



Паркинсон оорусундагы диета жана тамак сиңирүү маселелери: бейтаптар үчүн маанилүү фактылар

Паркинсон оорусу ичеги-карындын иштөөсүнө таасир эте алабы?

Паркинсон оорусу бир канча ичеги карын функциясынын бузулушунун белгилерине алып келиши мүмкүн. Кээде дары дармектин таасири тийет. Көбүнчө бул оору сиздин ичегиниздин кыймылын көзөмөлдөп туруучу нерв тутумун жабыркашына алып келет.

Паркинсон оорусунда ичеги-карындын белгилери канчалык көп кездешет?

- **Ич катуу** - бул Паркинсон оорусунун кыймыл менен байланышпай турган белгилеринин бири. Ич катуу Паркинсон оорусунун түздөн-түз кесепети болушу мүмкүн. Кырдаалды начарлата турган башка нерселер:
 - аз суу ичуу
 - диетанын өзгөрүүсү
 - кыймылдын төмөндөөсү
 - кээ бир дары-дармектер
- **Курсактын көбүшү** - ашказандын кечигип бошошунан улам көбүү сезими пайда болот. Курсактын көбүшү жүрөк айлануусуна жана ичтин оорушуна себеп болушу мүмкүн.
- **Жүрөк айланышы** кээде Паркинсон оорусунун дарыларынын кошумча таасири болуп саналат.

Ашказан-ичеги-карын көйгөйлөрү Паркинсон оорусунун дары терапиясына таасир этеби?

Ашказандагы көйгөйлөр дары-дармектер менен дарылоого таасирин тийгизиши мүмкүн.

Бул Паркинсон оорусу үчүн көбүнчө колдонулган Леводопаны камтыйт.

- Ашказанда тамак көпкө кармалуусу даарынын сиңишин начарлатат. Бул көбүнчө тамактангандан кийин байкалат.
- Леводопанын сиңишине тамакты кабыл алуу дагы тоскоол болушу мүмкүн. Дарыгериниз менен тамак-аш жана дары-дармектердин убактысы жөнүндө сүйлөшүңүз.

Паркинсон оорусунда пайда болгон ашказан-ичеги белгилерин диета жакшырта алабы?

Ич катуу менен күрөшүүгө жардам керек болсо, анда төмөнкүлөрдү колдонсоңуз болот:

- Курамында клетчатка бар азыктарды рациондо көбөйтүү/жипчеге бай азыктарды көбөйтүү, мисалы:
 - кебек
 - дан азыктары
 - кургатылган кара өрүк
 - жасмык
 - буурчак
 - нокот
 - өрүк
- Көбүрөк суу ичиниз
- Пробиотиктерге бай кычкыл сүт азыктарын, мисалы, йогурт кошсоңуз болот.
- Физикалык активдүүлүктү жогорулатуу

Ашказанда тамактын көпкө кармалуусу сизге көйгөй жаратып жатса, анда:

- сыр, шекердүү жана майлуу тамактарды азайтуу
- оор тамактан алыс болуңуз
- күнүңө 3 маал тамактаныңыз
- тамактангандан кийин дароо уктоодон алыс болуңуз
- сиңирүү оңой болгон тамактарды көбүрөөк жегиле

Табигый тамактар же диеталык кошулмалар (БАДы) жардам береби?

Көптөгөн адамдар табигый азыктарды жана кошумчаларды эң жакшы деп эсептешет, бирок Паркинсон оорусуна жардам берүүчү эч кандай далил жок. Эске алчу айрым нерселер:

- Паркинсон оорусунда дары-дармектер менен дарылануу организмде В витамининин деңгээлин төмөндөтөт. В12 витамининин жетишсиздиги Паркинсон оорусунун белгилерин начарлатат. Көпчүлүк учурда жөнөкөй мультивитаминдерди кабыл алуу жардам берет.
- Д витамини сөөктүн ден-соолугу үчүн маанилүү. Бул остеопороздун алдын алууга жардам берет. Остеопороз кеңири таралган көйгөй, жыгылып кетүүгө жакын адамдар үчүн сөөктөрүнүн сынып калуусуна алып келет. Д витаминин алуунун эң табигый жолу – ар дайым күн нурунун астында көбүрөк убакыт болуу.



Паркинсон оорусундагы диета жана тамак сиңирүү маселелери: бейтаптар үчүн маанилүү фактылар

- Суруолоруңуз болсо, сөзсүз дарыгериңиз менен табигый азыктар же кошумчалар жөнүндө сүйлөшүңүз.

Дары-дармек терапиясы Паркинсон оорусундагы ичеги-карын ооруларынын белгилерин жакшырта алабы?

Эгерде бул жашоо мүнөзү жана диета жардам бербесе, анда сөзсүз дарыгериңиз менен сүйлөшүңүз. Сизге жардам берүүчү дары-дармектердин варианттары бар.

Ич катканда көйгөй жаралса, доктуруңуз менен сүйлөшүңүз. Сиздин дарыгер жардам берүү үчүн дары-дармектерди сунушташы мүмкүн. Мисалы, варианттардын бири -Метамуцил - бул кошумча көлөм берүүчү зат. Ошондой эле, Сенна сыяктуу чөптөрдөн жасалган дарыларды колдонсоңуз болот. Эгер алар сиз үчүн иштебесе, башка стимулятордук ич алдыруучу каражаттар дайындалышы мүмкүн. Алар таблетка, порошок же суюк препараттар түрүндө болот. Ичеги-карын кыймылын күчөтүүчү дары-дармектер да жардам берет.

Эгер ашказаныңызды бошотуу кыйынчылыгы болсо, ашказаныңызда тамак талап кылынгандан көпкө кармалышы мүмкүн. Паркинсон жана кант диабети менен ооруган адамдарда мындай көрүнүш көп болот. Эгер сизде кант диабети болсо, кандагы кантты катуу көзөмөлдөп туруу абдан маанилүү. Сиздин дарыгерлериниз сизге дары-дармектерди, диета жана физикалык көнүгүүлөрдү табууга жардам берет.