



# Rijimo sunkumai sergant judėjimo ir judesių sutrikimais: svarbiausi faktai pacientams

## AR JUDĖJIMO IR JUDESIŲ SUTRIKIMAI GALI PAVEIKTI RIJIMĄ?

Taip. Jei sergate judėjimo ir judesių sutrikimu, jis gali paveikti jūsų kramtymo ir rijimo funkcijas. Jums nusprendus ryti, šį procesą perima jūsų smegenų kamienas, ir taip maistas saugiai nukeliauja į stemplę ir skrandį, o ne į kvėpavimo takus. Tai gali sutrikti sergant judėjimo ir judesių sutrikimu, pavyzdžiui, Parkinsono liga.

## KOKIE YRA PAGRINDINIAI RIJIMO SUTRIKIMO SIMPTOMAI?

Dažniausi simptomai yra:

- Maisto strigimas gerklėje,
- Sunkumai mėginant nuryti vaistus,
- Maisto ar skysčių patekimas į trachėją (aspiracija), sukeliantis kosulį.

## KADA GALI SUTRIKTI RIJIMAS?

Sergantiems Parkinsono liga rijimo sutrikimai dažnai prasideda ligos viduryje ar vėlesnėse stadijose. Visgi sergant kitais judėjimo ir judesių sutrikimais tai gali nutikti daug anksčiau.

## KOKIOS GALI BŪTI RIJIMO SUTRIKIMŲ PASEKMĖS?

Rijimo sutrikimai žmones paveikia skirtingai. Tarp dažniausių pasekmių gali būti:

- Kosėjimas geriant ar valgant. Dėl to valgyti su kitais žmonėmis gali tapti mažiau malonu.
- Nerimo jausmas prieš valgant.
- Privalėjimas atsakyti kai kurių mėgstamų patiekalų, nes jie per kieti sukramtyti ar nuryti.
- Ilgiau užtrunkantis valgymas. Nors kai kuriems tai ne problema, kitiems tai gali trukdyti.
- Svorio mažėjimas, nes per mažai suvalgoma.
- Didesnė plaučių uždegimo rizika susilpnėjus apsauginiam kosulio refleksui.

## IŠ KUR GALIU ŽINOTI, KAD TURIU RIJIMO SUTRIKIMĄ?

Štai keletas požymių, rodančių, kad jūsų rijimas gali būti sutrikęs:

- Jūsų valgymas ar gėrimas užtrunka ilgai ar jums kelia sunkumų
- Valgio metu pradodate kosėti (dažniau nei kartą per savaitę)
- Jūsų apetitas sumažėjo, ir pastebėjote palaispnius savo mitybos pokyčius
- Valgio metu jums dažniau prisireikia atsigerti, kad lengviau nurytumėte

Jei pastebėjote šiuos požymius, jums derėtų pasikalbėti su savo sveikatos priežiūros specialistu.

## KĄ GALIU PADARYTI, KAD RYTI TAPTŲ LENGVIAU?

Yra keletas dalykų, kuriais galite palengvinti rijimą, priklausomai nuo problemos pobūdžio:

- Jei norite išvengti staigaus maisto ar skysčių patekimo į kvėpavimo takus, valgydami (ar gerdami) nekalbėkite. Jei jūsų socialinėje aplinkoje tai sunku padaryti, pamėginkite pasikalbėti apie savo rijimo sunkumus su kartu valgančiais žmonėmis, kad jie geriau suprastų.
- Jei jums sunku nuryti vaistus, pamėginkite juos vartoti su tirštesniais nei vanduo skysčiais, pavyzdžiui, obuolių tyrė. Taip pat prisiminkite, kad su levodopos preparatais nereikia vartoti pieno produktų, nes juose esantys baltymai gali trukdyti jų pasisavinti.
- Rinkitės minkštesnius, lengviau kramtomus ir nuryjamus maisto produktus.
- Jei springstate iš puodelio gerdami paskutinį gurkšnį, prieš nurydami nuleiskite smakrą žemyn.

## KUO GALI PADĖTI PROFESIONALŪS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTAI?

Sveikatos priežiūros specialistai jūsų rijimo sutrikimus gali palengvinti įvairiais būdais. Logopedai, neurologai, dietologai, bendrosios praktikos slaugytojai ir psichologai gali:

- Patarti ir supažindinti su lengviau nuryjamas maisto produktais ar vaistais
  - Pamokyti pratimų ar specialių judesių tam, kad išvengtumėte aspiracijos arba sustiprintumėte rijimą
  - Pamokyti pratimų, padėsiančių jums stipriau atsikosėti
- Rijimo sutrikimui labai pasunkėjus, norint užtikrinti pakankamą maisto ir skysčių suvartojimą sveikatos priežiūros specialistai gali jums rekomenduoti pradėti mitybą per zondą

## APIBENDRINIMAS

- Maisto ar vaistų rijimo ir kramtymo problemos sergant judėjimo ir judesių sutrikimais yra dažnos
- Žmonės, turintys rijimo sutrikimų, valgydami ar gerdami gali kosėti ir (ar) jausti, kad maistą sunku „nustumti žemyn“
- Rijimo sutrikimai dažnai lemia ilgesnį valgymą, sumažėjusį maisto pasirinkimą ar net plaučių uždegimus
- Praneškite apie savo rijimo problemas jus prižiūrintiems sveikatos priežiūros specialistams. Jums bus galima patarti, suteikti tinkamą paramą ir skirti gydymą.