



Neelamisraskused liigutushäirete korral: oluline teave patsientidele

KAS LIIGUTUSHÄIREID VÕIVAD MÕJUTADA KA NEELAMIST?

Jah. Kui teil on liigutushäire, võivad häiruda ka mälumine ja neelamine. Kui alustate neelamist, hoolitseb ajutivi selle eest, et toit jõuaks ohutult mitte hingetorru, vaid söögitorru ja sealt edasi makku. Kui teil on liigutushäire (nt Parkinsoni tõbi), võib see protsess olla häirunud.

MILLISED ON SAGEDAMAD NEELAMISHÄIRE SÜMPTOMID?

Kõige sagedamini esinevad sümptomid:

- toidu kinnijäämine kurku;
- raskused tablettide neelamisega;
- toidu või joogi sattumine hingetorru (aspiratsioon), mis ajab teid kõhima.

MILLAL NEELAMISHÄIREID TEKIVAD?

Parkinsoni tõvega inimestel tekivad neelamishäired sageli haiguse kesk- või lõppjärgus. Kuid muud tüüpi liigutushäirete korral võivad need tekkida ka palju varem.

MILLISED ON NEELAMISHÄIRETE TAGAJÄRJED?

Neelamishäirete tagajärjed on inimesiti erinevad. Mõned võimalikud tagajärjed on näiteks järgmised.

- Kõhimine söömisel ja joomisel. See võib muuta teistega koos söömise ebamugavaks.
- Ärevus seoses söömisega.
- Raskemini mälutavatest ja neelatavatest lemmikroogadest loobumine.
- Söömiseks kuluva aja pikenemine. Mõnda inimest ei pruugi see üldse häirida, aga mõne teise jaoks võib see olla suur probleem.
- Kehakaalu vähenemine ebapiisavate toidukoguste tõttu.
- Kui kõharefleks on nõrgenenud, siis kopsupõletiku risk.

KUIDAS NEELAMISHÄIREID ÄRA TUNDA?

Järgmised nähud annavad teile märku, et teil võib olla neelamishäire.

- Söömine ja joomine võtab kaua aega või muutub tülikaks.
- Söömise ajal tekib kõha (sagedamini kui kord nädalas).
- Söögiisu on vähenenud ja toiduvalik on järk-järgult muutunud.
- Toidu allaneelamiseks on sagedamini vaja vedelikku peale juua.

Kui märkate selliseid nähtusi, pidage nõu oma tervishoiutöötajaga.

KUIDAS SAAB NEELAMIST HÕLBUSTADA?

Sõltuvalt sellest, milline on probleem, on neelamise hõlbustamiseks mitmesuguseid võimalusi.

- Toidu või joogi aspiratsiooni (hingetorru sattumise) ärahoidmiseks ärge söömise ja joomise ajal rääkige. Kui see tundub teie suhtlusringis olevat sobimatu, rääkige inimestele, kellega koos einestate, et teil on raskusi söömise ajal rääkimisega.
- Kui teil on raskusi tablettide võtmisega, võib abi olla sellest, kui võtate need koos paksema vedelikuga, näiteks õunapüreega. Pidage meeles, et piimatooted tablettivõtmiseks ei sobi, sest valgud võivad levodopa toimet takistada.
- Mälumise ja neelamise hõlbustamiseks valige pehmemaid toite.
- Kui viimane lonks kipub kõhima ajama, langetage pea enne neelamist tavapärasesse asendisse või veel allapoole (lõug rinnale).

KUIDAS SAAVAD AIDATA KUTSELISED ABISTAJAD?

Kutselised abistajad saavad neelamishäire korral aidata mitut moodi. Logopeedid, neuroloogid, toitumisnõustajad, õed ja psühholoogid

- õpetavad ja nõustavad lihtsamini neelatavate toitude ja tablettide osas;
- õpetavad harjutusi ja võtteid, mis aitavad hoida ära toidu/joogi aspiratsiooni ja tugevdavad neelamisfunktsiooni;
- õpetavad kõhatõuget tugevdavaid harjutusi.

Kui neelamishäire süveneb, võivad kutselised abistajad soovitada minna üle sondi kaudu toitmisele, et tagada organismile vajalikud toidu- ja vedelikukogused.

KOKKUVÕTTEKS

- Liigutushäirete korral on sageli probleeme toidu mälumisega ning toidu ja tablettide neelamisega.
- Neelamishäiretega inimestel võib tekkida söömise ja joomise ajal kõha ja/või raskusi toidu allaneelamisega.
- Neelamishäirete olemasolu tähendab sageli pikenenud söögiaegu, piiratud toiduvalikut ja isegi kopsupõletiku ohtu.
- Rääkige neelamishäiretest kindlasti oma tervishoiutöötajatele. Leidub mitmesuguseid võimalusi nõu, toe ja ravi saamiseks.