



Nyelési nehézségek mozgászavarokban: Tudnivalók betegek részére

A MOZGÁSZAVAROK BEFOLYÁSOLJÁK A NYELÉST?

Igen, ha Önnek a mozgászavarok közé tartozó betegsége van, akkor az nehezíti a rágást és a nyelést. Az agytörzs koordináló működése szükséges ahhoz, hogy a szájüregbe került falat a nyelőcsővön keresztül a gyomorba és ne a légcsőbe haladjon tovább. Ez a folyamat sérül, ha Önnek mozgászavara, például Parkinson-betegsége van.

MIK A NYELÉSZAVAR LEGGYAKORIBB TŰNETEI?

A leggyakoribb tünetek:

- a falat megakad a torokban;
- nehéz a tablettákat lenyelni;
- a szilárd falat vagy a folyadék a légcsőbe kerülve köhögést okoz (aspiráció).

MIKOR JELENIK MEG A NYELÉSZAVAR?

Parkinson-betegség esetén a nyelészavar tünetei leggyakrabban a közép vagy a késői betegségszakaszban kezdődnek. Más mozgászavarokban ezek a tünetek korábban is jelentkezhetnek.

MIK A KÖVETKEZMÉNYEI A NYELÉSZAVARNAK?

A nyelészavar eltérően érinti a betegeket. Lehetséges következmények:

- köhögés evés vagy ivás közben. A tünet zavarhatja a közös étkezést másokkal;
- étkezéshez kapcsolódó szorongás;
- a kedvelt ételek mellőzése, mert túl nehéz őket megrágni vagy lenyelni;
- az étkezési idő megnyúlása, ami valakit talán nem zavar, de másoknak kellemetlenséget okozhat;
- súlyvesztés az elégtelen táplálékbevitel miatt;
- nő a félrenyelés okozta tüdőgyulladás kockázata, ha a köhögés hatékonysága elégtelenné válik.

HOGYAN LEHET FELISMERNI A NYELÉSZAVAROKAT?

Néhány tünet, ami nyelészavarra utal:

- Az evés vagy ivás időben elnyúlik vagy problémássá válik az Ön számára.
- Evés közben elkezd köhögni (hetente egynél több alkalommal).
- Csökken az étvágya, és fokozatos változásokat tapasztal az étrendjében.
- Gyakrabban kell innia, amikor lenyeli a szilárd ételeket.

Ha ezeket a tüneteket tapasztalja, beszéljen a kezelő egészségügyi személyzettel.

HOGYAN TUDOM KÖNNYEBBÉ TENNI A NYELÉST?

Számos lehetőség van a nyelés könnyítésére, a problémától függően.

- A félrenyelés elkerülése végett, étkezés vagy ivás közben ne beszélgessen másokkal. Ha az Ön környezetében ez szokatlan, tájékoztassa a problémájáról azokat az embereket, akikkel együtt szokott étkezni.
- Ha nehézséget okoz a gyógyszerek lenyelése, vegye be őket a víznél sűrűbb folyadékkal, például almászósszal. Kerülje azonban a fehérjetartalmú termékeket a gyógyszerek bevitelénél, mert ezek gátolhatják a levodopa hatását.
- Válasszon lágyabb állagú ételeket, hogy megkönnyítse a rágást és a nyelést.
- Ha olyankor köhög, amikor az utolsó kortyot issza ki a csészéből, figyeljen arra, hogy a nyelés indítása előtt a fejét egyenesen vagy kissé lehajtott helyzetben tartsa.

HOGYAN TUD SEGÍTENI A KEZELŐSZEMÉLYZET?

A képzett ápolók többféleképpen segíthetnek a nyelészavarokban. Logopédus, neurológus, dietetikus, a nővérek és a gyógytornász

- javasolhatnak Önnek olyan ételeket illetve gyógyszerformákat, amelyeket könnyebben le tud nyelni;
- olyan gyakorlatok és manőverek végzésére taníthatják, amelyek segítenek elkerülni a félrenyelést, és javítják a nyelési funkciót;
- mutathatnak hatékony, köhögést elősegítő gyakorlatokat.

Amennyiben a nyelészavar olyan súlyossá válik, a kezelőszemélyzet tagjai tanácsolhatják Önnek a mesterséges táplálás bevezetését, a megfelelő táplálék- és folyadékbevitel biztosítása érdekében.

ÖSSZEFOGLALÁS:

- Rágással és nyeléssel kapcsolatos problémák gyakoriak mozgászavarokban.
- A nyelészavarral küzdők evés, ivás alatt köhögést, illetve a falat lejuttatásának nehézségét tapasztalják.
- A nyelészavar miatt az étkezések tovább tartanak, a fogyasztható élelmiszerek köre beszűkül, illetve a félrenyelés következtében tüdőgyulladás is kialakulhat.
- Számoljon be a nyeléssel kapcsolatos panaszairól az Önt kezelő személyzet tagjainak. Információkat, támogatást és kezelési lehetőségeket nyújthatnak Önnek.