

帕金森病

概述

帕金森病 (PD) 是一种进行性神经退行性疾病，会影响个人的行动和运动技能。症状通常在几年内缓慢发展，并随着时间的推移慢慢恶化。病因不明；但是，可以通过药物和手术等治疗方案来缓解症状。PD 的诊断是由大脑中神经细胞的死亡或功能障碍来定义的。这些神经细胞产生一种叫做多巴胺的化学物质，它将信息发送到控制运动和协调的大脑部分。随着疾病的发展，产生的多巴胺量会减少，这会阻碍一个人控制运动的能力。尽管 PD 不是一种致命疾病，但该疾病的并发症是美国第 14 大死亡原因。

症状

PD 的体征和症状是高度个体化的，可能直到疾病进展到后期才会被注意到。通常，症状从身体的一侧开始，并且通常在该侧持续恶化，即使在症状开始影响两侧之后也是如此。症状可能包括：

- **休息静止性震颤：**手或脚轻微震颤；通常在身体、下巴或面部的一侧。震颤包括肌肉放松时的摇晃和摆动运动。
- **运动迟缓：**这是一个形容缓慢运动的术语，当经历异常静止和面部表情减少时会发生。
- **僵硬：**四肢、颈部和躯干的僵硬和不灵活。肌肉通常在运动时伸展，然后在休息时放松。帕金森患者总是会感到僵硬，无法放松肌肉。
- **姿势不稳定：**直立时不稳定。这会增加 PD 患者由于失去平衡而跌倒的风险。
- **丧失自主运动：**无意识的运动，例如走路时眨眼或摆动手臂，可能会变得更加困难，甚至可以完全停止。
- **语音变化：**说话时语调可能会变得更加单调，说话前可能会出现含糊不清或犹豫的情况。

营养和帕金森病

营养在减轻 PD 症状方面起着重要作用。一种常见的症状是体重减轻。体重减轻的原因有很多，例如食欲不振、恶心、不吃饭、抑郁或运动缓慢，从而导致无法自己做饭。当一个人正在经历意外体重减轻，他可能会受益于在他的饮食中加入高能量的膳食。这可能有助于增强他们的免疫系统，防止肌肉萎缩和营养缺乏。预防 PD 患者营养不良是营养治疗的主要目标。预防或管理 PD 并发症的营养策略概述如下。

脱水

根据美国国立卫生研究院 (NIH) 的数据，我们身体由 60% 的水组成。因此，在生命的任何阶段补水都很重要。不幸的是，在 PD 患者中，由于口渴信号减弱和药物的相互作用，脱水的风险更高。脱水会导致虚弱、呼吸衰竭、精神错乱、平衡问题，最终导致肾脏疾病。建议全天多喝水（每天约 8 杯），以避免出现脱水症状。

帕金森病

便秘

由于消化道肌肉收缩减慢，便秘在 PD 患者中很常见。重要的是不要对便秘忽视而不治疗，因为严重的便秘可能导致肠梗阻。根据肠梗阻的程度，患者可能需要住院治疗，甚至需要手术治疗。食用富含纤维的食物有助于保持排便规律。高纤维食物包括全麦面包、糙米、麸皮谷物、豆类、水果和蔬菜。摄入足够的纤维可以缓解便秘症状并保持整体消化系统健康。

营养不良

随着 PD 的发展，患者可能会出现咀嚼和吞咽困难的症状，也称为吞咽困难。如果食物被吸入肺部，吞咽困难可能会危及生命，因此提前发现迹象尤为重要，例如过度流口水、吃饭时声音潮湿或咕噜咕噜作响，或者饭中或饭后咳嗽。晚期 PD 会影响头部和颈部的肌肉，使其难以咀嚼并防止唾液积聚。为了防止营养不良并鼓励充足的食物摄入，请尝试将食物的稠度改为柔软、切碎或泥状的质地。这不仅会使进食更容易，还会降低窒息的风险，并使患者的进食和护工的看护体验更加愉快。如果您担心某人可能会遇到吞咽困难，请咨询言语和语言病理学家以确定适合的食物和液体浓度。

质地改良食物的范例

- 面包和麦片：面包布丁，煮熟的谷物，薄煎饼，湿润的意大利面，砂锅菜。
- 奶制品：奶油或混合奶酪，软奶酪，酸奶，浓缩牛奶。
- 肉类：湿润的碎肉，肉饼，肉丸，没有骨头的鱼。
- 蔬菜：罐头蔬菜，烤土豆或土豆泥，奶油或浓稠的蔬菜泥，浓汤或混合汤。
- 水果：软熟香蕉，无籽、无核或无皮的水果罐头，水果泥，软水果。
- 甜点：明胶，苹果或桃酥，不含水果或坚果的软糯饼干，布丁，果子露，冰糕，冰淇淋。
- 鸡蛋：炒蛋，煎蛋卷。
- 牛油

骨量流失

患有 PD 的人骨头会变薄和骨质疏松症的风险增加。骨质疏松症的危险因素包括年龄较大、体重过轻以及钙和维生素 D 等骨骼强化营养素不足。鼓励 PD 患者食用富含钙、维生素 D、维生素 K 和镁的食物。通过食用以下食物，可以从饮食中获得这些营养素：

- 钙的来源：奶制品，例如酸奶和牛奶，羽衣甘蓝，白菜，西兰花，橙子，三文鱼，虾。
- 维生素D的来源：牛油，蛋，鱼油，牛肉或鸡肝，三文鱼，金枪鱼。
- 维生素K的来源：卷心菜，菜花，菠菜和其他绿叶蔬菜，谷物，大豆。
- 镁：大比目鱼，坚果和坚果酱，谷物，大豆，菠菜，土豆（带皮），黑豆，三文鱼。

帕金森病

运动锻炼

运动对于 PD 患者很重要，可以帮助他们保持平衡和活动能力，减少抑郁或焦虑。研究表明，那些尽早开始每周至少两个半小时体育活动的人，疾病进展速度会减慢。运动不仅可以提高生活质量，还可以帮助管理 PD 症状并延迟相关并发症。请咨询您的医生或注册营养师，了解适合您的锻炼类型。



食物和药物相互作用

最常见和最有效的 PD 药物是左旋多巴，它在大脑中合成为多巴胺。需要注意的是，膳食蛋白质会干扰大脑对左旋多巴的摄取，因此最好避免在服用这种药物的同时食用含蛋白质的膳食。许多其他药物会导致与营养相关的副作用或与某些食物产生负面相互作用。与您的医生或注册营养师交谈以帮助预防或管理食物和药物的相互作用。

增加食物热量和蛋白质含量的小技巧

如果您正在经历无意识的体重减轻或难以满足您的日常营养需求，请尝试增加膳食的卡路里和蛋白质含量。一些常见建议包括：

- 用高热量、高蛋白的饮料（如奶昔）和商业液体补充剂（如 **Ensure** 或 **Boost**）补充您的饮食。
- 在果汁和冰沙中加入奶粉或蛋白粉。
- 优先选择能量密集、高蛋白的食物，并最后食用汤和沙拉。能量密集、高蛋白的食物包括豆类、鸡蛋、牛奶、奶酪和酸奶。
- 通过添加菜籽油或橄榄油、奶酪、奶油、丝豆腐、酸奶、牛油果或坚果酱（例如花生酱、杏仁酱），“强化”食物以最大限度地提高营养密度。
- 在蔬菜和其他菜肴中加入奶油酱。尽可能用全脂牛奶代替水。

帕金森病

- 在砂锅中加入坚果、种子或小麦胚芽。将煮熟的水果、冰淇淋、酸奶、饼干、煎饼、冰沙和松饼随餐食用或单独作为零食食用。

营养和生活方式指南

- 多吃高纤维食物，防止便秘。高纤维食物包括水果、蔬菜和全谷物。
- 少食多餐，每日4到5次高热量的餐，以防止意外体重减轻。
- 随身准备零食，以增加总能量摄入。
- 考虑添加营养补充剂来帮助满足卡路里需求。
- 如果您咀嚼或吞咽有困难，可以加入天然柔软的食物，如土豆泥、苹果酱、煮鸡蛋和软意大利面。
- 确保充足的水分。目标是每天喝八杯8盎司的水。
- 可能需要多种维生素来帮助您满足营养需求。请与您的注册营养师讨论，看看这是否对您有益。

2019年2月修订。