



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Hareket bozukluklarında yutma güçlükleri: Hastalar için gerekli bilgiler

HAREKET BOZUKLUKLARI YUTMAYI ETKİLEYEBİLİR Mİ?

Evet. Eğer bir hareket bozukluğunuz varsa, bu durum sizin çiğneme ve yutmanızı etkileyebilir. Yutmaya karar verdiğinizde, beyin sapınız, gıdanın, soluk borunuza değil de güvenli bir şekilde yemek borunuza ve midenize ulaştığından emin olabilmek için idareyi devralır. Eğer Parkinson hastalığı gibi bir hareket bozukluğunuz varsa, bu süreç bozulabilir.

SIK KARŞILAŞILAN YUTMA BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ NELERDİR?

En sık karşılaşılan belirtiler:

- Gıdanın boğazda sıkışıp kalması.
- Hapları yutmada güçlük.
- Gıda veya sıvının soluk borusuna kaçması (aspirasyon), öksürüğe sebep olmasıdır.

YUTMA BOZUKLUĞU NE ZAMAN ORTAYA ÇIKAR?

Parkinson hastalığı olan kişiler için, yutma bozukluğu sıklıkla hastalıklarının orta veya ileri evrelerinde başlar. Bununla birlikte, hareket bozukluklarının diğer tiplerinde çok daha erken başlayabilir.

YUTMA BOZUKLUĞUNUN SONUÇLARI NELERDİR?

Yutma bozukluğu kişileri farklı etkiler. Bazı olası sonuçları şunlardır:

- Yeme ve içme sırasında öksürük. Bu durum başka kişilerle yemek yemeği daha az keyifli hale getirebilir.
- Yemek zamanı anksiyetesi.
- Hastaların sevdikleri bazı gıdalardan, çiğneme ve yutması zor olduğundan vazgeçmeleri.
- Yemek sürelerinin uzaması. Bazıları için bu bir problem olmazken, diğerleri için sıkıntı olabilir.
- Yeterince yemek yiyeme nedeniyle kilo kaybetmek.
- Savunma öksürük mekanizması azaldığında, pnömoni riski olması.

YUTMA BOZUKLUĞUNU NASIL TANIYABİLİRİM?

Yutma bozukluğunuzun olabileceğine işaret eden bazı belirtiler şunlardır:

- Yeme ve içmeniz daha uzun zaman alabilir veya rahatsız edici hale gelebilir.
- Yemek yerken öksürmeye başlarsınız (haftada birden fazla).
- İştahınız azalır ve diyetinizde yavaş yavaş değişiklik olduğunu fark edersiniz.

- Yiyeceğinizi yutmak için daha sık sıvı alma ihtiyacında olursunuz.

Eğer bu işaretleri görüyorsanız, doktorunuzla konuşmalısınız.

YUTMAYI KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

Altta yatan probleme bağlı olarak, yutmayı kolaylaştırmak için yapılabilecek birkaç şey vardır:

- Gıda veya sıvının ani aspirasyonunu önlemek için yemek yerken (veya içerken) aynı zamanda konuşmayın. Eğer bu, sizin sosyal ortamınız için güçse, yaşadığınız zorluğu anlamaları için birlikte yemek yediğiniz kişilerle konuşmaya çalışın.
- Hapları yutmakta zorlanıyorsanız, elma suyu gibi sudan daha yoğun bir sıvıyla birlikte hap içmek yardımcı olabilir. Levodopa içeren ilaçlarınızla etkileşebileceğinden, lütfen haplarınızı mandıra ürünleriyle birlikte almamaya dikkat edin.
- Çiğneme ve yutmayı kolaylaştırmak için diyetinizde daha yumuşak gıdalar seçin.
- Bir bardaktaki son yudumu alırken genzinize kaçma ihtimali olursa, başınızı nötr pozisyona getirin veya yutmadan önce çenenizi aşağı indirin.

PROFESYONEL BAKIM VERENLER YARDIM İÇİN NE YAPABİLİRLER?

Profesyonel bakım verenler yutma bozukluğunuza birçok şekilde yardım edebilirler. Konuşma-lisan terapistleri, nörologlar, diyetisyenler, hemşire ve psikologlar:

- Yutması kolay gıda ve haplarla ilgili size eğitim ve öğüt verebilirler.
- Yutmanızı güçlendirecek veya aspirasyonu önleyecek egzersiz ve manevralar öğretebilirler.
- Öksürme gücünüzü iyileştirecek egzersizler yaptırabilirler.

Eğer yutma bozukluğunuz daha şiddetlenirse, doktorunuz, yeterli sıvı ve gıda alımınızı sağlamak için size tüple beslenme önerisinde bulunabilir.

ÖZETLE

- Gıdaları çiğneme ve yutma problemleri hareket bozukluklarında sıktır.
- Yutma bozukluğu olan hastalar, yeme ve içme sırasında öksürebilirler ve/veya gıdayı aşağı göndermede zorluk yaşayabilirler.
- Yutma bozukluğu, sıklıkla daha uzun yemek süresi, yediklerinizde kısıtlama ve hatta pnömoni riski anlamına gelir.
- Yutma şikayetlerinizi doktorunuza bildirin. Eğitim, destek ve tedavi bulunmaktadır.