

Időskori nyelési zavarok



A nyelés bonyolult, részben akaratlagos, részben reflexes folyamat. Amikor a megrágott falatot akaratlagosan a szájüregből a garatba juttatjuk, a légzés reflexes gátlás alá kerül, mert a légzés és a nyelés útja keresztezi egymást. A lágyszájpad elzárja az orrüreghez vezető utat, a garat kiszélesedik, a csökkent nyomás segíti a falat hátrajutását. A nyelvcsont és a gége fölemelkedik, kialakul a légutak többszörös védelme, a falat a gége mögött a nyelvcsőszájadékbába siklik.

Az öregedéssel a nyelési reflex kiváltódásának területe egyre hátrább és lejjebb tevődhet át, így a reflex kiváltódása késik, és a falat hátracsoroghat a szájüregből. Különösen a folyadék kerülhet gyorsan a gégebe, aminek következménye a reflexes köhögés vagy a „csendes aspiráció”. Időskorban a nyelvcsont és a gége porcós állományának elcsontosodása és az izomerő gyengülése miatt a gége megemelkedése csökken, a garat és a gége mozgásai beszűkülnek és lelassulnak. A nyelvcsőbemenet megnyílása tökéletlenné válhat, ideje lerövidülhet. Mindez a rágási-nyelési működés hibáihoz vezet.

A NYELÉSI ZAVAR VESZÉLYEI

A táplálékfelvétel, a rágás és a nyelés zavarai kiszáradást, alultápláltságot, felső légúti fertőzéseket, tüdőgyulladást okozhatnak, hozzájárulhatnak az idős ember szociális elszigetelődéséhez. Öt-tíz idős ember közül legalább egynek van nyelési zavara, de az öregek otthonában lakók között még gyakoribb a bizonytalan nyelés.

Sok idős, beteg ember számára az étkezés az egyetlen testi öröm. A nyelési zavarok azonban súlyos állapotok kiváltói lehetnek, akár meg is rövidíthetik az életet.

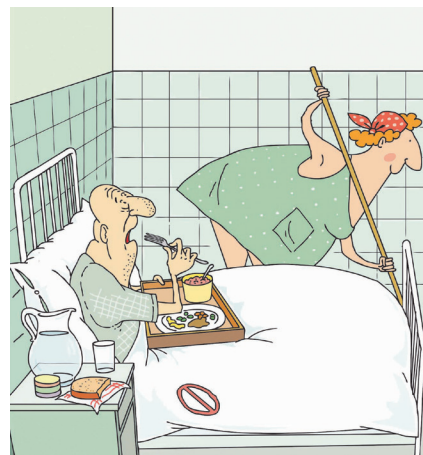
A nehezen rágó, nyelő idős ember étkeztetése nagy türelmet igényel; a lassú, nehézkes, sokszor nem esztétikus művelet sok köhécselelssel jár, különösen akkor, ha a folyadék vagy a falat „félremegy”.

Komolyabb következményekkel is járhat, ha ismételten folyadék, nyál vagy ételdarabok kerülnek a légutakba. A folyadék- vagy ételaspiráció az időskori idült hörghurut és tüdőgyulladás egyik fő oka. Mind a hozzátartozóknak, mind a családorvosoknak számolniuk kell a szövődmények veszélyével, és a nyelési zavar súlyos eseteiben geriáter vagy fül-orr-gégész, foniáter szakorvos segítségét kell kérni a megelőzésükhöz.

GYAKORLATI TANÁCSOK

A biztonságos táplálkozáshoz fontos, hogy az idős ember érzékelje az étel látványát, illatát, felkészüljön a rágás és nyelés mozdulatsoraira. Ezért nem szabad oldalról etetni a magát ellátni nem képes családtagot. Gondoskodni kell arról, hogy nyugodt, zajmentes környezetben, ízlésesen tálalt ételt fogyasszon kényelmes testtartásban, és minden egyes nyelésre figyeljen. Erőteljes nyelésre, szükség szerint „utánnyelésekre” biztassuk őt.

A nyelés biztonsága szempontjából jobb a hideg vagy meleg étel a testhőmérsékletű vagy kihűlt fogásoknál. Az ízek legyenek határozottak, a fűszerezést nem kell kerülni. Veszélyesek lehetnek a vegyes állagú ételek, pl. a darabos részeket is tartalmazó levesek – biztonságosabbak a csak



Veszélyes étkezés közben elvonni az idős beteg figyelmét a rágásról, nyelésről

folyadékot tartalmazó levesek vagy csak puhára főzött részekből álló ételek.

A gyakran félrenyelő idős ember itatásához hasznos segédeszköz az orr irányában ívesen kivágott peremű pohár, ami házilag is elkészíthető. (Nem tévesztendő össze a hagyományos, porcelán csőrös pohárral, melynek használata nyelési zavar esetén veszélyes és kerülendő!) További lehetőség az itatás biztonságosabbá tételére a folyadékok besűrítése gyógyszerárban kapható, szintelen, íztelen és szagtalan sűrítőanyagokkal.

Dr. Hacki Tamás

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.