

Ποιες είναι κάποιες από τις αιτίες της δυσκοιλιότητας;

Η νόσος του Πάρκινσον μπορεί να μην είναι η μόνη αιτία της δυσκοιλιότητάς σας, υπάρχουν πολλά άλλα αίτια που ίσως πρέπει να διερευνηθούν από τον γιατρό σας. Εκτός από τη νόσο του Πάρκινσον, παρακάτω παρατίθενται κάποια άλλα αίτια δυσκοιλιότητας:

1. έλλειψη άσκησης
2. έλλειψη φυτικών ινών στη διατροφή σας
3. κάποια φάρμακα
4. υποθυρεοειδισμός
5. μειωμένη πρόσληψη υγρών
6. καρκίνος
7. νεφρική ανεπάρκεια

Προκαλεί η νόσος του Πάρκινσον δυσκοιλιότητα;

Η δυσκοιλιότητα είναι συνήθης στη νόσο του Πάρκινσον, γιατί η νόσος επιβραδύνει την

λειτουργία του εντέρου. Ωστόσο, η λειτουργία του εντέρου διαφέρει από άτομο σε άτομο. Έτσι, μια συγκεκριμένη συχνότητα

Οι πληροφορίες αυτές δεν υποκαθιστούν την ιατρική φροντίδα και συμβουλές από τον γιατρό σας.

Copyrights © 2014 World Parkinson's Program

Η αντιγραφή ενθαρρύνεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Δεν επιτρέπεται να γίνονται αλλαγές στο γραπτό περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου και τις πληροφορίες του συγγραφέα

Dr. Abdul Qayyum Rana, MD,
FRCPC, FRCP (HON-UK)
Neurologist
Toronto, Canada

World Parkinson's Program
Toronto, Canada



www.pdprogram.org

Συνήθεις ερωτήσεις για την:

ΝΟΣΟ ΤΟΥ PARKINSON

ΚΑΙ ΤΗ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

Παγκόσμιο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης

CONSTIPATION & Parkinson's

Dr. Abdul Qayyum Rana
Neurologist

4

Ελληνικά – Greek

Translation – Μετάφραση

Dr Theodora Gioltzoglou, Neurologist

Dr. Θεοδώρα Γιολτζόγλου, Νευρολόγος

World Parkinson's Program
Toronto, Canada



www.pdprogram.org

“Those who fight Parkinson’s with knowledge always find solutions” Dr. Rana

κενώσεων, που για ένα άτομο μπορεί να είναι φυσιολογική, μπορεί να εκλαμβάνεται ως δυσκοιλιότητα για άλλο άτομο.

Πως μπορώ να αντιμετωπίσω την δυσκοιλιότητα;

Άσκηση

Η άσκηση μπορεί να είναι τόσο απλή όσο δεκαπέντε λεπτά περπάτημα την ημέρα και μπορεί βοηθήσει πολύ στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Βάλτε στόχους για τον εαυτό σας, όπως περπάτημα αρκετές φορές τη μέρα.

Υγιεινή διατροφή

Κάποια σημαντικά σημεία, που αφορούν στην διατροφή είναι:

- Να τρώτε γεύματα σε σταθερές ώρες
- Να μην χάνετε γεύματα

- Να έχετε σταθερές συνήθειες αφόδευσης, όπως να κάνετε μια απόπειρα σε σχετικά σταθερή ώρα κάθε μέρα. Προτείνεται η ώρα αυτή να είναι περίπου τριάντα λεπτά μετά από ένα γεύμα.
- Να συμπεριλαμβάνετε φυτικές ίνες στη διατροφή σας, που βρίσκονται σε ψωμί ολικής άλεσης, τη βρώμη, και τα πιτυρούχα δημητριακά. Τα φρούτα, το ρύζι και τα ζυμαρικά είναι επίσης, καλές πηγές φυτικών ινών, όπως και τα λαχανικά και το κριθάρι. Ωστόσο, να σημειωθεί ότι το πίτουρο και το φύτρο του σιταριού μπορεί να παρεμποδίσουν τον μεταβολισμό της λεβοντόπα. Οι ασθενείς, που λαμβάνουν συνδυασμό λεβοντόπα, όπως το Sinemet ή το Madopar δεν χρειάζεται να ανησυχούν.

Υγρά

Αυξημένη πρόσληψη υγρών. Συνιστάται να πίνετε περίπου 4-8 ποτήρια νερό την ημέρα. Άλλα υγρά, όπως τσάι κασσίας και χυμός ξερού δαμάσκηνου βοηθούν πολύ, επίσης.

Ζεστά ροφήματα μπορούν, επίσης να έχουν χαλαρωτικό αποτέλεσμα, αλλά είναι πιο αποτελεσματικά όταν λαμβάνονται πρωί.

Αν χρειαστώ φάρμακα για να ανακουφιστώ από τη δυσκοιλιότητα, ποια συνιστώνται;

Το Psyllium (Ψύλλιο) υπακτικό, που λειτουργεί αυξάνοντας τον όγκο των κοπράνων. Προάγει τις κενώσεις, ωστόσο η υπέρμετρη χρήση υπακτικών μπορεί να προκαλέσει διάρροια.

Το Docusate, που μπορεί να ληφθεί δύο φορές τη μέρα, λειτουργεί ως μαλακτικό κοπράνων και προκαλεί τακτικές κενώσεις. Άλλες θεραπείες περιλαμβάνουν σιρόπια λακτουλόζης ή υπόθετα γλυκερίνης.

Αν αντιμετωπίσετε εκτεταμένης διάρκειας δυσκοιλιότητα, ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε κλύσματα. Αυτά λειτουργούν γρήγορα και συνήθως οδηγούν σε πολλαπλές κενώσεις. Συνιστάται να τα χρησιμοποιείτε το πρωί, ώστε οι κενώσεις να μην παρεμβαίνουν στον ύπνο σας.

Αν χρειαστεί, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περισσότερες μεθόδους την ίδια στιγμή. Ωστόσο, όταν αγοράζετε χωρίς συνταγή υπακτικά ή μαλακτικά κοπράνων, συμβουλευτείτε τον φαρμακοποιό σας ως προς το ποιο είναι ποιο κατάλληλο για σας. Αν αυτές

οι πρακτικές δεν ανακουφίζουν τη
δυσκοιλιότητά σας, ζητείστε συμβουλές από τον
γιατρό σας. Επίσης, αν πάσχετε από άλλες
ιατρικές καταστάσεις, συμβουλευτείτε τον
γιατρό σας, πριν χρησιμοποιήσετε τις
παραπάνω πληροφορίες.