



Otežano gutanje kod bolesti nevoljnih pokreta: osnovne činjenice za pacijente

DA LI NEVOLJNI POKRETI MOGU DA IZAZOVU PROBLEME GUTANJEM?

Da, ukoliko imate neku bolest nevoljnih pokreta možete imati i otežano žvakanje i gutanje. Kada progutate hranu koja se nalazi u ustima, moždano stablo preuzima funkciju sprovođenja hrane u jednjak i želudac, a ne u dušnik. Ovaj proces može biti poremećen ako imate bolest nevoljnih pokreta kao što je Parkinsonova bolest.

KOJI SU SIMPTOMI POREMEĆAJA GUTANJA?

Najčešći simptomi su:

- Zastajanje hrane u grlu
- Otežano gutanje lekova
- Zagrcnjavanje, pri čemu hrana zapadne u dušnik i izaziva kašalj.

KADA SE JAVLJAJU PROBLEMI SA GUTANJEM?

U Parkinsonovoj bolesti, problemi sa gutanjem se javljaju u srednjim i odmaklim fazama bolesti, dok se kod drugih bolesti nevoljnih pokreta mogu javiti i ranije.

KOJE SU POSLEDICE POREMEĆAJA GUTANJA?

Poremećaji gutanja se manifestuju na različite načine uključujući:

- Kašljanje tokom jedenja i pijenja, što može dovesti do izbegavanja komzumiranja hrane i tečnosti u javnosti
- Osećaj nelagodnosti tokom obroka
- Odustajanje od omiljene hrane jer ju je teško sažvakati i progutati
- Produženo trajanje obroka, koje može nekim osobama predstavljati problem
- Gubitak težine zbog nedovoljnog unosa hrane
- Povećan rizik od udisanja hrane tokom jela, koje dovodi do aspiracione pneumonije kod osoba čiji je refleks kašlja oštećen.

KAKO MOGU DA PREPOZNAM DA IMAM POREMEĆAJ GUTANJA?

Znaci poremećaja gutanja su:

- Treba Vam više vremena za jedenje i pijenje nego ranije
- Zagrcnjavanje i kašljanje tokom jela (koje se javlja češće od jednom nedeljno)
- Apetit Vam je snižen i primećujete promene u ishrani
- Morate da uzimate više tečnosti dok jedete da biste olakšali gutanje

Ukoliko primetite ove znake, obratite se Vašem lekaru.

KAKO MOGU DA OLAKŠAM GUTANJE?

Zavisno od problema koji imate, postoji nekoliko stvari koje možete da uradite da sebi olakšate gutanje:

- Da biste sprečili iznenadno udisanje hrane ili tečnosti, nemojte istovremeno pričati i jesti ili piti. Objasnite ljudima sa kojima jedete ili pijete kakav problem imate ukoliko je potrebno.
- Ukoliko imate poteškoća sa gutanjem tableta, pokušajte da ih popijete sa tečnošću koja je gušća od vode kao na primer gusti sok od jabuke, ali izbegavajte uzimanje proizvoda koji sadrže proteine sa levodopom, na primer, mleko.
- Konzumirajte mekanu ili pasiranu hranu da biste sebi olakšali žvakanje i gutanje.
- Ukoliko se zagrcnjavate sa poslednjim gutljajem iz čaše, pozicionirajte glavu u neutralni položaj ili nagnite glavu lagano napred pre nego što progutate.

DA LI MI MEDICINSKI RADNICI MOGU POMOĆI OKO PROBLEMA SA GUTANJEM?

Medicinski radnici Vam mogu pomoći oko problema sa gutanjem na više načina. Defektolozi koji se bave problemima sa govorom, neurolozi, nutricionisti, medicinske sestre i tehničari i psiholozi mogu da Vas:

- Posavetuju koju hranu i koju formu lekova da uzimate da bi Vam gutanje bilo lakše.
- Nauče vežbama koje će ojačati Vaše gutanje i pomoću kojih ćete izbeći aspiraciju hrane.
- Nauče vežbama kojima ćete ojačati kašljenje.

Ukoliko gutanje postane veoma oštećeno, lekar će Vam posavetovati plasiranje PEG sonde da bi se obezbedio adekvatan unos hrane i tečnosti.

ZAKLJUČAK

- Problemi sa žvakanjem i gutanjem hrane i lekova su česti u bolestima nevoljnih pokreta.
- Osobe koje imaju probleme sa gutanjem obično kašlju tokom jedenja i pijenja i imaju problema sa zastajanjem hrane i tečnosti.
- Otežano gutanje može prouzrokovati duže obedovanje, ograničenja u izboru hrane i u nekim slučajevima upalu pluća usled aspiracije sadržaja u pluća.
- Ukoliko primetite probleme sa gutanjem, obratite se svom lekaru radi dobijanja saveta, podrške i odluke o najboljem načinu lečenja.