



Потешкотии со голтањето кај заболувања на движењето: Есенцијални податоци за пациенти

ДАЛИ ЗАБОЛУВАЊАТА НА ДВИЖЕЊЕТО ГО АФЕКТИРААТ И АКТОТ НА ГОЛТАЊЕ?

Да. Доколку имате заболување на движењето, тоа може да го афектира Вашето цвакање и голтање. Кога ќе сакате да голтнете, тогаш Вашето мозочно стебло се грижи да обезбеди сигурен пренос на храната во Вашиот хранопровод и желудник, а не во Вашиот дишник. Овој процес може да биде нарушен доколку имате заболување на движењето, како на пример Паркинсонова болест.

КОИ СЕ НАЈЧЕСТИТЕ СИМПТОМИ ПРИ НАРУШЕН АКТ НА ГОЛТАЊЕ?

Најчестите симптоми се:

- Заглавување на храната во грлото
- Потешкотии при голтање на таблетите
- Навлегување на храна и течности во вашиот дишник (аспирација), што ќе предизвика кашлање

КОГА СЕ ЈАВУВА НАРУШЕН АКТ НА ГОЛТАЊЕ?

За луѓето со Паркинсонова болест, нарушениот акт на голтање вообичаено се јавува во средните или напреднати стадиуми од болеста. Но, може да се јави и многу порано доколку се работи за друг тип на заболување на движењето.

КОИ СЕ ПОСЛЕДИЦИТЕ ОД НАРУШЕН АКТ НА ГОЛТАЊЕ?

Нарушениот акт на голтање ги афектира луѓето на различен начин. Тие може да бидат:

- Закашлување за време на јадење или пиене. Ова може да го направи јадењето помалку пријатно со други луѓе
- Чувствување на анксиозност за време на хранење
- Откажување од некои омилени храни кои се премногу цврсти за цвакање и голтање
- Пролонгирано хранење. Додека ова можеби и не е проблем за некои, за други може да биде непријатно
- Губење на телесна тежина поради недоволно хранење
- Постојење на ризик за пневмонија кога одбранбените механизми на кашлање се ослабени

КАКО МОЖАМ ДА ГО ИДЕНТИФИКУВАМ НАРУШЕНИОТ АКТ НА ГОЛТАЊЕ?

Овде се наведени неколку знаци кои укажуваат на тоа дека имате нарушен акт на голтање:

- Потребно е долго време да јадете и пиете, или тоа станува здодевно

- Почнувате да кашлате при јадење (повеќе од еднаш неделно)
- Имате намален апетит и сте забележале постепени промени во Вашата исхрана
- Имате потреба да пиете течности почесто при голтање на храната

Доколку ги забележувате овие знаци, треба да разговарате со Вашиот доктор.

ШТО МОЖАМ ДА НАПРАВАМ ЗА ДА СИ ГО ОЛЕСНАМ ГОЛТАЊЕТО?

Постојат неколку работи кои може да ги направите со цел да си го олесните голтањето, во зависност од проблемот:

- Со цел да се превенира аспирација на храна или течност, не зборувајте додека јадете (или пиете), истовремено. Доколку ова е предизвик во Вашата социјална средина, обидете се да разговарате со луѓето со кои јадете, да им помогнете да разберат за тешкотиите со кои се соочувате.
- Доколку имате потешкотии со голтање на таблети, може да Ви биде од помош да ги земате истите со течност која е погуста од вода, како густ сок од јаболко. Имајте на памет дека треба да избегнувате млечни продукти со таблети, бидејќи протеините може да интерферираат со Леводопа.
- Изберете помекка храна со цел да си го олесните цвакањето и голтањето
- Доколку имате тенденција да се задавувате на последната голтка од чашата, наведнете ја главата во неутрална положба или надолу пред да голтнете.

КАКО МОЖЕ ДА ВИ ПОМОГНАТ ЗДРАВСТВЕНИТЕ РАБОТНИЦИ?

Здравствените работници може да ви помогнат околу голтањето на неколку начини. Логопеди, невролози, нутриционисти, сестри и психолози:

- Да Ве едуцираат и советуваат околу храната или лековите кои полесно се голтаат
- Да Ве научат на вежби или маневри со цел да избегнете аспирација или да го подобрите голтањето
- Да Ви обезбедат вежби со кои ќе ја подобрите силата на искашлување

Доколку нарушеното голтање е од тежок степен, Вашите здравствени работници може да Ве посветуваат за хранење преку цевка, со цел да се одржува оптимален внес на храна и течности.



Потешкотии со голтањето кај заболувања на движењето: Есенцијални податоци за пациенти

ЗАКЛУЧОК

- Проблемите со цваќање и голтање на храна или лекови, се чести кај заболувања на движењето
- Луѓето со нарушен акт на голтање може да искусуваат кашлање за време на јадење или пиене и/или потешкотии со спуштање на храната надолу
- Нарушениот акт на голтање често значи подолги оброци, лимитирање на тоа што се може да јадете, или дури и пневмонија
- Известете го Вашиот здравствен тим за потешкотиите со голтањето кои ги имате. Едукација, подршка и третман се достапни.