

Cosa fare quando il Parkinson crea stitichezza?

La stitichezza è uno dei problemi comuni affrontati dalla maggior parte degli individui con Parkinson perché esso provoca un'adeguata diminuzione dell'azione intestinale. Tuttavia, l'azione intestinale varia da persona a persona, pertanto, una certa diminuzione della frequenza di defecazione può essere normale per qualcuno, ma può essere un serio problema per qualcun'altro. A volte la stipsi può portare a gravi condizioni, come ostruzione intestinale o pseudo ostruzione. Altre complicazioni della stitichezza cronica comprendono nausea, dolori addominali, incontinenza fecale (perdite o diarrea), incontinenza urinaria e infezioni delle vie urinarie.

Quali sono alcune delle cause della stipsi?

Parkinson potrebbe non essere l'unica ragione della vostra stitichezza. Ci sono molte altre cause che potrebbero aver bisogno di essere indagate dal vostro medico. Ecco alcuni dei motivi più comuni che influenzano la stitichezza:

1) la mancanza di esercizio fisico

2) mancanza di fibre nella dieta

3) mancanza di un adeguato apporto di liquidi

4) alcuni dei farmaci utilizzati per altre condizioni mediche

5) ipotiroidismo

6) il cancro

7) l'insufficienza renale

Come posso gestire la stitichezza?

Parlane con il tuo medico e verifica se è possibile di interrompere i farmaci anticolinergici, che state prendendo, in quanto potrebbero essere un fattore che causa stitichezza. Non assumere i prodotti da banco senza verificare con il farmacista. I passi seguenti sono molto utili nella gestione della stitichezza:

Esercizio: *l'esercizio fisico, che può essere semplice come quindici minuti a piedi tutti i giorni. Esercitarsi con regolarità è se possibile anche più volte al giorno.*

Dieta sana: *una dieta sana può aiutare a prevenire la stitichezza. Alcuni punti*

importanti per quanto riguarda la dieta sono:

Mangiare pasti ad orari regolari

Non saltare i pasti

Avere abitudini intestinali regolari, cercando di avere un movimento intestinale meno allo stesso tempo ogni giorno è anche utile. Si suggerisce che questa volta dovrebbe essere di circa 30 minuti dopo un pasto.

Comprendere le fibre nella vostra dieta che possono essere trovate nel pane di grano, farina d'avena, crusca di cereali, e frutta. Riso e pasta sono anche buone fonti di fibra così come verdura e orzo.

Tuttavia, va notato che la crusca e germe di grano può ostacolare il metabolismo della Levodopa farmaco. Le persone che utilizzano una combinazione di Levodopa, come Sinemet[®] e Prolopa[®] non devono preoccuparsi.

Fluidi: *l'assunzione di liquidi è importante. Si consiglia di bere circa 4-8 bicchieri al giorno. L'acqua è la scelta migliore, ma altri liquidi come tè senna e succo di prugna (4 once) 1-2 volte al giorno è utile*

pure. Bevande calde possono avere un effetto lassativo, ma sono più efficaci se assunti al mattino. Se queste pratiche non alleviano la vostra stitichezza, chiedere consiglio al proprio medico. Anche se avete altre condizioni mediche consultare il proprio medico prima di utilizzare questi rimedi

Se ho bisogno di farmaci per alleviare la stipsi, quali sono consigliati?

Fibyrax e Metamucil sono lassativi che funzionano aumentando la massa delle feci portando a più movimenti intestinali, ma possono causare diarrea usandoli eccessivamente. Il dosaggio raccomandato è di 1-2 cucchiaini da tè in acqua una volta al giorno.

Docusate o Colace[®] che può essere preso due volte al giorno agisce come un lassativo provocando movimenti intestinali più morbidi e regolari.

Glisciroppi di lattulosio quali Acilac[®] e Duphalac o supposte di glicerina sono alcuni degli altri agenti che possono essere utilizzati per questo scopo.

Senokot (Senna[®]) 8.6 mg due compresse prima di andare a letto. La dose può essere aumentata con il consiglio del vostro medico.

Dulcolax (Bisacodyl[®]) 10 mg per via orale prima di andare a letto supposta che può essere usata prima di colazione.

Se si verifica stitichezza prolungata, potrebbe essere necessario utilizzare clisteri come Fleet[®]. Questi sono ad azione rapida e di solito inducono più movimenti intestinali. Dovrebbe essere usata al mattino, in modo che i movimenti intestinali non interferiscono con il sonno.

Si consiglia di utilizzare questi farmaci sol sotto la supervisione del medico, al tempo fissato e congruo dosaggio.

Se necessario, è possibile applicare i diversi metodi contemporaneamente. Tuttavia, al momento dell'acquisto di lassativi liberi da prescrizione o emollienti delle feci, consultate il vostro farmacista su quale sarebbe la soluzione migliore per voi.

Programma Mondiale del Parkinson

World Parkinson's Program Toronto, Canada

Questa informazione non è un sostituto di consigli medici. Consultare il proprio medico prima di applicare queste informazioni.

Copyrights © 2008 Programma Mondiale del Parkinson copia per scopo educativo, senza alcuna modifica nei contenuti di questo documento sono permesse.

Domande frequenti su,

MALATTIA DI PARKINSON

&

STITICHEZZA

4

ITALIANO

Constipation & Parkinson's Italian

Dr. A. Q. RANA
Neurologo



Programma Mondiale del Parkinson

World Parkinson's Program
Toronto, Canada

www.pdprogram.org

"Le persone che combattono il Parkinson con le conoscenze trovano sempre soluzioni"- Dr. Rana