

什麼是帕金森病？

帕金森病（PD）是一種漸進性疾病，影響一個人的運動和運動技能。它是漸進性的，這種疾病的症狀往往隨時間而惡化。這種疾病的原因是未知的，然而，治療方法，例如藥物和手術可緩解症狀。帕金森病的診斷是通過在大腦中神經細胞的故障或死亡來定義的。這些神經細胞產生一種叫做多巴胺的化學物質，多巴胺將消息發送到大腦的一部分來控制運動和協調。隨著病情的發展，多巴胺的生成量減少，從而妨礙了一個人控制活動的能力。帕金森病的診斷依賴於識別特殊的疾病特徵（例如，震顫，緩慢和僵硬），這是由詹姆斯·帕金森博士描述的。帕金森病不是通過測試診斷的，而是通過體檢，以及病人的病歷進行了審查。

診斷症狀

1. **靜止性震顫**：輕微震顫的手/腳，通常在身體上，顎或臉的一側。震顫包括當肌肉是放鬆時的搖晃和擺動運動。
2. **運動遲緩**：緩慢移動。一個人可能會感到異常的靜止和面部表情的減少。
3. **僵化**：四肢，頸部和軀幹的僵硬和不靈活。肌肉一般在運動時伸展，然後休息時放鬆。患有帕金森病的人總是感到僵硬和不能放鬆。
4. **姿勢不穩定**：站立時姿勢不穩。站立不穩的人即使是一點搖晃都可能會摔倒。

營養和帕金森病



營養在減輕帕金森病的症狀上起到主要作用。一個常見的症狀是體重減輕。體重減輕的可能的原因有很多，如食慾不振，噁心，不吃飯，抑鬱或運動緩慢，從而導致無法為自己做飯。一個正在經歷體重下降的人可以受益於在他們的飲食中增加頻繁的，能量密度高的餐點。這可能會有助於加強他們的免疫系統，防止肌肉萎縮，防止任何重

要營養素的流失。由於營養攝入不足，許多繼發性並發症可能出現，下面列出具體的營養策略，在處理這些副作用時可能會有幫助。

營養關注事項

- **骨流失：**患有帕金森病的人骨質變薄，最終成為骨質疏鬆症的風險會增加。骨質疏鬆症的危險因素包括高齡，低體重和不充足的骨骼強化營養素，如鈣和維生素 D。鼓勵患有帕金森病的人食用富含鈣，維生素 D，維生素 K 和鎂的食物。保持這些營養素可以通過食用奶製品，如酸奶和牛奶來獲得鈣，通過富含脂肪的魚類如三文魚獲得維生素 D，通過食用綠葉蔬菜如菠菜和羽衣甘藍來獲得維生素 K 和通過全穀物食品來獲得鎂。整體的,全面的和多樣化的飲食是對健康骨骼保養必不可少的。
- **脫水：**根據美國國立衛生研究院（NIH），一個美國醫學研究機構表明，我們的身體高達 60% 是水。因此，水分在生命的任何階段是重要的。不幸的是，在患有帕金森病的人中，脫水的危險更高，這是由於機體與藥物的相互作用。脫水可導致乏力，呼吸衰竭，神誌不清，平衡問題，最終導致腎臟問題。我們建議全天採取大量的液體（每天約 8 杯），以避免脫水症狀。
- **便秘：**便秘常見於帕金森氏病是由於結腸緩慢移動。治療便秘是很重要的，因為嚴重的便秘可導致腸梗阻。腸梗阻可能導致住院治療，甚至手術，並有可能危及生命。食用高纖維的食物能幫助維持腸道的規律性。食物，如全麥/全麥麵包，糙米，麥麩穀類，豆類，水果和蔬菜是高纖維，可以緩解便秘的症狀。同樣重要的是要多喝水和運動。
- **食品和藥物相互作用：**某些帕金森病的藥物可能會導致營養相關的副作用。這些副作用包括噁心和食慾不振。將藥物和小零食一起吃（例如，香蕉或餅乾），可以幫助控制這些副作用。

每日建議

鈣-
1000 mg



維生素 D -
600 IU



維生素 K -
120 µg



鎂-
310 mg -女性
400 mg-男性



一種用於帕金森病的治療中常見和最重要的藥物是左旋多巴。我們所吃食物中蛋白質中的氨基酸會干擾左旋多巴在大腦中的吸收。有幾種方法，以減少左旋多巴和膳食蛋白質之間的相互作用。首先，吃飯時服用此藥時，建議限制肉類蛋白質的量，大約一副撲克牌大小（3 盎司）。第二個選擇是服用這種藥物時的這一餐不包含任何動物蛋白。而最後的選擇是餐前 20-30 分鐘或後 1 小時服用左旋多巴，以提高其療效。

- **帕金森氏的烹飪：**由於受損的運動技能，烹飪和做飯可能是困難的任務。實用的廚房安全的提示可以確保一個健康，安全的廚房體驗。使用長手柄櫃與旋鈕更容易打開和關閉櫥櫃門。此外，還建議把那些常用的食品，如香料和調味料放在爐子的旁邊，以避免超過爐灶上方，從而減少燙傷的可能性。在牆上安裝固定裝置保持鍋碗瓢盆的在可觸及的範圍,也能簡便準備過程。使用長手柄也可能有利於抓握難以接觸到的，重量輕的物品。最後，對於最終的安全，在廚房裡安裝一個煙霧探測器，提醒你任何危險。

給健康的你的提示！



在飲食中補充多種維生素，如果食物的攝入比較低，多維生素將提供日常所需的必須營養素。



鈣和維生素 D：吸收充足量的乳製品有助於減少骨質疏鬆症的風險。維生素 D 有助於鈣的吸收。你的醫生可能會建議一個血液測試，以評估你的維生素 D 水平。如果維生素 D 水平低，食用強化了維生素 D 的食物，以及服用維生素 D 補充劑可能是最有利的。



選擇富含纖維的食物：便秘和腸阻塞是帕金森病的副作用，可以通過適當的飲食來減輕。堅持攝取富含纖維的食物，包括水果，蔬菜和粗糧，會慢慢幫助排便規律。



吃軟的或泥狀的食物：如果您遇到任何困難，咀嚼或吞嚥因運動技能下降，食用軟的或泥狀的食物是最好的選擇。包括如土豆泥，蘋果汁，煮雞蛋和軟麵食。



食用方便的小吃：吃易打開的零食，如葡萄乾或餅乾，可以幫助增加總能量的攝入。無意的重量損失是帕金森病的個體的一個主要問題。



增加你的能量：如果無意圖的體重下降是一個問題，吃 4-5 次少量，高熱量食物可以改善體重狀況。飲食中添加營養補充劑，如 Ensure 或 Boost，可以幫助滿足熱量需求。

健康高纖維食譜

李子和桃子凍糕（使 2 份）

主料：

- 1 杯瀝乾的罐頭桃子切成薄片
- 1/2 杯（約 3 盎司）切碎幹李子（梅子）
- （8 盎司）低脂香草酸奶
- 1 杯低脂燕麥

提示：

放入兩個寬的干的玻璃杯，放一層 1/4 杯的桃子，2 湯匙幹李子，1/4 杯酸奶和 1/4 杯麥；重複疊層。

營養簡介：

熱量：410

總脂肪：3 克

蛋白質：12 克

碳水化合物：89 克

纖維 7 克

*食譜由 California Dried Plums 提供。請登錄 www.californiadriedplums.org

For more information: 詳細資訊請聯絡:
God's Love We Deliver, Nutrition Department 營養部
212-294-8103 或 800-747-2023
nutrition@glwd.org
www.glwd.org