



# صعوبات البلع في أمراض اضطرابات الحركة: حقائق أساسية للمرضى

## ما الذي يمكنني فعله لتسهيل عملية البلع؟

هناك عدة أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في جعل البلع أسهل، يعتمد ذلك على نوع المشكلة:

- لمنع الاستنشاق المفاجئ للطعام أو السوائل لا تتحدث ولا تأكل (أو تشرب) في نفس الوقت. إذا كان هذا قد يتسبب لك في مشكلة إجتماعية، فحاول التحدث إلى الأشخاص الذين تتناول الطعام معهم لمساعدتهم على فهم الصعوبة التي تواجهها.
- إذا وجدت صعوبة في ابتلاع الحبوب، فقد يساعدك تناولها مع سائل أكثر سمكاً من الماء، مثل صلصة (ميربى) التفاح. يرجى ملاحظة أنه يجب عليك تجنب تناول منتجات الألبان مع حبوبك لأن البروتينات قد تتداخل مع دواء الليفودوبا.
- اختر الأطعمة اللينة لتناولها لجعل المضغ والبلع أسهل.
- إذا كنت تميل إلى الاختناق في آخر رشفة من الكوب، فقم بثني رأسك في وضع محايد أو وضع الذقن الى الأسفل قبل البلع.

## ما الذي يمكن أن يفعله مقدمو الرعاية المحترفون للمساعدة؟

قد يساعد مقدمو الرعاية المحترفون في علاج اضطراب البلع بعدة طرق. منهم أخصائيو أمراض النطق واللغة وأطباء الأعصاب وأخصائيو التغذية والممرضات و علماء النفس:

- العمل على تنقيفك وإرشادك بشأن الأطعمة أو الحبوب التي يسهل ابتلاعها.
  - العمل على تعليمك التمارين أو المناورات للمساعدة على تجنب (الشرقة) أو تقوية عملية البلع.
  - العمل على تزودك بتمارين لتحسين قوة السعال لديك.
- إذا أصبح اضطراب البلع لديك شديداً، قد ينصحك مقدمو الرعاية المتخصصون بالتغذية الأنبوية للحفاظ على تناول الطعام والسوائل بشكل أفضل.

## اختصاراً لما سبق:

- مشاكل مضغ وابتلاع الطعام أو الحبوب شائعة مع اضطرابات الحركة.
- قد يعاني الأشخاص المصابون باضطرابات في البلع من السعال أثناء الأكل والشرب أو الصعوبة في ابتلاع الطعام.
- غالباً ما تؤدي اضطرابات البلع الى إطالة مدة الوجبات، أو فرض قيود على ما يمكنك تناوله، أو حتى الإصابة بالالتهاب الرئوي.
- قم بإبلاغ فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشكوى البلع. فإن التعليم والدعم والعلاج متوفر لخدمتك.

## هل يمكن أن تؤثر أمراض اضطرابات الحركة على البلع؟

نعم. إذا كنت تعاني من اضطراب حركي، فقد يؤثر ذلك على المضغ والبلع. عندما تقرر البلع، يتولى جذع الدماغ الخاص بك التأكد من وصول الطعام بأمان إلى المريء والمعدة وليس الى القصبة الهوائية. إذا كنت تعاني من اضطراب حركي مثل مرض باركنسون قد تتعطل هذه العملية.

## ما هي أعراض اضطراب البلع الشائعة؟

الأعراض الأكثر شيوعاً هي:

- انحسار الطعام في حلقك.
- صعوبة بلع الحبوب.
- دخول الطعام أو السوائل إلى القصبة الهوائية (الشرقة)، مما يسبب لك السعال.

## متى تحدث اضطرابات البلع؟

بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض باركنسون، غالباً ما تبدأ اضطرابات البلع في المراحل المتوسطة أو المتأخرة من المرض. ومع ذلك، يمكن أن تبدأ في وقت مبكر مع أنواع أخرى من اضطرابات الحركة.

## ما هي عواقب اضطرابات البلع؟

تؤثر اضطرابات البلع على الأشخاص بشكل مختلف. تتضمن بعض النتائج المحتملة ما يلي:

- السعال أثناء الأكل والشرب. هذا قد يجعل تناول الطعام مع الآخرين أقل متعة.
- الشعور بالفق عند تناول الطعام.
- التخلي عن بعض الأطعمة المفضلة التي يصعب مضغها وابتلاعها.
- أخذ وقت أطول لوجبات الطعام. في حين أن هذا قد لا يمثل مشكلة بالنسبة للبعض إلا أنه قد يكون مصدر إزعاج للآخرين.
- فقدان الوزن لأنك لا تأكل ما يكفي.
- التعرض لخطر الإصابة بالالتهاب الرئوي عندما تقل آلية الدفاع الإرادي عند السعال.

## كيف يمكنني التعرف على اضطرابات البلع؟

فيما يلي بعض العلامات التي تدل على احتمال إصابتك باضطراب في البلع:

- يستغرق تناول الطعام والشراب وقتاً طويلاً أو يصبح مزعجاً.
  - بدأت تسعل أثناء تناول الطعام (أكثر من مرة في الأسبوع).
  - لديك انخفاض في الشهية ولاحظت تغيرات تدريجية في نظامك الغذائي.
  - تحتاج إلى شرب السوائل بشكل متكرر عند بلع طعامك.
- إذا كنت تواجه مثل هذه المشاكل، يجب عليك التحدث مع أخصائيي الرعاية الصحية الخاص بك.