

Parkinson hastalığı kabızlığa neden olur mu?

Parkinson hastalığı bağırsak hareketlerini yavaşlattığı için kabızlık sıkça rastlanılan bir şikayettir. Fakat bağırsak hareketlerinin sıklığı kişiden kişiye değişebilir. Böylelikle Parkinson ile beraber görülen bu yavaşlama bazı hastaları diğerlerine göre daha fazla rahatsız edebilir.

Bu durumla nasıl başa çıkabilirim?

Egzersiz

Her gün 15 dakikalık kısa bir egzersiz bile sizi rahatlatır ve bağırsak hareketlerinizi ritme sokabilir. Fırsatınız olduğu zaman yürüyüş yapmayı tercih edin.

Sağlıklı beslenme

Beslenmede dikkat edilmesi gerekenler:

- Öğün atlamamak
- Düzenli aralıklarla yemek yemek
- Bağırsak hareketlerini düzene sokmak için her öğünden yaklaşık 30 dakika sonra tuvalete çıkmak.
- Lif tüketimini arttırmak. Kepek ekmeği, sebzeler ve meyveler lif açısından zengin besinlerdir.

Sıvı tüketimi

Sıvı tüketiminizi mutlaka arttırmak gerekir. Günde 4-8 bardak arası su içilmesi tavsiye edilir. Senna çayı ve kuru erik suyu bağırsakları hareketlendiren içeceklerdir. Sıcak içilen sıvılar da sabah tüketildikleri zaman bu etkiyi gösterebilir.

Kabızlığı rahatlatmak için hangi ilaçları almalıyım?

Psyllium, diğer adıyla Metamucil®, dışkıının hacimini arttırarak kabızlığı rahatlatan bir ilaçtır. Fazla kullanıldığında ishale neden olabilir.

Docosate veya Colace® günde 2 kere alınabilir ve dışkıyı yumuşatarak bağırsak hareketlerini düzenler. Acilac® veya Duphalac®'da bu amaçla kullanılabilir.

Eğer şikayetleriniz uzun süre devam ederse Fleet® gibi bir lavmana ihtiyacınız olabilir. Bu yöntem daha hızlı etki eder ve bağırsakları hemen harekete geçirir. Bağırsak hareketlerinin uykunuzu bölmemesi için bu yöntemi sabah uygulamanız tavsiye edilir.

Eğer gerekirse aynı anda birden fazla yöntem uygulayabilirsiniz. Reçetesiz alınan ilaçlardan en etkili şekilde faydalanmak için mutlaka ilaç satın alırken eczacınıza danışın. Eğer bu yöntemler kabızlık şikayetinizi gidermez ise mutlaka kendi doktorunuza başvurun. Bu ilaçları almadan önce doktorunuzdan onay almanız tavsiye edilir.

Kabızlığa neden olan durumlar nelerdir?

Kabızlığa neden olabilecek bir çok faktör vardır ve bunlar doktorunuz tarafından kontrol edilmelidir. Parkinson hastalığı dışında kabızlığa neden olabilecek durumlardan bazıları:

1. Egzersiz yapmamak
2. Diyetle lif eksikliği
3. Diyetle sıvı eksikliği
4. Hipotiroid hastalığı
5. Kanser
6. Böbrek yetmezliği

Bu bilgiler sadece eğitim amacıyla kullanılmak üzere sağlanmıştır ve tıbbi tavsiye yerine geçmez. Kendi doktorunuzun tavsiyelerine uymalısınız.

This information is provided for educational use only and is not a substitute for medical advice. You should follow the advice of your own physician

Copyright © 2008

PARKINSON EĞİTİM PROGRAMI

Eğitim amaçlı kopyalama teşvik edilmektedir. Bu belgenin içeriğine ve yazarın bilgilerine bir değişiklik yapılmasına izin verilmez

A. Q. Rana, MD, FRCPC
Nörolog
Dünya Parkinson Eğitim Programı

Toronto, Kanada



www.parkinsonseducation.org

Parkinson Hastalığı

-Kabızlık-

4

Constipation & Parkinson's Disease

Turkish

Dr. A. Q. RANA

Nörolog

Dünya Parkinson Eğitim
Programı

Toronto, Kanada



www.parkinsonseducation.org

*Those who fight Parkinson's with knowledge
always find solutions – Dr. Rana*