



Rīšanas grūtības kustību traucējumu gadījumā: būtiski fakti pacientiem

VAI KUSTĪBU TRAUCĒJUMI VAR IETEKMĒT RĪŠANU?

Jā, var. Ja jums ir kustību traucējumi, tas var ietekmēt košļāšanu un rīšanu. Ja jūs nolemjat norīt, smadzeņu stumbrs kontrolē to, ka ēdiens droši nonāk jūsu barības vadā un kuņģī, nevis elpvadā. Šis process var tikt traucēts, ja jums ir kustību traucējumi, piemēram, Parkinsona slimība.

KĀDI IR BIEŽĀKIE RĪŠANAS TRAUCĒJUMU SIMPTOMI?

Visizplatītākie simptomi ir:

- pārtikas iestrēgšana kaklā;
- grūtības norīt tabletes;
- pārtikas vai šķidruma nokļūšana elpvadā (aspirācija), izraisot klepu.

KAD PARĀDĀS RĪŠANAS TRAUCĒJUMI?

Cilvēkiem ar Parkinsona slimību rīšanas traucējumi bieži sākas slimības vidusstadijā vai vēlākās slimības stadijās. Tomēr tie var sākties arī daudz agrāk pie cita veida kustību traucējumiem.

KĀDAS IR RĪŠANAS TRAUCĒJUMU SEKAS?

Rīšanas traucējumi cilvēkus ietekmē atšķirīgi. Dažas iespējamās sekas ir šādas:

- klepošana ēšanas un dzeršanas laikā. Tas var padarīt vakariņošanu ar citiem cilvēkiem mazāk patīkamu;
- trauksme ēšanas laikā;
- atteikšanās no dažiem iecienītiem ēdieniem, kurus ir pārāk grūti košļāt un norīt;
- garākas maltītes. Lai gan dažiem tā var nebūt problēma, citiem tas var traucēt;
- svara zudums nepietiekamas ēšanas dēļ;
- pneimonijas risks, kad samazinās klepus aizsardzības mehānisms.

KĀ ES VARU ATPAZĪT RĪŠANAS TRAUCĒJUMUS?

Šeit ir dažas pazīmes, ka jums var būt rīšanas traucējumi:

- ēšana un dzeršana prasa daudz laika vai kļūst apgrūtināta;
- Jūs sākat klepot ēšanas laikā (biežāk kā reizi nedēļā);
- Jums ir samazināta ēstgriba un esat pamanījis pakāpeniskas izmaiņas savā uzturā;
- norijot ēdienu, jums biežāk jālieto šķidrums.

Ja jūs pamanāt šīs pazīmes, jums jārunā ar savu veselības aprūpes speciālistu.

KO ES VARU DARĪT, LAI ATVIEGLOTU RĪŠANU?

Lai atvieglotu rīšanu, neatkarīgi no problēmas, jūs varat darīt vairākas lietas:

- lai novērstu pēkšņu ēdiena vai šķidruma aspirāciju, nerunājiet un neēdiet (vai nedzeriet) vienlaikus. Ja tas ir izaicinājums jūsu sociālajā vidē, mēģiniet aprunāties ar cilvēkiem, ar kuriem kopā ēdat, lai palīdzētu viņiem saprast grūtības, kas jums rodas.
- ja jums ir grūti norīt tabletes, var palīdzēt to ieņemšana ar šķidrumu, kas ir biežāks par ūdeni, piemēram, ābolu mērci. Lūdzu, ņemiet vērā, ka jums vajadzētu izvairīties no piena produktu lietošanas kopā ar tabletēm, jo olbaltumvielas var traucēt levodopas darbību.
- izvēlieties mīkstākus ēdienus, lai vieglāk košļāt un norīt.
- ja jums ir tendence aizrīties ar pēdējo krūzītes malķu, pirms norīšanas novietojiet galvu neitrālā pozīcijā vai nolieciet zodu uz leju.

KO PROFESIONĀLI APRŪPĒTĀJI VAR DARĪT, LAI PALĪDZĒTU?

Profesionāli aprūpētāji var palīdzēt atvieglot jūsu rīšanas traucējumus vairākos veidos. Logopēdi, neurologi, dietologi, medmāsas un psihologi var:

- izglītēt un dot padomus jums par ēdieniem un tabletēm, ko ir vieglāk norīt;
- iemācīt jums vingrinājumus vai manevrus, lai palīdzētu izvairīties no aspirācijas vai uzlabotu rīšanu.
- iemācīt jums vingrinājumus, lai uzlabotu klepošanas spēku.

Ja jūsu rīšanas traucējumi kļūst nopietni, profesionālie aprūpētāji var ieteikt jums barošanu ar zondi, lai nodrošinātu optimālu ēdiena un šķidruma uzņemšanu.

KOPSAVILKUMS

- Pārtikas vai tablešu košļāšanas un norīšanas problēmas ir sastopamas kopā ar kustību traucējumiem.
- Cilvēkiem ar rīšanas traucējumiem ēšanas un dzeršanas laikā var rasties klepus un/vai grūtības norīt ēdienu.
- Rīšanas traucējumi bieži nozīmē ilgākas maltītes, rada ierobežojumus attiecībā uz to, ko jūs varat ēst, kā arī var veicināt pneimonijas attīstību.
- Ziņojiet par rīšanas sūdzībām jūsu veselības aprūpes komandai. Rīšanas traucējumu gadījumā ir pieejama izglītošana, atbalsts un ārstēšana.