

Poruchy polykání v dospělém věku

Co je porucha polykání nebo-li dysfagie?

Porucha polykání, tedy dysfagie, se projevuje potížemi při příjmu pevné stravy a tekutin, může se objevit i při polykání slin. Vzniká v důsledku neurologických onemocnění (cévní mozková příhoda, neurodegenerativní nemoci, těžké úrazy hlavy), gastrointestinálních, onkologických chorob. Může být součástí pooperačních stavů či důsledek nutné intenzivní péče (tracheostomie, intubace). Vyšší výskyt dysfagie bývá u seniorů v souvislosti s celkovým poklesem svalové síly. V nižší míře se může dysfagie vyskytovat bez organické příčiny, hovoříme pak o psychogenní dysfagii.

Podle místa, kde je průběh polknutí narušen lze dysfagii rozdělit na orofaryngeální (obtíže v oblasti ústní dutiny, hltanu) a ezofageální (oblast jícnu).

Rizika dysfagie

Dysfagie může vést k aspiraci, tedy vniknutí sousta do dýchacích cest, a to před, při nebo po polknutí. Při opakovaných aspiracích se objevují další zdravotní komplikace (záněty dýchacích cest, zápal plic). Dlouhodobé potíže s polykáním obvykle vedou k výrazné podvýživě a nedostatečné hydrataci pacienta.

Trpíte poruchou polykání?

Odpovězte si na následující otázky:

1. Trvá Vám zpracování potravy déle, než jste byli zvyklí?
2. Je pro Vás obtížné spustit polknutí?
3. Jedno sousto polykáte na několikrát? Ztrácíte nad ním kontrolu?
4. Musíte zmenšovat velikost sousta či doušku?
5. Při jídle Vám zůstávají zbytky potravy v ústech, případně unikají z úst ven?
6. Unikají Vám sliny z úst?
7. Pociťujete váznutí/ulpívání sousta v krku?
8. Polknutí je ztížené nebo bolestivé?
9. Zakašláváte se během jídla, po jídle nebo při pití?
10. Sledujete bezprostředně po polknutí změnu hlasu?
11. Je pro Vás obtížné jíst některé druhy a konzistence potravin? Vynecháváte je proto ze svého jídelníčku?
12. Máte obtíže při příjmu tekutin? Zakašláváte se? Vypijete menší množství, než jste byli zvyklí?
13. Objevují se u Vás časté respirační infekce?
14. Míváte častěji zvýšenou teplotu bez dalších příznaků?

15. Pálí Vás často „žáha“, zejména po jídle?
16. Došlo u Vás v poslední době k výraznějšímu nezáměrnému poklesu hmotnosti?
17. Jíte výrazně méně, než jste byli zvyklí?
18. Prodloužila se doba zpracování jednoho denního jídla na více než 30 minut?

Co s tím?

Pokud se Vás nebo Vašeho blízkého týká porucha polykání, je nutné provést podrobnější vyšetření. Poruchy polykání lze většinou terapeuticky korigovat a minimalizovat tak dopad na kvalitu Vašeho života.

V případě potřeby kontaktujte:

1. praktického lékaře

Případně:

2. ORL lékaře – zajistí objektivní vyšetření
3. klinického logopeda – vede terapii poruch polykání
4. nutričního specialista – zhodnotí nutriční příjem

Režimová doporučení u osob s poruchou polykání

Strava

Zvolte vhodnou konzistenci jídla dle obtíží pacienta, v tabulce níže najdete příklady potravin, které mohou působit potíže při polykání

Typ potraviny	Například...
Suché, tvrdé, drobné	Sušinky, suchary, suché pečivo, sypká rýže, cereálie, ořechy, semínka...
Tuhé – obtížně se kousají	Maso, chlebová kůrka, tvrdé ovoce (jablko) a zelenina (mrkev)...
Lepivé konzistence	Zrající sýry, hustá bramborová kaše...
Dráždivé	Ostré, kořeněné, smažené, kyselé...
Smíšené konzistence (tekutina + pevné kousky)	Polévkový vývar s kousky zeleniny, masa; jogurty s kousky ovoce, cereálie s mlékem, léky zapíjené tekutinou, slupky (i z luštěnin), kusy bylin (v polévce)

Tekutiny

Kvůli jejich řídké konzistenci způsobují často obtíže při polykání (rychle stékají, mohou vnikat do dýchacích cest, mohou vyvolávat zakašlávání). Dráždivé působí sycené nápoje, káva.



Vhodná konzistence jídla pro pacienty s dysfagií:

- Kašovitá, homogenní, bez kousků, vláken, slupek.
- Při potížích s polykáním tekutin je lze zahušťovat. Využít můžete průmyslově vyráběná zahušťovadla (např. Nutilis, Resource Thicken Up). Ta lze použít k zahuštění teplých i studených nápojů, stejně tak i pokrmů jako jsou polévky nebo omáčky.



Poloha při jídle

Vhodné polohování při jídle

- Pokud to lze, sedněte vzpřímeně, končetiny v úhlu 90° (viz. foto č.1), v této poloze setrvejte ještě cca 15min. po jídle. Hlavu držte v neutrálním postavení, případně lehkém předklonu (viz. foto č.2). Při pití se vyvarujte záklonu hlavy, viz. foto č.3, (můžete využít upravené hrnky, brčka).

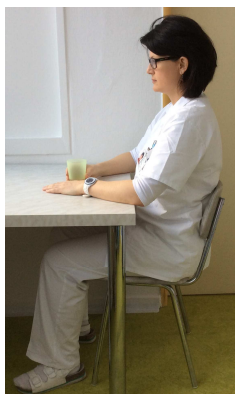


Foto č.1 Sed při jídle

Foto č.2 Postavení hlavy

Foto č.3 Záklon hlavy – nevhodné

- U ležících pacientů napolohujte lůžko tak, aby pacient byl co nejvíce ve vzpřímeném sedu (pokud to zdravotní stav dovolí). Vypodložte hlavu tak, aby byla stabilní a nebyla v záklonu.

Doporučení pro pečující osoby

- Dbejte na správnou polohu při jídle (viz. výše)
- Zvolte vhodnou konzistenci jídla při zachování atraktivnosti stravy (vůně, vzhled)
- Před i po jídle vyčistěte ústní dutinu (zabráníte tím možným aspiracím)

- Zajistěte v průběhu jídla klidné prostředí, dostatek času pro příjem potravy, nerozptylujte pacienta konverzací.
- Pokud to pacient zvládá, nechte ho jíst samostatně, případně použijte asistované krmení (foto č.4,5).
- Pokud je třeba, nechte pacienta sousto dopolknout vícekrát, po polknutí odkašlat.
- Pokud je pacient unaven, či klesá jeho pozornost, přerušete jídlo.
- Pacient s dysfagií by měl mít při jídle vždy dohled druhé osoby (první pomoc v případě aspirace).



Foto č.4 Asistované krmení

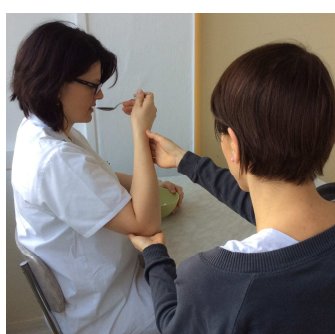


Foto č.5 Asistované krmení

Poruchy polykání jsou relativně častým problémem s kterým se setkáváme nejen u seniorské populace. Ve většině případů se jedná o stav, jenž lze terapeuticky korigovat. Poruchy polykání mají výrazně negativní dopad na kvalitu Vašeho života. Nebojte se o svých potížích mluvit a začít je řešit (kontakt níže).

Kompenzační pomůcky

Při terapii dysfagie lze využít různé kompenzační pomůcky. Například hrnky s regulovaným průtokem, upravené příbory či talíře a mnohé další.



Obr.1 Dysfagický kelímek



Obr.2 Dysfagický hrnek s regulovaným průtokem



Obr.3 Mělké lžičky



Obr.4 Kelímek s víčkem

Pomůcky lze objednat například:

<http://www.logopediecerenkova.cz>

<https://www.dentimedshop.cz>

<http://www.logopedicke.cz>

Použité zdroje:

Logemann , J. Evaluation and Treatment of Swallowing Disorders: 2nd Edition, 1999.

Tedla, M. a kol. Poruchy polykání. Tobiáš, 2009.

www.dysphagia.cz

Kontakt: logopedie.motol@gmail.com

telefonní číslo: 22443 5567

Vypracoval: Mgr.Markéta Hrušková

MUDr.et Mgr. Barbora Orendáčová

PhDr. Lucie Durdilová Ph.D.

Datum vydání: 3/2017