



Slika 5



Slika 6



Slika 9



Slika 10



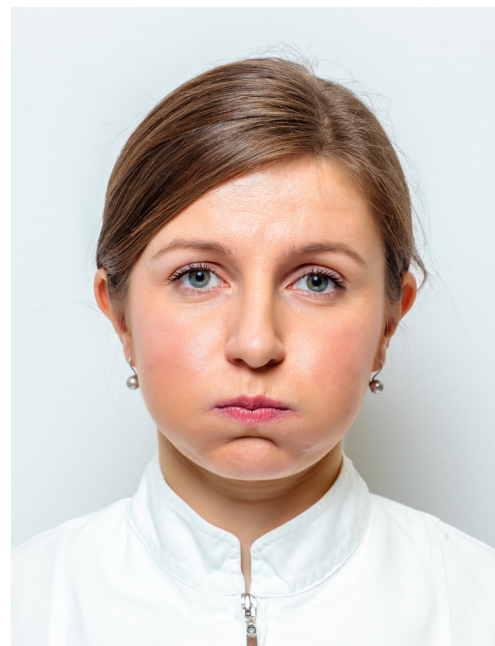
Slika 7



Slika 8



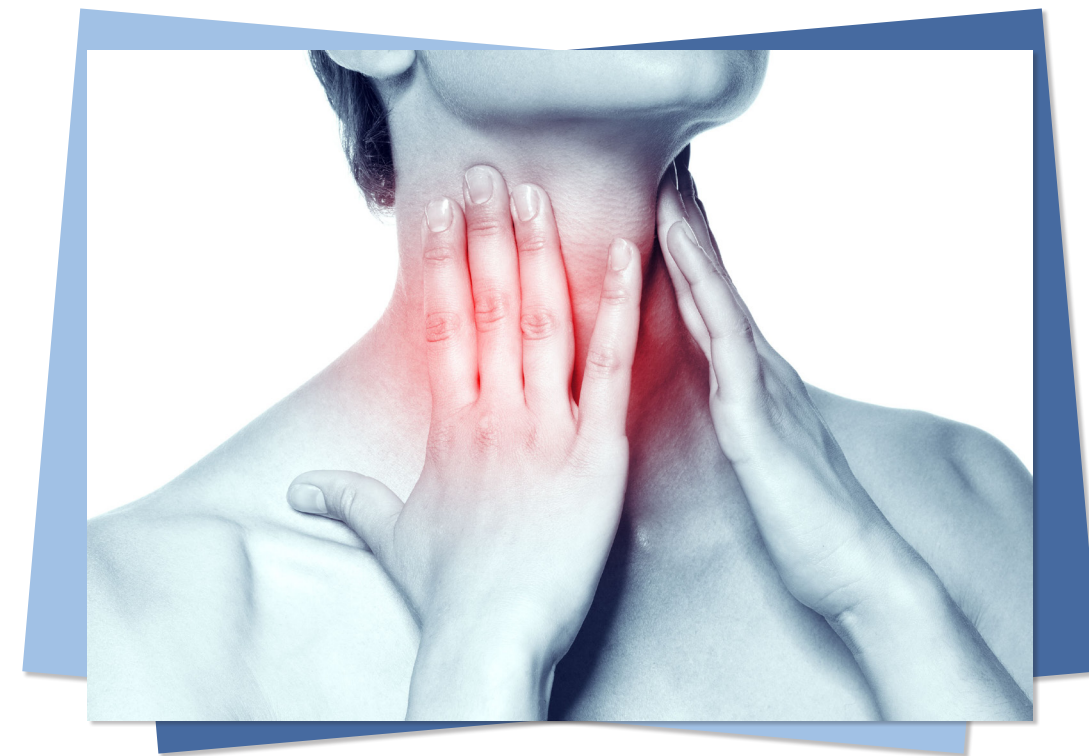
Slika 11



Slika 12

SMETNJE GUTANJA

KOD OSOBA S PARKINSONOVOM BOLESTI



BUDENJE

OSIJEK

UDRUGA BOLESNIKA OBOLJELIH
OD PARKINSONOVE BOLESTI

udruga.budjenje@gmail.com • 095 11 444 11

Jedan od motoričkih simptoma Parkinsonove bolesti su i teškoće žvakanja i gutanja. Kako je obilježje Parkinsonove bolesti siromaštvo i usporenost sveukupne motorike, tako i ovaj poremećaj nastaje kao posljedica smanjene motoričke aktivnosti u području mišića koji su zaduženi za akt žvakanja i gutanja. Hranjenje je socijalna aktivnost i fizičke promjene koje zahvaćaju žvakanje i gutanje mogu imati veliki utjecaj na uživanje u hrani i zajedničke obroke s drugima. Javlja se briga oko nereda koji se napravi tijekom obroka ili zbog vremena koje je potrebno da se pojede, a čest je i strah zbog gušenja. Slične probleme proživljava i bolesnikova obitelj. Sve to utječe na kvalitetu života bolesnika.

Kao posljedica smetnji gutanja javlja se i problem s kontrolom sline što može dovesti do njezina curenja i slijevanja van. Medicinski termin je sialoreja, a pogađa više od polovice ljudi s ovom bolesti. Koji je uzrok pojačanoj sekreciji sline u ovih bolesnika? Kod bolesnika sa Parkinsonovom bolesti gutanje se usporava. Svi gutamo mnogo puta na dan, no ukočenost mišića i sporiji pokreti koji su prisutni u ovih bolesnika

Kao posljedica poremećaja gutanja mogu se javiti sljedeći problemi:

- gubitak težine
- gubitak apetita
- nesposobnost uklanjanja hrane iz usta
- istjecanje sline
- zapinjanje hrane u grlu
- kašljanje kad jedete ili pijete

to smanjuju. Ako se manje guta, slina se skuplja u ustima i umjesto da se proguta, slijeva se niz usni kut. To se posebno događa pri usmjerenosti na druge aktivnosti, npr. gledanje televizije. Osim toga, osobe s Parkinsonovom bolesti imaju i pognutu glavu i trup prema naprijed i teško im je zatvoriti usne, što dodatno otežava kontrolu sline tj. utječe negativno na proces gutanja sline. Usljed učestale sekrecije sline niz usni kut i njegovog konstantnog vlaženja može doći do pucanja usana i nastajanja ranica. To dodatno otežava svakodnevne aktivnosti kako što je govor, hranjenje, ali vodi i do dentalnih problema i infekcija u ustima.

Važno je razgovarati s liječnikom ako imate problema s gutanjem. Neki problemi s gutanjem nisu uvijek vidljivi. Ako hrana koju progutamo ulazi u dišni put, a ne u probavni, naše tijelo reagira kašljanjem kako bi zaustavilo ulazak hrane u pluća. Ali, u nekim slučajevima osobe s Parkinsonovom bolesti mogu imati tzv. tihu aspiraciju – hrana uđe u dišni put i ide u pluća bez uobičajenih simptoma kašljanja ili gušenja. To može dovesti do aspiracijske pneumonije (upale pluća).

- gušenje
- teškoće gutanja lijekova
- bol prilikom gutanja
- neugoda u grlu ili prsima
- česte plućne infekcije

Kako si pomoći?

Savjeti za olakšavanje žvakanja i gutanja:

- poboljšati tehniku disanja
- vježbati mišiće usana, jezika, ždrijela za uspješnije gutanje
- prilagoditi položaj tijela pri sjedenju (uspravan položaj) i položaj glave (brada lagano prema prsima)
- napraviti promjene u izboru hrane i pića za lakše i sigurnije gutanje što može značiti promjenu od suhe ili mrvljive na mekšu, vlažniju hranu ili zgušnjavanje pića

- izbjegavati hranu različite konzistencije, npr. mlijeko i pahuljice
- prilagoditi način hranjenja, posebno brzinu i veličinu zalogaja kako bi hranjenje bilo učinkovitije i smanjio se rizik kašljanja i gušenja
- ponovno ispuniti čašu tekućinom kad je napola prazna kako ne biste morali nagnuti glavu dok pijete. Naginjanje glave unazad može dovesti do toga da hrana ili tekućina krenu u krivom smjeru

- hladne tekućine mogu stimulirati gutanje pa su korisne ujutro ili prije obroka
- gušće tekućine idu sporije i omogućuju veću kontrolu

Kada gutate:

- udahnite
- uzmite mali zalogaj, zatvorite usne, dobro prožvačite i progutajte
- progutajte još jednom da biste bili sigurni da je sva hrana otišla

Za probleme s kontrolom sline i suha usta:

- sjetiti se često gutati što će spriječiti skupljanje sline u ustima
- žvakati žvakaće gume ili lizalice, ali izbjegavati one sa šećerom
- razgovarati o prehrani, neka hrana dodatno potiče isušivanje

Vježbe mišića usana, jezika, obraza

- Otvorite usta kao da izgovarate glas A i zadržite 10 sekundi (*slika 1.*)
- Razvucite usta kao da izgovarate glas I i zadržite 10 sekundi (*slika 2.*)
- Zaokružite usta kao da izgovarate glas O i zadržite 10 sekundi (*slika 3.*)
- Otvorite i zatvorite usta (kao da zijevate). Vježbu ponovite 10 puta (*slika 1. i 4.*)
- Razvucite usta, a zatim zaokružite (kao da naizmjenično izgovarate I-O. Vježbu ponovite 10 puta (*slika 2. i 3.*)
- Otvorite usta, a zatim zaokružite (kao da naizmjenično izgovarate A-O. Vježbu ponovite 10 puta (*slika 1. i 3.*)
- Povežite sve pokrete: A-O-I-O. Vježbu ponovite 10 puta (*slika 1., slika 3., slika 2., slika 3.*)
- Otvorite usta što više, isplazite jezik i zadržite ga vani 10 sekundi (*slika 5.*)
- Isplazite jezik, a zatim ga uvucite. Usta su otvorena za vrijeme izvođenja pokreta. Vježbu ponovite 10 puta (*slika 5. i 1.*)
- Položite jezik na gornju usnu i zadržite 10 sekundi (*slika 6.*)

- razgovarati s doktorom o vremenu uzimanja lijekova, uzimanje lijeka prije obroka može poboljšati gutanje (iako je utjecaj levodope na gutanje još nejasan)

- jezikom prođite po usnoj šupljini kako bi provjerili
- kada gutate, stisnite sve mišiće u usnoj šupljini i grlu, to će pomoći prolasku hrane do trbuha i spriječiti zastajanje u grlu

- često pijuckati vodumazati usne, posebno kutove
- maknuti i redovito čistiti zubnu protezu
- posjećivati stomatologa jer suha usta, istjecanje sline i zadržavanje hrane u ustima mogu dovesti do problema sa zdravljem zubi i usne šupljine



Slika 1



Slika 2



Slika 3



Slika 4