



Διαταραχές Κατάποσης στις Κινητικές Διαταραχές: Βασικά στοιχεία για τους ασθενείς

Μπορούν οι κινητικές διαταραχές να επηρεάσουν την κατάποση;

Ναί. Εάν έχετε κάποια κινητική διαταραχή, μπορεί να επηρεάσει τη μάσηση και την κατάποση. Όταν αποφασίζετε να καταπιείτε, το εγκεφαλικό σας στέλεχος αναλαμβάνει να βεβαιωθεί ότι η τροφή φτάνει με ασφάλεια στον οισοφάγο και το στομάχι σας και όχι στην τραχεία σας. Αυτή η διαδικασία μπορεί να διαταραχθεί εάν έχετε μια κινητική διαταραχή, όπως η νόσος του Πάρκινσον.

Ποια είναι τα κοινά συμπτώματα της διαταραχής της κατάποσης;

Τα πιο κοινά συμπτώματα είναι:

- Το φαγητό κολλάει στο λαιμό σας.
- Δυσκολία στην κατάποση χαπιών.
- Τροφή ή υγρό που μπαίνει στην τραχεία σας (εισρόφιση), προκαλώντας σας βήχα.

Πότε συμβαίνουν οι διαταραχές της κατάποσης;

Για τα άτομα με νόσο του Πάρκινσον, οι διαταραχές κατάποσης ξεκινούν συχνά στα μεσαία ή μεταγενέστερα στάδια της νόσου. Ωστόσο, μπορεί να ξεκινήσει πολύ νωρίτερα με άλλους τύπους κινητικών διαταραχών.

Ποιες είναι οι συνέπειες των διαταραχών κατάποσης;

Οι διαταραχές της κατάποσης επηρεάζουν τους ανθρώπους διαφορετικά. Μερικές πιθανές συνέπειες περιλαμβάνουν:

- Βήχας κατά το φαγητό και το ποτό. Αυτό μπορεί να κάνει το φαγητό με άλλους λιγότερο ευχάριστο.
- Αίσθημα άγχους την ώρα του φαγητού.
- Εγκαταλείπετε μερικά αγαπημένα φαγητά που είναι πολύ σκληρά για να τα μασήσετε και να τα καταπιείτε.
- Χρειάζεται περισσότερος χρόνος για τα γεύματα. Αν και αυτό μπορεί να μην είναι πρόβλημα για κάποιους, μπορεί να είναι ενοχλητικό για άλλους.
- Να χάσετε βάρος επειδή δεν τρώτε αρκετά.
- Διατρέχει κίνδυνο για πνευμονία όταν μειώνεται ο αμυντικός μηχανισμός του βήχα.

Πώς μπορώ να αναγνωρίσω τις διαταραχές της κατάποσης;

Ακολουθούν μερικά σημάδια που δείχνουν ότι μπορεί να έχετε διαταραχή κατάποσης:

- Το φαγητό και το ποτό σας διαρκεί πολύ ή γίνονται ενοχλητικά.
- Αρχίζετε να βήχετε ενώ τρώτε (περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα).
- Έχετε μειωμένη όρεξη και έχετε παρατηρήσει σταδιακές αλλαγές στη διατροφή σας.
- Πρέπει να πίνετε υγρά πιο συχνά όταν καταπίνετε το φαγητό σας.

Εάν βλέπετε αυτά τα σημάδια, θα πρέπει να μιλήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.

Τι μπορώ να κάνω για να διευκολύνω την κατάποση;

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διευκολύνετε την κατάποση, ανάλογα με το πρόβλημα:

- Για να αποτρέψετε την ξαφνική εισρόφιση τροφής ή υγρού, μην μιλάτε και τρώτε (ή πίνετε) ταυτόχρονα. Εάν αυτό είναι μια πρόκληση στο κοινωνικό σας περιβάλλον, δοκιμάστε να μιλήσετε με τους ανθρώπους με τους οποίους τρώτε για να τους βοηθήσετε να κατανοήσουν τη δυσκολία που αντιμετωπίζετε.
- Εάν δυσκολεύεστε να καταπιείτε χάπια, μπορεί να σας βοηθήσει να τα πάρετε με ένα υγρό που είναι πιο πηχτό από το νερό, όπως η σάλτσα μήλου. Λάβετε υπόψη ότι θα πρέπει να αποφεύγετε να παίρνετε γαλακτοκομικά προϊόντα μαζί με τα χάπια σας, καθώς οι πρωτεΐνες μπορεί να επηρεάσουν την απορρόφηση της λεβοντόπα.
- Επιλέξτε πιο μαλακές τροφές για να κάνετε το μάσημα και την κατάποση ευκολότερη.
- Εάν έχετε την τάση να πνίγεστε με την τελευταία γουλιά από ένα φλιτζάνι, λυγίστε το κεφάλι σας σε ουδέτερη θέση ή προς τα κάτω πριν το καταπιείτε.



Διαταραχές Κατάποσης στις Κινητικές Διαταραχές: Βασικά στοιχεία για τους ασθενείς

Τι μπορούν να κάνουν οι επαγγελματίες υγείας για να βοηθήσουν;

Οι επαγγελματίες υγείας μπορεί να βοηθήσουν στη διαταραχή της κατάποσης με πολλούς τρόπους. Λογοθεραπευτές, νευρολόγοι, διαιτολόγοι, νοσηλευτές και ψυχολόγοι μπορούν να:

- Να σας εκπαιδεύσει και να σας συμβουλεύσει σχετικά με τροφές ή χάπια που καταπίνονται πιο εύκολα.
- Να σας διδάξει ασκήσεις ή ελιγμούς για να αποφύγετε την εισρόφιση ή να κάνετε την κατάποσή σας πιο δυνατή.
- Να σας παρέχει ασκήσεις για να βελτιώσετε τη δύναμή με την οποία βήχετε.

Εάν η διαταραχή της κατάποσής σας γίνει σοβαρή, οι επαγγελματίες υγείας μπορεί να σας συμβουλεύσουν να ταΐσετε με σωλήνα για να διατηρήσετε τη βέλτιστη πρόσληψη τροφής και υγρών.

Συνοψίζοντας

- Τα προβλήματα με το μάσημα και την κατάποση τροφής ή χαπιών είναι συχνά σε ασθενείς με κινητικές διαταραχές.
- Άτομα με διαταραχές κατάποσης μπορεί να εμφανίσουν βήχα κατά τη διάρκεια του φαγητού και του ποτού ή/και δυσκολία με την απομάκρυνση της τροφής.
- Οι διαταραχές κατάποσης συχνά σημαίνουν μεγαλύτερα γεύματα, περιορισμούς στο τι μπορείτε να φάτε ή ακόμα και πνευμονία.
- Αναφέρετε τα παράπονά σας κατά την κατάποση στην ομάδα ειδικών που σας παρακολουθούν. Διατίθενται εκπαίδευση, υποστήριξη και θεραπεία.