



النظام الغذائي وصحة الجهاز الهضمي في مرض باركنسون: حقائق أساسية للمرضى

- إذا كان تأخر إفراغ المعدة يمثل مشكلة بالنسبة لك ، فحاول:
- التقليل من تناول الجبن والحلويات والأطعمة الدهنية
 - تجنب الوجبات الثقيلة
 - تناول ثلاث وجبات رئيسية في اليوم
 - تجنب القيلولة أو النوم بعد الأكل مباشرة
 - تناول المزيد من الأطعمة التي تجدها سهلة الهضم

هل تفيد المنتجات الطبيعية أو المكملات الغذائية ؟

- يعتقد الكثير من الناس أن المنتجات والمكملات «الطبيعية» هي الأفضل. ولكن لا يوجد دليل على أنها تساعد في علاج مرض باركنسون. وفيما يلي بعض الأشياء التي يجب وضعها في الاعتبار:
- تخفض أدوية باركنسون مستويات فيتامين ب لدى بعض الأشخاص. وقد يؤدي نقص فيتامين ب ١٢ إلى تفاقم أعراض مرض باركنسون. إن أخذ الفيتامينات البسيطة يساعد في معظم الحالات.
 - فيتامين د مهم لصحة العظام. حيث يساعد في منع هشاشة العظام ، وهي مشكلة شائعة يمكن أن تؤدي إلى مزيد من الكسور لمن هم عرضة للسقوط. التعرض المنتظم لأشعة الشمس هو الطريقة الطبيعية للحصول على فيتامين د.
 - تأكد من التحدث مع طبيبك إذا كانت لديك أسئلة حول المنتجات الطبيعية أو المكملات الغذائية.

هل يمكن للأدوية تحسين مشاكل الجهاز الهضمي في مرض باركنسون؟

- إذا لم تساعدك الاقتراحات المتعلقة بنمط الحياة والنظام الغذائي المذكورة هنا ، فتأكد من التحدث مع طبيبك حيث أنه يوجد خيارات دوائية لمساعدتك.
- تحدث إلى طبيبك إذا كنت تعاني من مشاكل الإمساك. قد يقترح طبيبك أدوية للمساعدة. مثل دواء Metamucil الذي يزيد من كتلة البراز ، و قد ترغب أيضًا في تجربة مستحضر عشبي مثل Senna. فإذا لم تستفيد من هذه الأدوية ، يمكنه وصف أدوية مسهلة منشطة أخرى في شكل حبوب أو مسحوق أو مستحضرات سائلة. وقد تساعدك أيضًا الأدوية التي تزيد من حركة الأمعاء.
- قد يكون لديك تأخر في إفراغ المعدة بمعنى أن الطعام يبقى في معدتك لفترة أطول مما ينبغي. يحدث هذا أحيانًا عند الأشخاص المصابين بمرض باركنسون ومرض السكري معاً. إذا كنت مصابًا بداء السكري ، فمن المهم أن تتحكم في ضبط نسبة السكر في الدم. ويمكن لفريق العلاج الخاص بك مساعدتك في الأدوية والنظام الغذائي والنشاط البدني المناسب .

هل يمكن أن يؤثر مرض باركنسون على صحة الجهاز الهضمي؟

نعم. قد يسبب مرض باركنسون مجموعة من أعراض الجهاز الهضمي. و يمكن أن تلعب الأدوية دورًا في هذا، ولكن غالبًا ما يتسبب المرض في تلف الألياف العصبية التي تتحكم في حركات الأمعاء.

ما مدى حدوث أعراض الجهاز الهضمي في مرض باركنسون؟

- **الإمساك** هو أحد أكثر الأعراض غير الحركية شيوعًا لمرض باركنسون. وقد يكون أول الأعراض ظهوراً.
- من المحتمل أن يكون مرض باركنسون السبب المباشر للإمساك ولكن هناك بعض العوامل التي تزيد من الأمر سوءًا ، بما في ذلك:
 - التقليل من تناول السوائل
 - التغيير في النظام الغذائي
 - قلة الحركة
 - بعض الأدوية
- **الإحساس بالانتفاخ** : وهو يحدث غالبًا بسبب تأخر إفراغ المعدة، قد يسبب ذلك أيضًا غثيانًا وألمًا في البطن.
- **الغثيان**: ويكون أحد الآثار الجانبية لأدوية باركنسون في بعض الأحيان.

هل تؤثر مشاكل الجهاز الهضمي على أدوية مرض باركنسون؟

- يمكن أن يكون لمشاكل الجهاز الهضمي تأثيرًا على أدويةك. وهذا يشمل دواء ليفودوبا "Levodopa" الذي يستخدم بكثرة لمرض باركنسون.
- تأخر إفراغ المعدة قد يضعف الامتصاص. وهذا ما يحدث عادة بعد الوجبات.
 - قد يتدخل تناول بعض الأطعمة مع امتصاص دواء ليفودوبا. تحدث مع طبيبك حول موعد تناول الطعام ومتى تتناول الدواء.

كيف يمكن أن يساعد النظام الغذائي في تحسين أعراض الجهاز الهضمي في مرض باركنسون؟

- إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في علاج الإمساك ، فقد ترغب في محاولة عمل الآتي:
- زيادة الأطعمة الغنية بالألياف ، مثل:
 - ألياف نخالة
 - منتجات القمح الكامل
 - الخوخ
 - العدس
 - الفاصوليا
 - المشمش
 - شرب المزيد من السوائل.
 - تناول في نظامك الغذائي منتجات الحليب المخمرة مع البروبيوتيك مثل الزبادي.
 - زيادة النشاط البدني وممارسة الرياضة.