



Нарушение глотания при двигательных расстройствах: Основные факты для пациентов

Могут ли двигательные расстройства влиять на глотание?

Да. Если у вас есть двигательное расстройство, оно может повлиять на жевание и глотание. Когда вы собираетесь глотать, ствол головного мозга начинает управлять этим процессом, чтобы обеспечить безопасное попадание пищи в пищевод и желудок, а не в дыхательные пути. Этот процесс может быть нарушен, если у вас есть двигательное расстройство, например, болезнь Паркинсона.

Каковы основные симптомы нарушения глотания?

Наиболее распространёнными симптомами являются:

- Застывание пищи в горле.
- Трудности при проглатывании таблеток.
- Попадание пищи или жидкости в дыхательные пути (аспирация), вызывающее кашель.

Когда возникают нарушения глотания?

У людей с болезнью Паркинсона нарушения глотания часто начинаются на средней или поздней стадии заболевания. Однако при других типах двигательных расстройств они могут начаться гораздо раньше.

Каковы последствия нарушений глотания?

Нарушения глотания влияют на людей по-разному.

Некоторые возможные последствия включают в себя:

- Кашель во время еды и питья. Это может сделать обед с другими людьми менее приятным.
- Чувство тревоги во время еды.
- Отказ от некоторых любимых блюд, которые слишком трудно жевать и глотать.
- Увеличение времени приёма пищи. Хотя это может не быть проблемой для одних, для других это может быть неудобством.
- Потеря массы тела из-за недостаточного питания.
- Риск заболеть пневмонией, когда защитный механизм кашля снижается.

Как определить, что у меня есть нарушение глотания?

Вот некоторые признаки того, что у вас может быть нарушение глотания:

- Приём пищи и питья занимает много времени или становится затруднительным.
- Вы начинаете кашлять во время еды (чаще, чем раз в неделю).
- У вас снизился аппетит, и вы заметили постепенные изменения в своем рационе.
- Вам необходимо чаще пить жидкость при проглатывании пищи.

Если вы наблюдаете у себя эти симптомы, вам следует поговорить с вашим медицинским специалистом.

Что я могу сделать, чтобы мне было легче глотать?

Есть несколько способов облегчить глотание, в зависимости от характера проблемы:

- Чтобы предотвратить внезапную аспирацию пищи или жидкости, не разговаривайте и не ешьте (или не пейте) одновременно. Если это затруднительно в вашем социальном окружении, попробуйте поговорить с людьми, с которыми вы едите, чтобы помочь им понять, с чем вы столкнулись.
- Если вам трудно глотать таблетки, возможно, вам будет легче запивать их жидкостью, которая гуще воды, например, яблочным пюре. Обратите внимание, что не следует запивать таблетки молочными продуктами, так как белки могут препятствовать действию леводопы.
- Выбирайте более мягкую пищу, чтобы облегчить жевание и глотание.
- Если вы склонны поперхиваться последним глотком из чашки, наклоните голову в нейтральное положение или подбородком вниз, прежде чем глотать.

Что могут сделать профессиональные ухаживающие лица, чтобы помочь?

Специалисты могут помочь вам справиться с расстройством глотания разными способами. Логопеды, неврологи, диетологи, медсестры и психологи:

- Обучают и консультируют по поводу продуктов или таблеток, которые легче глотать.



Нарушение глотания при двигательных расстройствах: Основные факты для пациентов

- Научат вас упражнениям или манёврам, которые помогут избежать аспирации или сделают ваше глотание более уверенным.
- Покажут вам упражнения для повышения силы кашля.

Если ваше нарушение глотания становится тяжёлым, специалисты могут посоветовать вам питание через трубку, чтобы поддерживать оптимальный уровень потребления пищи и жидкости.

ОБОБЩЕНИЕ

- Проблемы с пережёвыванием и проглатыванием пищи или таблеток распространены при двигательных расстройствах.
- Люди с нарушениями глотания могут испытывать кашель во время еды и питья и/или трудности с проглатыванием пищи.
- Нарушения глотания часто сопровождаются более длительным приёмом пищи, ограничениями в еде или даже пневмонией.
- Сообщайте о своих жалобах на нарушение глотания лечащему врачу. По вашей проблеме можно получить информацию, поддержку и лечение.