



Problemi s gutanjem kod poremećaja pokreta: Ključne činjenice za pacijente

MOGU LI POREMEĆAJI POKRETA UZROKOVATI POTEŠKOĆE S GUTANJEM?

Da. Ako imate poremećaj pokreta, to može utjecati na vaše žvakanje i gutanje. Potrebna je koordinacija raznih skupina mišića kako bi se učinio akt gutanja na način da hrana dospije u jednjak, a ne u dušnik. Koordinacija tog pokreta se odvija u moždanom deblu. Taj se postupak može poremetiti ako imate poremećaj kretanja, poput Parkinsonove bolesti.

KOJI SU UOBIČAJNI SIMPTOMI POREMEĆAJA GUTANJA?

Najčešći simptomi su:

- Hrana vam zapne u grlu.
- Poteškoće s gutanjem tableta.
- Hrana ili tekućina ulaze u dušnik (aspiracija), što uzrokuje kašalj.

KADA DOLAZI DO POREMEĆAJA GUTANJA?

Za ljude s Parkinsonovom bolešću poremećaji gutanja često započinju u srednjoj ili kasnijoj fazi bolesti. Međutim, tegobe mogu početi puno ranije s drugim vrstama poremećaja kretanja.

KOJE SU POSLJEDICE POREMEĆAJA GUTANJA?

Poremećaji gutanja različito utječu na ljude. Neke moguće posljedice uključuju:

- Kašalj tijekom jela i pića. To može učiniti blagovanje s drugima manje ugodnim.
- Osjećaj tjeskobe tijekom obroka.
- Odustajanje od neke omiljene hrane koju je preteško žvakati i gutati.
- Duže vrijeme potrebno kako bi se dovršio obrok.
- Mršavljenje zbog smanjenog unosa hrane.
- Povećan rizik upalama pluća zbog smanjenih obrambenih mehanizama poput kašlja.

KAKO MOGU PREPOZNATI POREMEĆAJE GUTANJA?

Evo nekoliko znakova da imate poremećaj gutanja:

- Hranjenje dugo traje ili postaje naporno.
- Počinjete kašljati dok jedete (više od jednom tjedno).
- Imate smanjen apetit i primijetili ste postupne promjene u prehrani.
- Morate češće piti tekućinu prilikom gutanja hrane.

Ako vidite ove znakove, trebali biste razgovarati sa svojim liječnikom.

ŠTO MOGU UČINITI DA SI OLAKŠAM TEGOBE S GUTANJEM?

Nekoliko je stvari koje možete učiniti kako biste si olakšali gutanje, ovisno o problemu:

- Da biste spriječili iznenadnu aspiraciju hrane ili tekućine, nemojte istovremeno razgovarati i jesti (ili piti). Ako je ovo izazov u vašem društvenom okruženju, pokušajte razgovarati s ljudima s kojima jedete kako biste im pomogli da shvate poteškoće koje imate.
- Ako vam je teško progutati tablete, može vam pomoći da ih uzimate s tekućinom koja je gušća od vode, poput gustog soka. Napominjemo da biste trebali izbjegavati uzimanje mliječnih proizvoda s tabletama jer proteini mogu ometati levodopu.
- Odaberite mekšu hranu za jesti kako biste olakšali žvakanje i gutanje.
- Ako se zagrcnete pri zadnjem gutljaju šalice, sagnite glavu u neutralni položaj ili prema bradi prije gutanja.

ŠTO ZDRAVSTVENO OSOBLJE MOŽE UČINITI DA MI OLAKŠAJU TEGOBE S GUTANJEM?

Zdravstveni djelatnici mogu na mnogo načina pomoći kod vašeg poremećaja gutanja. Logopedi, neurolozi, dijetetičari, medicinske sestre i psiholozi mogu vam pomoći na sljedeći način:

- Educirati i savjetovati vas o hrani ili tabletama koje je lakše progutati.
- Naučiti vas vježbama ili manevrima kako biste izbjegli težnju ili ojačali gutanje.
- Pružite vam vježbe za poboljšanje snage kašlja.

Ako vaš poremećaj gutanja postane ozbiljan, vaši liječnici vam mogu savjetovati hranjenje putem nazogastrične sonde kako bi unos hrane i tekućine bio optimalan.

SAŽETAK

- Problemi sa žvakanjem i gutanjem hrane ili tableta česti su kod poremećaja kretanja.
- Ljudi s poremećajima gutanja mogu osjetiti kašalj tijekom jela i pića i / ili poteškoće s kretanjem hrane prema želudcu.
- Poremećaji gutanja često znače dulji obrok, ograničenja onoga što možete jesti ili čak upalu pluća.
- Prijavite svoje pritužbe na gutanje svom zdravstvenom timu, zbog edukacije, podrške i liječenja.