu levodopa. Hãy trao đổi với bác sĩ của bạn về thời điểm ăn và uống thuốc thích hợp giúp tối ưu hoá kết quả điều trị.

VỚI NGƯỜI BỆNH PARKINSON, CHẾ ĐỘ ĂN KIÊNG CÓ THỂ CẢI THIỆN CÁC TRIỆU CHỨNG TRÊN ĐƯỜNG TIÊU HOÁ NHƯ THỂ NÀO?

Nếu bạn muốn giảm táo bón, có thể sử dụng các biện pháp sau:

- Tăng cường sử dụng những thực phẩm giàu chất xơ, ví dụ như:

- Ngũ cốc nguyên cám
- Các sản phẩm từ yến mạch nguyên hạt
- Quả mận
- Các loại đậu
- quả mơ sấy khô
- Uống nhiều nước
- Bổ sung những sản phẩm từ sữa lên men có kèm lợi khuẩn như sữa chua trong bữa ăn
- Tăng cường vận động và tập thể dục

Nếu chậm làm rỗng dạ dày là vấn đề chính của bạn, hãy thử:

- Hạn chế các loại thực phẩm chứa phô mai, đồ ngọt và chất béo
- Tránh ăn quá nhiều
- Chia làm 3 bữa chính mỗi ngày
- Tránh ngủ trưa/ngủ tối ngay sau khi ăn
- Ăn nhiều hơn những loại thực phẩm mà bản thân bạn thấy dễ tiêu hoá

CÁC SẢN PHẨM BỔ SUNG HOẶC THỰC PHẨM CHỨC NĂNG CÓ GIÚP CẢI THIỆN TRIỆU CHỨNG KHÔNG?

Nhiều người nghĩ rằng các thực phẩm “chức năng” và sản phẩm bổ sung là tốt nhất. Tuy nhiên, không có bằng chứng khoa học nào về hiệu quả của chúng đối với bệnh Parkinson. Hãy luôn nằm lòng những gạch đầu dòng sau đây:

- Các thuốc điều trị Parkinson có thể làm giảm nồng độ vitamin B trên một số người bệnh. Thiếu hụt B12 có thể làm các triệu chứng Parkinson thêm trầm trọng. Vì vậy, đối với nhiều trường hợp, bổ sung thêm vitamin kết hợp có thể có hiệu quả.
- Vitamin D đóng vai trò quan trọng đối với xương. Nó giúp ngăn cản quá trình loãng xương, một dấu hiệu rất phổ biến và có thể gây ra gãy xương với những người bệnh có nguy cơ té ngã cao. Tắm nắng thường xuyên là cách tự nhiên nhất để tăng hấp thu vitamin D cho cơ thể.
- Hãy trao đổi với bác sĩ nếu bạn có bất cứ câu hỏi nào về các thực phẩm chức năng hoặc thực phẩm bổ sung.

THUỐC CÓ GIÚP CẢI THIỆN CÁC RỐI LOẠN TRÊN HỆ TIÊU HOÁ ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH PARKINSON KHÔNG?

Nếu lối sống và chế độ ăn kiêng không giúp cải thiện các triệu chứng trên đường tiêu hoá, hãy trao đổi với bác sĩ của bạn. Một số thuốc sẽ có hiệu quả.

Trao đổi với bác sĩ nếu bạn bị táo bón. Các thuốc làm tăng khối



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Ăn kiêng và các rối loạn trên hệ tiêu hoá trong bệnh Parkinson: Các thông tin người bệnh cần biết

lượng phân như Metamucil (chất xơ dạng viên) là một trong những lựa chọn đầu tay. Một số chế phẩm từ thảo dược như trà Senna cũng thường được sử dụng. Nếu chúng vẫn không hiệu quả, có thể phải sử dụng một số thuốc nhuận tràng dưới dạng viên, bột hoặc dung dịch. Các thuốc làm tăng nhu động ruột cũng có thể hữu ích.

Nếu vấn đề của bạn là chậm làm rỗng dạ dày, thức ăn sẽ lưu lại trong dạ dày bạn lâu hơn mức bình thường. Chúng thường xuất hiện trên những người bệnh vừa bị Parkinson và vừa bị đái tháo đường. Nếu bạn bị đái tháo đường, hãy đảm bảo kiểm soát đường huyết của bạn trong giới hạn cho phép. Bác sĩ điều trị sẽ giúp bạn xây dựng một chương trình luyện tập đi kèm chế độ ăn và sử dụng thuốc hợp lý.