

Η Κανονική Κατάποση

Σημάδια ότι μπορεί κάποιος να έχει δυσκολία κατάποσης:

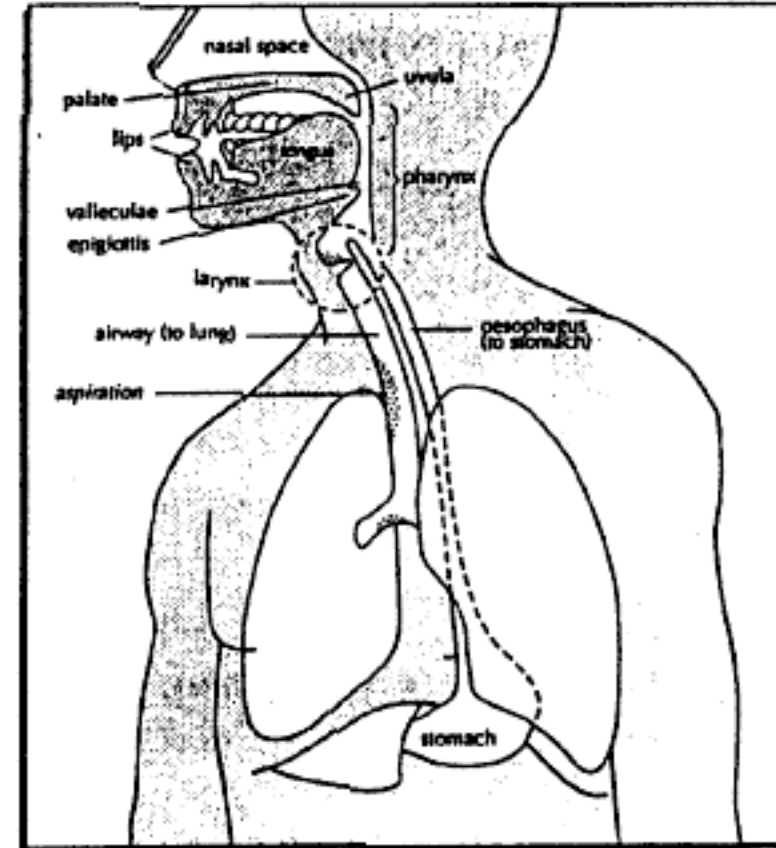
From

The Swallowing video

A carer's guide to safe swallowing

2002

AHS-6155



Eat and Drink Safely

Στάδιο 1

- Η μπουκιά της τροφής είναι στο κέντρο της γλώσσας
- Τα χείλια είναι ενωμένα
- Ο ουρανίσκος και η γλώσσα απομονώνουν το στόμα από τη μύτη
- Εισπνέουμε μέσω της μύτης

Στάδιο 2

- Η μπουκιά ωθείται προς το φάρυγγα (λαιμό) από τη γλώσσα.
- Η μύτη απομονώνεται από τον ουρανίσκο
- Αρχίζει το αντανακλαστικό της κατάποσης
- Ανασηκώνεται ο λάρυγγας (φωνητικό όργανο) και

προκαλεί κλίση της επιγλωττίδας προς τα κάτω για να βοηθήσει να κλείσει ο αεραγωγός.

Στάδιο 3

- Φράζεται ο αεραγωγός για να σταματήσει τις τροφές να εισέλθουν στους πνεύμονες
- Ο λάρυγγας φθάνει στην υψηλότερη θέση στο λαιμό και βοηθά στο άνοιγμα του άνω μέρους του οισοφάγου
- Οι μύες του φάρυγγα συμπιέζουν τη μπουκιά προς τον οισοφάγο

Στάδιο 4

- Η τροφή μπαίνει στον οισοφάγο
- Ο λάρυγγας κατεβαίνει στην κανονική του θέση και ανοίγει ο αεραγωγός.
- Εκπνέουμε

- βήξιμο όταν πίνει ή τρώει
- η τροφή προκαλεί πνιγμό
- δυσκολία αναπνοής κατά τη διάρκεια ή μετά από τα γεύματα
- παίρνει πολλή ώρα να φάει το φαγητό
- η τροφή υπερχειλίζει από το στόμα όταν τρώει
- τρώει λιγότερο από το συνηθισμένο
- παραμένει τροφή στο στόμα αφού καταπιεί
- βγαίνουν σάλια από το στόμα
- υγρή φωνή ή γουργούρισμα μετά την κατάποση
- σέρνει την ομιλία του
- επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις στήθους ή πνευμονία
- πυρετός και βήχας
- απώλεια βάρους

Εάν συμβούν οποιαδήποτε από αυτά πάνω από μία φορά, θα πρέπει να έρθετε σε επαφή με τον τοπικό γιατρό σας και έναν Παθολόγο Λόγου και Ομιλίας.

Οι φροντιστές θα πρέπει να έχουν γνώσεις Πρώτων Βοηθειών.



Αυτό το φυλλάδιο συνοδεύει το Βίντεο Κατάποσης "The Swallowing Video", που διατίθεται από το
Speech Pathology Department
Prince Henry and Prince of Wales Hospitals
Randwick NSW 2031

τηλέφωνο 02 9382 2883 ή φαξ 02 9382 2868

Η κατάποση είναι πιο περίπλοκη υπόθεση από ό,τι νομίζουμε. Περιλαμβάνει συντονισμό μεγάλου αριθμού δομικών στοιχείων και μυών. Καταπίνουμε περισσότερες από 3.000 φορές την ημέρα χωρίς να το σκεφτούμε.

Όταν καταπίνουμε, τροφές, υγρά και σάλιο περνούν από τον αεραγωγό, μέσω του οισοφάγου, και εισέρχονται στο στομάχι. Εάν δεν λειτουργεί κανονικά οποιοδήποτε μέρος αυτής της διαδικασίας, επηρεάζεται η κατάποση. Εγκεφαλικά επεισόδια, ηλικία, ασθένειες και τραυματισμοί στο κεφάλι ή το λαιμό, άνοια, και αναπνευστικά νοσήματα μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα κατάποσης.

Κάποιο πρόβλημα κατάποσης μπορεί να οδηγήσει σε λοιμώξεις του στήθους, πνευμονία, ασφυξία και ακόμη και θάνατο. Είναι σημαντικό να μειωθεί ο κίνδυνος να εισέλθουν τροφές ή ποτά στον αεραγωγό και τους πνεύμονες (πράγμα που αποκαλείται αναρρόφηση).

Ο Παθολόγος Λόγου και Ομιλίας [Speech Pathologist] μπορεί να προτείνει στρατηγικές σύμφωνα με τις ανάγκες κάθε ατόμου. Εφόσον καταλάβουν οι φροντιστές πώς καταπίνουμε και ακολουθώντας οδηγίες σχετικά με την υφή της διατροφής και τη στάση του σώματος, και ειδικές τεχνικές κατάποσης, μπορούν να εξασφαλίσουν την ασφάλεια των γευμάτων.

Για ασφαλέστερα γεύματα:

Αυτά τα σημεία θα βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου να εισέλθουν στους πνεύμονες τροφές ή ποτά προκαλώντας ασφυξία ή πνευμονία.

1. Το άτομο πρέπει να είναι ξυπνητό και σε εγρήγορση, χωρίς περισπασμούς προσοχής όπως τηλεόραση
2. Ελέγξτε ότι φορά οδοντοστοιχίες
3. Βάλτε το άτομο να καθίσει όρθια με το κεφάλι να κλίνει ελαφρώς προς τα εμπρός.



4. Υπενθυμίστε του οποιοσδήποτε ειδικές στρατηγικές κατάποσης που δίνονται από τον Παθολόγο Λόγου και Ομιλίας.

5. Προσέξτε να δίνετε μόνο είδη τροφής και ποτού που συστήνει ο Παθολόγος Λόγου και Ομιλίας.
6. Εποπτεύετε και βοηθάτε το άτομο να φάει μόνο του όσο το δυνατόν. Ελέγχετε ότι παίρνει μικρές μπουκιές με ασφαλή ρυθμό.
7. Εάν δεν επιτρέπεται να πίνει νερό, χάπια και δισκία μπορούν αντ' αυτού να λαμβάνονται με τροφές ή πυκνά ρευστά. Μερικές φορές είναι χρήσιμο να τρίβονται ή να λιώνουν ως σιρόπι (ρωτήστε πρώτα το φαρμακοποιό σας επειδή δεν μπορούν όλα τα χάπια να τριφτούν).
8. Εάν αρχίσει να γουργουρίζει η φωνή του, ενθαρρύνετέ το να καθαρίσει το λαιμό του ή να βήξει.
9. Τα δόντια πρέπει να καθαρίζονται μετά από τα γεύματα. Αυτό μειώνει τα βακτηρίδια στο στόμα και το σάλιο, τα οποία μπορούν να προκαλέσουν λοίμωξη.
10. Θα πρέπει να παραμείνει καθισμένο όρθια για τουλάχιστον 20 λεπτά μετά το γεύμα