



运动障碍疾病中的吞咽困难： 患者须知

运动障碍病会影响吞咽功能吗？

是的，患有运动障碍病的患者可能具有咀嚼或吞咽功能障碍。吞咽时，脑干会发出指令使得食物安全进入食管到达胃，而非气管中。如果您患有运动障碍病，例如帕金森病，这一过程会被打乱，从而影响吞咽功能。

吞咽障碍的常见症状有哪些呢？

最常见的症状是：

- 食物嵌顿在喉咙中
- 吞咽药片出现困难
- 食物或液体进入（吸入）气管中引发呛咳

吞咽障碍什么时候会发生呢？

对于帕金森病患者来说，吞咽障碍常常发生在疾病的中晚期阶段。然而对于其他运动障碍病来说，吞咽障碍可能很早就出现。

吞咽障碍的后果是什么呢？

吞咽障碍对患者的影响不同，一些可能的后果包括：

- 进食和饮水时引发呛咳，可能会给一起用餐的他人带来不快
- 用餐速度过慢从而引发焦虑
- 放弃一些自己喜欢但太难咀嚼或吞咽的食物
- 用餐时间过长，可能会给其他人带来麻烦
- 因进食不足从而导致体重下降
- 当咳嗽反射减弱时增加肺炎的患病风险

我该如何识别吞咽障碍？

以下是您可能患有吞咽障碍的一些表现：

- 您在进食过程中需要很长时间或变得困难
- 您在进食时出现咳嗽（每周不止一次）
- 您的食欲出现下降，并且您注意到您的饮食结构逐渐发生变化
- 但进食时您需要频繁地喝水

如果您具有这些表现，请您告知医生。

我能做什么使吞咽变得更加容易？

根据您遇到问题不同，您可以采取如下多种措施来缓解您的吞咽障碍：

- 为防止突然吸入食物或液体，请不要边吃（或喝）边说话。如果这是您的社交需要，请您与他们说明，请他们理解您的困难
- 如果您发现吞咽药片时出现困难，可以尝试使用比水更浓稠的液体（如苹果酱），可能会有所帮助。但请注意，应避免使用乳制品与药片一起服用，因为蛋白质会干扰左旋多巴在胃肠道中的吸收
- 选择较软的食物来咀嚼和吞咽
- 如果您在喝杯子中最后一口水时容易窒息，请在吞咽之前将头部还原到原来的位置或下巴向下的位置。

专业的医护人员可以提供什么帮助呢？

专业的医护人员可以通过多种方式来改善吞咽障碍，语言障碍矫正师、神经科医生、营养师、护士和精神科医师可以做的是：

- 就更容易吞咽的食物或药片给您进行教育和建议
- 教您练习一些动作以避免误吸，增强吞咽能力
- 提供增强咳嗽力度的锻炼方式

如果您的吞咽障碍变得非常严重，医护人员可能建议您使用管饲来进食，以保持最佳的食物和液体摄入量。

总结来说：

- 咀嚼和吞咽食物或药片时的困难在运动障碍病中很常见。
- 吞咽障碍的患者在进食和饮水时可能会出现咳嗽和/或难以吞下食物。
- 吞咽障碍通常意味着更长时间的进餐、限制您可以吃的东西种类，甚至是引发肺炎。
- 向您的医生报告您的吞咽问题，以获得相关的医疗教育、支持和治疗。