



Các khó khăn về nuốt trong rối loạn vận động: Các thông tin người bệnh cần biết

RỐI LOẠN VẬN ĐỘNG CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN QUÁ TRÌNH NUỐT HAY KHÔNG?

Có. Nếu bạn bị mắc các bệnh rối loạn vận động, quá trình nhai và nuốt của bạn có thể bị ảnh hưởng. Thông thường khi nhai thức ăn, não sẽ chỉ huy sao cho thức ăn đi xuống thực quản một cách an toàn thay vì chúng đi vào hệ hô hấp (khí phế quản...). Nếu bạn bị bệnh rối loạn vận động chẳng hạn như mắc bệnh Parkinson, chức năng nuốt này có thể sẽ bị ảnh hưởng.

CÁC TRIỆU CHỨNG LIÊN QUAN ĐẾN RỐI LOẠN NUỐT THƯỜNG GẶP LÀ GÌ?

Các triệu chứng thường gặp bao gồm:

- Thức ăn đọng lại ở cổ họng
- Khó nuốt các viên thuốc
- Thức ăn đi xuống khí quản (hít phải thức ăn), có thể gây ho, sặc

KHI NÀO THÌ CÁC RỐI LOẠN NUỐT XẢY RA?

Đối với người bệnh Parkinson, thông thường rối loạn nuốt thường xuất hiện ở giai đoạn giữa hoặc muộn của bệnh. Tuy nhiên, chúng có thể xảy ra sớm hơn trên các bệnh rối loạn vận động khác.

HẬU QUẢ CỦA RỐI LOẠN NUỐT LÀ GÌ?

Hậu quả của rối loạn nuốt là khác nhau đối với mỗi người bệnh, bao gồm:

- Ho khi đang ăn hoặc uống, gây trở ngại trong bữa ăn cùng với mọi người
- Cảm thấy lo lắng mỗi khi ăn
- Phải từ bỏ một số loại thực phẩm yêu thích của mình do chúng quá khó để nhai hoặc nuốt
- Cần dành nhiều thời gian hơn cho mỗi bữa ăn. Đối với một số người, khó khăn này có thể chấp nhận được nhưng với một số người khác, chúng có thể gây phiền toái.
- Sụt cân do ăn không đầy đủ
- Tăng nguy cơ viêm phổi hít khi ho do làm giảm hàng rào bảo vệ cơ học

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ THỂ PHÁT HIỆN ĐƯỢC CÁC RỐI LOẠN NUỐT?

Dưới đây là một số dấu hiệu có thể xuất hiện nếu bạn có rối loạn nuốt:

- Việc ăn uống của bạn tốn nhiều thời gian hơn thông thường và có thể khiến bạn thấy khó chịu
- Bạn bắt đầu xuất hiện ho khi ăn (nhiều hơn một lần mỗi tuần)

- Bạn giảm sự thèm ăn và bắt đầu phải chú ý thay đổi chế độ ăn dần dần
 - Bạn cần phải uống nhiều nước hơn khi nuốt thức ăn
- Nếu gặp phải những dấu hiệu trên, hãy trao đổi ngay với các chuyên gia y tế gần bạn nhất.

TÔI PHẢI LÀM GÌ ĐỂ VIỆC NUỐT TRỞ NÊN DỄ DÀNG HƠN?

Dưới đây là một số lời khuyên giúp việc nuốt của bạn trở nên dễ dàng hơn. Hãy lựa chọn và áp dụng điều phù hợp nhất với vấn đề bạn đang gặp phải:

- Để hạn chế việc hít phải thức ăn, hạn chế vừa nói chuyện và vừa ăn uống. Nếu việc này gây trở ngại các mối quan hệ, hãy tâm sự với người cùng dùng bữa để họ hiểu được những khó khăn của mình.
- Nếu bạn cảm thấy khó khăn khi uống thuốc, hãy thay thế nước lọc bằng những loại nước sánh hơn như nước ép táo. Tuy nhiên, hãy chú ý không uống thuốc cùng với sữa và chế phẩm từ sữa vì protein có thể làm cản trở quá trình hấp thu levodopa.
- Lựa chọn những thực phẩm mềm để dễ nhai và nuốt hơn.
- Nếu bạn thường bị nghẹn khi uống ngụm cuối cùng, hãy để cổ ở tư thế trung gian hoặc cầm hạ thấp trước khi nuốt.

NGƯỜI CHĂM SÓC CHUYÊN NGHIỆP CÓ THỂ GIÚP ÍCH GÌ CHO BẠN?

Người chăm sóc chuyên nghiệp là các cá nhân chăm sóc và tư vấn, giúp bệnh nhân có thể sống một cách độc lập nhất có thể. Họ có thể là điều dưỡng, kỹ thuật viên trị liệu hoặc những người không có bằng cấp y tế giúp bệnh nhân ăn uống, tắm rửa,...

Những người chăm sóc chuyên nghiệp có thể giúp bệnh nhân nuốt dễ dàng hơn bằng nhiều cách. Các chuyên gia ngôn ngữ phát âm, bác sỹ thần kinh, bác sỹ tâm thần, điều dưỡng và chuyên gia dinh dưỡng có thể giúp bệnh nhân:

- Giáo dục và đưa ra lời khuyên về những loại thực phẩm/thuốc để nuốt
- Hướng dẫn các bài tập hoặc nghiệm pháp tránh sặc và giúp cho việc nuốt an toàn hơn
- Đưa ra các bài tập để cải thiện triệu chứng ho

INếu rối loạn nuốt của bạn quá trầm trọng, người chăm sóc chuyên nghiệp có thể khuyên bạn sử dụng ống thông dạ dày để tối ưu hoá lượng thức ăn và nước uống được hấp thụ.



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Các khó khăn về nuốt trong rối loạn vận động: Các thông tin người bệnh cần biết

TÓM TẮT

- Các vấn đề về nhai và nuốt khá thường gặp ở các bệnh nhân rối loạn vận động
- Những bệnh nhân gặp rối loạn nuốt thường ho khi ăn uống và/hoặc khó khăn khi đưa thức ăn xuống thực quản
- Các rối loạn nuốt đồng nghĩa với việc kéo dài bữa ăn, hạn chế tiêu thụ thực phẩm ưa thích, thậm chí gây viêm phổi
- Hãy thông báo các rối loạn nuốt này với bác sĩ của bạn để đảm bảo luôn luôn nhận được sự tư vấn, hỗ trợ và điều trị phù hợp nhất.