



הפרעות בליעה בהפרעות תנועה: עובדות חיוניות עבור מטופלים

מה ניתן לעשות על מנת להקל על הבליעה?

- יש מספר דברים שניתן לעשות כדי להקל על הבליעה כוללות בבעיה:
- כדי למנוע אספירציה פתאומית של מזון או נוזל, רצוי לא לדבר ולאכול (או לשותות) בו זמנית. אם זה אתגר בסביבה החברתית שלך, אפשר לדבר עם האנשים שאיתם סועדים כדי לעזור להם להבין את הקושי שאת/ה נתקל/ת בו.
- אם קיים קושי בבליעת גולות, ניתן ליטול אותן עם נוזל סמיך יותר ממים כמו רסק תפוחים או יוגורט. יש ל שים לב, שרצוי להימנע מליטול מוצרי חלב עם הכדורים כי החלבונים עלולים להפריע לפעילות הכדור.
- במידה וקיים קושי בלעיסה ובליעת מזון מוצק, בחרו במזון רך יותר.
- אם קיימת נטייה להיחנק מהלגימה האחרונה בכוס, יש להטות את הראש למנח רגיל או כלפי מטה לפני הבליעה.

כיצד מטפל מקצועי יכול לעזור?

- מטפלים מקצועיים יכולים לעזור לך עם הפרעת הבליעה שלך בדרכים רבות. קלינאי תקשורת, נוירולוגים, דיאטטיות, אחיות ופסיכולוגים מסייעים על ידי:
- מתן מידע וייעוץ בנוגע לאוכל וגולות שיותר קל לבלוע.
- מתן תרגילים או תמרונים בכדי לסייע במניעת אספירציה או לחזק את הבליעה.
- מתן תרגילים לחיזוק כוח השיעול.
- אם הפרעת הבליעה שלך הופכת להיות חמורה, המטפלים המקצועיים שלך עשויים לייעץ לך על הזנה חליפית שהיא הזנה דרך צינור כדי לאפשר הזנה אופטימלית של מזון ושתיה.

לסיכום

- בעיות עם לעיסה ובליעת מזון וכדורים הן שכיחות בהפרעות תנועה.
- אנשים עם הפרעות בליעה עלולים להשתעל בזמן אכילה ושתיה ו/או לחוות קושי עשהעברת המזון.
- הפרעות בליעה משמעותן לעיתים קרובות, משך זמן ארוחה ארוך יותר, הגבלות מזון ואפילו דלקת ריאות.
- יש לדווח על התלונות שלך לצוות המטפל. רכישת ידע, תמיכה וטיפול הם בזמינות עבורך.

האם הפרעות תנועה משפיעות על בליעה?

כן. אם יש לך הפרעות תנועה זה יכול להשפיע על לעיסה ובליעה. כאשר את/ה מחליט/ה לבלוע, גזע המוח שלך מוודא שהמזון מגיע בביטחה לזוהט ולקיבה ולא לקנה הנשימה. תהליך זה יכול להיות מופרע אם יש לך הפרעת תנועה כמו מחלת הפרקינסון.

מהם התסמינים השכיחים של הפרעות בליעה?

- התסמינים השכיחים ביותר הם:
- תחושת אוכל תקוע בגרון.
- קושי בבליעת כדורים.
- אוכל או נוזלים שחודרים לקנה הנשימה (אספירציה) המעוררים שיעול.

מתי מתחילות הפרעות בליעה?

עבור אנשים עם פרקינסון הפרעות הבליעה עלולות להופיע בכל שלב של מחלת הפרקינסון. יחד עם זאת, הן עשויות להתחיל מוקדם בהפרעות תנועה אחרות.

מהן ההשלכות של הפרעות בליעה?

- הפרעות בליעה משפיעות אחרת על אנשים שונים.
- השלכות אפשריות כוללות:
- שיעול בזמן אכילה ושתיה. תופעה העלולה להפוך את האכילה עם אחרים לפחות נעימה.
- תחושת חרדה בזמן ארוחה
- ויתור על כמה מאכלים אהובים שקשה מדי ללעוס ולבלוע
- זמן ארוחה ממושך. בעוד שזה לא בהכרח בעיה, יש אנשים שעבורם זה מטריד.
- ירידה במשקל עקב אכילה מועטה.
- סיכון לדלקת ריאות כאשר השיעול, מנגנון ההגנה נפגע.

כיצד אוכל לזהות הפרעות בליעה?

- להלן מספר סימנים המעידים שיש לך הפרעת בליעה:
- אכילה ושתיה אורכים זמן רב או הופכים למטריד.
- שיעול בזמן אכילה (יותר מפעם בשבוע)
- יש לך תאבון ירוד והבחנת בשינוי הדרגתי בתזונה.
- תחושה של מזון שנתקע בגרון.
- אם זיהית סימנים אלה, רצוי לדבר על כך עם הגורם המטפל שלך.