



# ปัญหาการกลืนลำบากในโรคความเคลื่อนไหวผิดปกติ: ข้อเท็จจริงที่สำคัญสำหรับผู้ป่วย

## โรคความเคลื่อนไหวผิดปกติมีผลต่อการกลืนหรือไม่?

มีผล หากท่านเป็นโรคความเคลื่อนไหวผิดปกติ อาจมีผลต่อการเคี้ยวและการกลืนของท่าน เมื่อท่านตัดสินใจที่จะกิน ก้านสมองของท่านจะทำงานเพื่อควบคุมและให้แน่ใจว่าอาหารเข้าไปในหลอดอาหารและกระเพาะอาหารอย่างปลอดภัย ไม่ใช่หลอดลม กระบวนการนี้อาจถูกรบกวนหากท่านมีความผิดปกติในการเคลื่อนไหว เช่น โรคพาร์กินสัน

## อาการของความผิดปกติเกี่ยวกับการกลืนที่พบบ่อยมีอะไรบ้าง?

อาการที่พบบ่อย ได้แก่ อาหารติดคอ กลืนยาลำบาก สำลักอาหารหรือของเหลวเข้าไปในหลอดลม ทำให้เกิดอาการไอ

## ความผิดปกติเกี่ยวกับการกลืนเกิดขึ้นเมื่อใด?

สำหรับผู้ที่ เป็นโรคพาร์กินสัน ความผิดปกติของการกลืนมักเริ่มในระยะกลางหรือระยะหลังของโรค อย่างไรก็ตาม ในโรคความเคลื่อนไหวผิดปกติประเภทอื่น ๆ อาจพบความผิดปกติของการกลืนได้เร็วกว่า

## ผลที่ตามมาของความผิดปกติเกี่ยวกับการกลืนมีอะไรบ้าง?

ความผิดปกติเกี่ยวกับการกลืนมีผลแตกต่างกันในผู้ป่วยแต่ละคน ผลที่อาจเป็นไปได้ ได้แก่

- รู้สึกวิตกกังวลเวลารับประทานอาหาร
- เล็กรับประทานอาหารที่ชอบ ที่เคี้ยวและกลืนยาก
- ใช้เวลารับประทานอาหารนานขึ้น ซึ่งอาจไม่ใช่ปัญหาสำหรับบางคน แต่สำหรับบางคนอาจสร้างความรำคาญได้
- น้ำหนักลดลง เนื่องจากรับประทานอาหารไม่เพียงพอ
- เสี่ยงต่อการเป็นโรคปอดบวมเมื่อกลไกการป้องกันการสำลักอาหารโดยการไอลดลง

## เราจะระบุความผิดปกติของการกลืนได้อย่างไร?

อาการแสดงที่อาจบ่งบอกว่าท่านอาจมีการกลืนผิดปกติ ได้แก่

- การรับประทานอาหารและการดื่มน้ำของท่าน ใช้เวลานาน หรือกลายเป็นที่น่ารำคาญ
- ท่านเริ่มมีอาการไอขณะรับประทานอาหาร (มากกว่าหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์)
- ท่านมีความอยากอาหารลดลง และอาหารที่ท่านทานค่อย ๆ เปลี่ยนไป
- ท่านต้องดื่มน้ำของเหลวบ่อยขึ้นเมื่อท่านกลืนอาหาร

หากท่านมีอาการแสดงดังกล่าว ท่านควรแจ้งแก่แพทย์ผู้รักษาท่านให้ทราบ

## เราควรทำอย่างไรให้การกลืนง่ายขึ้น?

มีหลายอย่างที่ จะทำให้การกลืนง่ายขึ้น ขึ้นอยู่กับปัญหา

- เพื่อป้องกันการสำลักอาหารหรือของเหลวอย่างกะทันหัน ไม่ควรพูดในขณะที่รับประทานหรือดื่มน้ำ หากมีข้อจำกัดทางสภาพแวดล้อมทางสังคม ท่านอาจลองพูดคุยกับคนที่ท่านรับประทานหรือดื่มน้ำให้เข้าใจถึงปัญหาของท่าน
- หากท่านกลืนยาเม็ดยาก ท่านอาจใช้ของเหลวที่ข้นกว่าน้ำ เช่น ซอสแอปเปิ้ล เพื่ออาจช่วยให้การกลืนง่ายขึ้น โปรดจำไว้ว่า ควรหลีกเลี่ยงรับประทานผลิตภัณฑ์นมร่วมกับยาเม็ด เนื่องจากโปรตีนอาจรบกวนการออกฤทธิ์ของยาเลโวโดปา
- เลือกอาหารที่อ่อนขึ้น เพื่อให้การเคี้ยวและการกลืนง่ายขึ้น
- หากท่านมีแนวโน้มที่จะสำลักของเหลว ให้จัดทำศีรษะตั้งตรงหรือก้มหน้าก่อนกลืน

## ผู้เชี่ยวชาญสาขาต่างๆสามารถช่วยอะไรได้บ้าง?

ผู้เชี่ยวชาญที่อาจช่วยเรื่องความผิดปกติเกี่ยวกับการกลืนได้ มีหลายสาขา ได้แก่ นักพยาธิวิทยาการพูด อายุรแพทย์ประสาทวิทยา นักโภชนาการ พยาบาล และนักจิตวิทยา โดยสามารถช่วยได้ดังนี้

- ให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารหรือยาที่กลืนง่าย
- สอนการออกกำลังกายหรือเทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยไม่ให้เกิดการสำลักหรือทำให้การกลืนดีขึ้น
- สอนการออกกำลังกายที่ช่วยทำให้การไอดีขึ้น

หากความผิดปกติของการกลืนของท่านรุนแรงขึ้น ผู้เชี่ยวชาญอาจให้คำแนะนำท่านเกี่ยวกับการให้อาหารทางสายยาง เพื่อให้ท่านได้รับอาหารและน้ำที่เหมาะสม

## สรุป

- ปัญหาเกี่ยวกับการเคี้ยวและการกลืนอาหารหรือยาเม็ดพบได้บ่อยในโรคความผิดปกติของการเคลื่อนไหว
- ผู้ที่มีความผิดปกติด้านการกลืนอาจมีอาการไอระหว่างการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม และ/หรือมีความยากลำบากในการกลืนอาหาร
- ความผิดปกติของการกลืนมักหมายถึงการรับประทานอาหารที่ต้องใช้เวลานานขึ้น มีข้อจำกัดในอาหารที่รับประทาน หรือแม้แต่โรคปอดบวม
- ควรแจ้งให้แพทย์หรือผู้ดูแลทราบถึงความผิดปกติเกี่ยวกับการกลืนของท่าน เพื่อที่จะได้รับความรู้ คำแนะนำ และการรักษาที่เหมาะสม