



دشواری بلع در اختلالات حرکتی : نکات لازم برای بیماران

چه کار می توانم بکنم که بلعیدن من آسان تر شود؟
کارهای متعددی شما می توانید انجام دهید تا بلعیدن شما آسان تر شود، با توجه به نوع مشکل:

- برای جلوگیری از پریدن ناگهانی غذا یا مایعات در گلو، در حال خوردن یا آشامیدن از صحبت کردن خودداری کنید. اگر این در فضای اجتماعی برای شما چالش برانگیز هست، سعی کنید این مشکل را با افرادی که با آنها غذا می خورید در میان بگذارید و کمک کنید تا آنها بهتر متوجه مشکلی که شما دارید بشوند.
- اگر بلعیدن قرص ها برای شما سخت است، مصرف آنها با مایعاتی که از آب غلیظ تر هستند شاید کمک کننده باشد، مثل سس سیب.
- غذاهای نرم تر برای خوردن انتخاب کنید تا جویدن و بلعیدن آنها آسان تر باشد.
- اگر هنگام نوشیدن جرعه ی آخر از یک استکان مایع در گلویتان می پرد، قبل از بلعیدن سر خود را در وضعیت اولیه یا در حالی که چانه پایین است، خم کنید.

مراقبین حرفه ای برای کمک کردن چه کارهایی می توانند انجام دهند؟

مراقبین حرفه ای از راه های متعددی می توانند به اختلال بلع شما کمک کنند. آسیب شناسان زبان گفتاری، متخصصین اعصاب، متخصصین تغذیه، پرستاران و روانشناسان:

- آموزش و راهنمایی دادن به شما در مورد غذاها یا قرص هایی که بلعیدنشان آسان تر است.
- آموزش دادن تمرین ها یا مانور هایی که کمک کنند از پریدن غذا در گلویتان جلوگیری شود یا قدرت بلع شما را تقویت کنند.
- تمرین هایی را در اختیار شما قرار دهند که قدرت سرفه کردن شما را افزایش دهد.
- اگر اختلال بلع شما شدید شد، مراقبین حرفه ای شما ممکن است استفاده از لوله ی تغذیه را به شما توصیه کنند تا دریافت غذا و مایعات را در سطح مطلوب برای شما حفظ کنند.

به طور خلاصه

- مشکلات جویدن یا بلعیدن غذا یا قرص ها در بیماریهای حرکتی شایع هستند.
- افراد با اختلالات بلع ممکن است تجربه ی سرفه کردن هنگام خوردن و آشامیدن یا دشواری در پایین دادن غذا را داشته باشند.
- اختلالات بلع اغلب به معنی طولانی تر شدن زمان صرف غذا، محدودیت هایی در آنچه می توانید میل کنید، یا حتی عفونت ریه (پنومونی) است.
- شکایات در مورد بلع خود را به تیم درمانی خود اطلاع دهید. دانش، حمایت، و درمان در دسترس هستند.

آیا اختلالات حرکتی می توانند بلع را تحت تاثیر قرار دهند؟

بله. اگر شما اختلالات حرکتی دارید، این بیماری می تواند جویدن و بلعیدن شما را تحت تاثیر قرار دهد. وقتی تصمیم به بلع می گیرید، ساقه ی مغز شما کنترل را به دست می گیرد تا اطمینان پیدا کند که غذا بی خطر به مری و معده می رسد و وارد نای شما نمی شود. اگر شما یک بیماری حرکتی، مانند بیماری پارکینسون داشته باشید، این روند می تواند مختل شود.

علائم شایع اختلال بلع چه هستند؟

- شایع ترین علائم عبارتند از:
- گیر کردن غذا در گلوئی شما.
 - مشکل در بلع قرص ها.
 - پریدن غذا یا مایعات به راه هوایی شما (آسپیراسیون) ، که منجر به سرفه کردن شما شود.

چه زمانی اختلالات بلع رخ می دهند؟

برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون، اختلالات بلع اغلب در مراحل میانی یا پیشرفته بیماری شروع می شود. اگر چه، در سایر انواع اختلالات حرکتی می تواند در مراحل ابتدایی تر شروع شود.

نتایج اختلالات بلع چه هستند؟

- اختلالات بلع افراد مختلف رو به شکل های متفاوتی تحت تاثیر قرار می دهند. برخی پیامدهای احتمالی عبارتند از:
- سرفه کردن در حین خوردن و آشامیدن. این موضوع می تواند منجر به احساس ناخوشایند هنگام غذا خوردن با دیگران شود.
 - احساس اضطراب در زمان صرف غذا.
 - امتناع از مصرف برخی غذاهای مورد علاقه که جویدن و بلعیدن آنها سخت باشد.
 - طولانی شدن زمان صرف غذا. در حالی که این مورد شاید برای برخی افراد مشکلی ایجاد نکند، برای سایرین می تواند بسیار آزاردهنده باشد.
 - از دست دادن وزن به این علت که شما غذای کافی میل نمی کنید.
 - افزایش ریسک ابتلا به عفونت ریه (پنومونی) زمانی که مکانیسم دفاعی سرفه کاهش پیدا می کند.

من چگونه می توانم اختلالات بلع را شناسایی کنم؟

- در اینجا برخی علائم که نشان می دهد شما احتمالاً اختلال بلع دارید؛ ذکر شده اند:
- خوردن و آشامیدن شما زمان زیادی می گیرند یا باعث ایجاد اختلال شده اند.
 - شما در حال غذا خوردن شروع به سرفه کردن می کنید (بیش از یکبار در هفته).
 - شما دچار کاهش اشتها شده اید و متوجه تغییرات تدریجی در رژیم غذایی خود شده اید.
 - وقتی شما در حال بلعیدن غذای خود نیاز به مصرف مایعات مکرر دارید.
 - اگر شما این نشانه ها را در خود می بینید، باید با پزشک خود در میان بگذارید.