

DID YOU KNOW?

Millions of Parkinson's patients suffering from poverty around the world

- Cannot afford to buy their medications
- Cannot afford to purchase a cane, walker, or a wheelchair
- Cannot obtain educational literature about Parkinson's in their language
- Are not able to afford consulting a neurologist and remain undiagnosed and untreated

OUR SERVICES

We provide unique services for Parkinson's patients including:

- Parkinson's medications to those patients who can't afford to buy them
- Canes, walkers & wheelchairs to prevent falls
- Parkinson's educational brochures in 15 languages
- Free electronic educational newsletter
- Free Parkinson's clinics
- Chapters of World Parkinson's Program & Parkinson's Education Clubs in various parts of the world

JOIN THE FIGHT AGAINST PARKINSON'S

TO DONATE, VISIT PDPROGRAM.ORG

اطلاعات این بروشور فقط برای هدف‌های آموزشی ساخته شده است، و جایگزین مشاوره دکتر متخصص شما نمی‌باشد.

Acknowledgments: Dr. A. Q. RANA Neurologist (Canada)

سوالات متداول در مورد

بیماری پارکینسون

یبوست

Constipation in Parkinson's



PERSIAN - 13

چه چیز موجب یبوست میشود؟

پارکینسون ممکن است تنها دلیل یبوست شما نباشد. دلایل بسیار دیگر ممکن است باعث یبوست شوند که باید توسط پزشک معالج بررسی شود. دلایل زیر ممکن است باعث یبوست شوند:

۱- کمبود تحرک

۲- کمبود فایبر در رژیم غذایی

۳- بعضی داروها

۴- تیروئید کم کار

۵- عدم مصرف مایعات به اندازه کافی

۶- سرطان

۷- از کار افتادگی کلیه

آیا پارکینسون باعث یبوست میشود؟

یبوست در بین بیماران پارکینسون متداول است زیرا پارکینسون عملکرد روده را کاهش میدهد. اگرچه عملکرد روده در بین افراد متفاوت است؛ اجابت مزاج عادی برای یک فرد ممکن است برای فرد دیگری یبوست تلقی شود.

چگونه میتوانم یبوست را مدیریت کنم؟

تحرک: تحرکی به سادگی ۱۵ دقیقه قدم زدن در روز میتواند در کنترل یبوست بسیار مؤثر باشد.

تحرک کردن، مانند قدم زدن چند مرتبه در روز را برای خود هدف قرار دهید.

رژیم غذایی سالم: چند نکته مهم در باره رژیم غذایی سالم عبارتند از:

- غذا خوردن در ساعات منظم

- از قلم نیا نداشتن وعده غذایی

- تنظیم مزاج و تلاش بر اجابت مزاج در ساعات منظم. ۳۰ دقیقه بعد از هر وعده غذایی زمان مناسبی است.

- گنجاندن فایبر در رژیم غذایی

- فایبر در غلات، بلغور، و نان سبوس دار یافت میشود. میوه جات، برنج، پستا، سبزیجات و جو نیز منابع خوب فایبر هستند.

اگرچه، باید توجه داشته باشید که جوانه گندم و غلات ممکن است مانع سوخت و ساز داروی لودپا شود. بیمارانی که از داروهای ترکیبی لودپا مانند Sinemet® استفاده میکنند

شامل این نکته نمیشوند.

- مایعات: افزایش مصرف مایعات به رفع یبوست کمک می‌کند. توصیه میشود که روزانه ۴-۸ لیوان آب بنوشید. مایعات دیگر مانند چای سنا و آب آلو نیز بسیار مؤثر هستند.

نوشیدنی‌های گرم میتوانند ملین باشند. اما برای گرفتن بیشترین نتیجه این مایعات باید در

صبحگاه نوشیده شوند.

در صورت نیاز چه دارویی برای رفع یبوست پیشنهاد میشود؟

Psyllium (Metamucil®)

--- داروی ملینی که حجم مدفوع را افزایش میدهد. این دارو عملکرد روده را افزایش میدهد. اگرچه زیاد روی در مصرف این دارو میتواند باعث اسهال شود.

Docosate (Colace®)

--- میتواند دوبار در روز مصرف شود. این دارو باعث رانش مدفوع و افزایش عملکرد روده میشود. شربت های ملین مانند -- و -- یا شیاف گلیسرین نیز راههای دیگر درمان هستند.

اگر یبوست شما ادامه یافت ممکن است احتیاج به مصرف تنقیه مانند فلایت داشته باشید. تنقیه به سرعت عمل میکنندو برای چند مرتبه به اجابت مزاج کمک می‌کند. پیشنهاد میشود که این دارو را در صبحگاه مصرف کنید تا اثرات این دارو مزاحم خواب شما نشود.

در صورت نیاز میتوانید روش‌های مختلف را با هم ترکیب کنید. در هنگام خرید داروهای ملین با داروساز برای انتخاب مؤثرترین ملین مشورت کنید. اگر این روش‌ها به رفع یبوست کمک نکرد از پزشک خود مشورت بگیرید. همچنین در صورتی که مشکلات پزشکی دیگری نیز دارید قبل از استفاده از این روش‌ها با پزشک خود مشورت کنید.