

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ГЛОТАНИЯ

Нарушение глотания (дисфагия) – клинический симптом ряда заболеваний, который выражается в виде дискомфорта, трудностей при продвижении пищевого комка из ротовой полости в желудок. Такие нарушения могут проявлять себя чувством остановки пищевого комка в горле или пищеводе, кашлем при приеме пищи, чувством нехватки воздуха при глотании, поперхиванием едой или жидкостью, слюнотечением, срыгиванием через нос, гнусавостью голоса после еды, необходимостью приложить усилие или выполнить определенное движение при глотании, потерей веса, частыми необъяснимыми пневмониями.



ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ ДИСФАГИЯ?

Дисфагия встречается при множестве различных заболеваний и почти никогда не является их единственным симптомом. Глобально можно выделить 2 основных механизма развития дисфагии: **несостоятельность нервно-мышечного аппарата** гортаноглотки и ротовой полости и **наличие механического препятствия** для прохождения пищевого комка.

Некоторые заболевания, которые могут сопровождаться дисфагией:

- Прогрессирующие нейродегенеративные заболевания (болезнь Альцгеймера и другие деменции, болезнь Паркинсона, боковой амиотрофический склероз и др.)
- Инсульт
- Нервно-мышечные заболевания (миастения, миопатии, миодистрофии)
- Системные заболевания соединительной ткани
- Объемные образования пищевода и желудка
- Травмы головы и шеи
- Детский церебральный паралич

КТО ЗАНИМАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕМ ДИСФАГИИ?

Как уже было сказано, дисфагия является лишь симптомом некоего заболевания. Обязательно сообщите специалисту, у которого наблюдаетесь по поводу основного заболевания, о появлении проблем с глотанием.

Для детальной оценки функции глотания, реабилитации и подбора питания, целесообразно дополнительно обратиться к медицинскому логопеду.

Если недавно появившееся нарушение глотания - единственная Ваша жалоба, обязательно обратитесь к врачу для обследования и уточнения диагноза. Помочь могут терапевт, невролог или гастроэнтеролог.

ЧЕМ УГРОЖАЕТ ДИСФАГИЯ?

При отсутствии своевременного лечения основного заболевания, коррекции питания и логопедической реабилитации, нарушения глотания чреваты серьезными осложнениями:

- Недостаточность питания, истощение, обезвоживание,
- Аспирация (заброс пищи, слюны в дыхательные пути) и, как следствие, пневмония

Эти серьезные проблемы усугубляют друг друга, формируя замкнутый круг: голодный и истощенный человек уже не имеет достаточных энергетических ресурсов для реабилитации, а пневмония и другие инфекционные осложнения еще больше подкашивают его силы, замедляют восстановление, и человек остается в заложниках своего заболевания.

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПРИЕМ ПИЩИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ГЛОТАНИЯ?

1. Для приема пищи человеку с дисфагией нужен помощник (или наблюдатель)
2. Кормление следует проводить только в положении сидя (туловище под углом 90°), с опорой под спину
3. Во время кормления голова наклонена вперед, не запрокидывайте голову
4. Не разговаривайте и не отвлекайтесь во время приема пищи
5. Еда должна быть комнатной температуры, или слегка разогрета

6. Закладывайте пищу в рот не спеша, небольшими порциями (не более 1 чайной ложки)
7. Если Вы поняли, что взяли в рот слишком большую порцию пищи и не можете ее проглотить, выплюньте и возьмите следующую ложку
8. Каждый глоток повторяйте дважды
9. Если после глотания стал “булькающим”, прокашляйтесь и проглотите снова
10. Оставайтесь в положении сидя в течение 30 минут после приема пищи

КАКИЕ ПРОДУКТЫ НЕ РЕКОМЕНДОВАНЫ ЛЮДЯМ С ДИСФАГИЕЙ?

- Продукты с волокнистой структурой: волокнистое мясо, ананас, сельдерей, листья салата
- Бобы: фасоль, чечевица, горох
- Фрукты и ягоды с плотной кожурой: виноград, крыжовник, смородина
- Блюда смешанной консистенции: непротертые супы, компоты с кусочками, рагу/соус из фарша
- Хрустящие продукты: тосты, хлебцы, чипсы, рассыпчатое хрустящее тесто и выпечка, сухое печенье
- Твердая еда, требующая тщательного пережевывания: орехи, ириски, семечки
- Продукты с отрубями, цельнозерновой хлеб

КАК СОХРАНИТЬ В РАЦИОНЕ ПРИВЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СТАЛО ТРУДНО ПРОГЛОТИТЬ?

- Каши, супы, разваренное неволокнистое мясо пюрируйте в блендере или протирайте через сито
- Для жидких и полужидких продуктов используйте специальные загустители

! проконсультируйтесь с лечащим врачом для подбора консистенции загущенных блюд

- Если для Вас важно почувствовать вкус любимого продукта, который невозможно пюрировать, заверните кусочек в марлю и надкусите, не проглатывая

Как избежать потери веса и недоедания?

- Питайтесь чаще и меньшими порциями
- Перекусывайте между основными приемами пищи
- При потере веса повысьте калорийность блюд за счет добавления в них растительного масла или сливок
- Проконсультируйтесь с лечащим врачом относительно включения в рацион специализированных высокобелковых высококалорийных лечебных добавок (сиппингов)

Регулярно обращайтесь за повторной консультацией к логопеду для оценки динамики дисфагии и коррекции стратегии питания!