

NUTRICIA

ПИТАНИЕ, ПРЕОБРАЗУЮЩЕЕ ЖИЗНЬ

ПРОБЛЕМЫ С ГЛОТАНИЕМ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Руководство для пациентов и лиц, осуществляющих уход



Вам дали этот буклет, потому что вы или ваш близкий человек перенесли инсульт и вследствие этого имеете проблемы с глотанием.

В этом буклете объясняется:

- Как инсульт может вызвать трудности с глотанием
- Почему нельзя игнорировать трудности с глотанием
- Куда обратиться за дополнительной информацией и советом
- Как подготовиться к возвращению домой
- Советы, чтобы сделать прием пищи более приятным

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

Инсульт — это «мозговой приступ». Он происходит, когда кровоснабжение части мозга внезапно прекращается из-за закупорки кровеносного сосуда или утечки крови. Без кровоснабжения пораженная часть мозга может перестать работать.

Последствия инсульта зависят от того, какая часть мозга была поражена, и как долго было прекращено кровоснабжение.

КАК ИНСУЛЬТ МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА ГЛОТАНИЕ?

Обычно глотание происходит без особых размышлений и усилий. На самом деле это очень сложный процесс, требующий, чтобы мозг координировал работу около 50 пар различных мышц.

Если инсульт повреждает часть мозга, помогающую контролировать глотание, это может повлиять на вашу способность безопасно жевать и глотать (это называется дисфагией).



Знаете ли вы?

Более половины пациентов испытывают трудности с глотанием сразу после инсульта; у большинства людей глотание приходит в норму в течение 6 месяцев.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАМЕТИТЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА?

Инсульт может вызвать различные затруднения при приеме пищи:

- Проблемы с жеванием
- Пища застревает в горле
- Кашель или удушье при глотании
- Необходимость многократного проглатывания для очистки рта
- Срыгивание еды или питья через нос или рот
- Долгое завершение приема пищи
- Хриплый или «влажный» голос
- Неконтролируемое слюнотечение

ПОЧЕМУ ДИСФАГИЯ ВАЖНА?

Дисфагия имеет значение, потому что она может привести к другим проблемам со здоровьем, таким как легочные инфекции, плохое питание и обезвоживание. Она также мешает людям наслаждаться обедом и общественными мероприятиями.

ПОТЕРЯ ВЕСА, НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ПИТАНИЯ И ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Правильное питание и восполнение потери жидкости необходимы на протяжении всей нашей жизни. Они особенно важны после инсульта, когда организм усиленно работает над восстановлением.

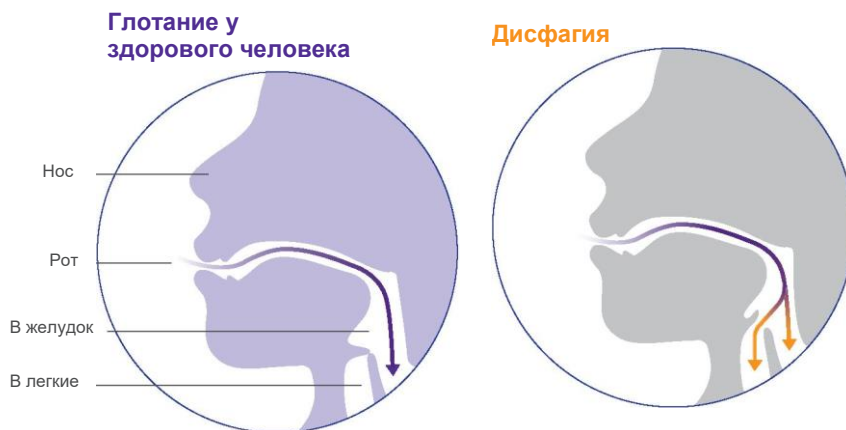
Если у вас имеются проблемы с глотанием, то приемы пищи могут быть неприятными. Вы можете испытывать дискомфорт или даже боль при глотании, тревогу по поводу удушья и долго завершать прием пищи.

Когда приемы пищи становятся менее приятными, вы можете начать ограничивать количество и частоту приема пищи. Со временем это может привести к потере веса, недоеданию и обезвоживанию — все это затрудняет восстановление вашего организма.

АСПИРАЦИЯ И ПНЕВМОНИЯ

У людей с дисфагией еда и питье могут случайно попасть в дыхательные пути, а не в желудок. Это называется «аспирация».

Естественная реакция организма на пищу, «попавшую не в то горло», — кашель. Но у людей, перенесших инсульт, такой реакции может не быть, а это означает, что еда или питье попадают в легкие. Это может вызвать серьезную инфекцию легких, известную как пневмония.



ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ ГЛОТАНИЕ?

Если после инсульта вы испытываете дисфагию, вам всегда будут доступны помощь и поддержка.

Ваши врачи и другие медицинские специалисты захотят осмотреть вас и предложат подходящее лечение и совет. А когда вы вернетесь домой, у вас и ваших близких будет много возможностей сделать время приема пищи более приятным.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОДДЕРЖКА СО СТОРОНЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Различные медицинские специалисты помогают людям с дисфагией

Вас могут направить к **логопеду**, который научит вас упражнениям и методам укрепления вашего рта, языка и горла. Вы также можете обратиться к **диетологу** за советом о том, какие продукты и напитки проще и безопаснее всего употреблять.

Приемы пищи: больше, чем просто питание

Еда и питье в первую очередь нужны для обеспечения вашего организма питательными веществами, необходимыми для хорошего здоровья. Но приемы пищи также важны для качества вашей жизни. В идеале время приема пищи должно быть позитивным, расслабляющим и приносящим удовольствие.

ИЗМЕНЕНИЯ В ВАШЕЙ ДИЕТЕ

Людям с дисфагией легче и безопаснее глотать пищу и питье с густой однородной текстурой.

Ваши медицинские специалисты могут порекомендовать использовать **загущающие порошки** или предварительно загущенные для улучшения текстуры еды и напитков пищевые продукты. Специалисты также могут посоветовать вам принимать **пищевые добавки**, чтобы вы гарантированно получили все калории, витамины и минералы, необходимые вашему организму.



Вопросы, которые следует задать своему лечащему врачу

- Насколько сильно пострадало мое глотание?
- Улучшится ли со временем мое глотание?
- Насколько густыми мне следует делать еду и напитки?
- Есть ли определенные продукты или напитки, которых мне следует избегать?
- Доступно ли мое лекарство в нетаблеточной форме?
- Нужно ли мне принимать пищевые (биологически активные) добавки?
- Как часто будет проводиться осмотр моего глотания?

ПОДГОТОВКА К ВАШЕМУ ВОЗВРАЩЕНИЮ ДОМОЙ

Приготовление еды для человека с затрудненным глотанием может показаться сложной задачей, но по мере практики становится легче. Основная задача — придать еде и напиткам подходящую густоту и текстуру для проглатывания.

Отличным началом будет наличие подходящего кухонного оборудования и посуды — возможно, большинство из этого уже есть на вашей кухне!



Блендер
Мерная кружка
Миски для смешивания
Мерные ложки
Кондитерский мешочек
Формы для кубиков льда
Черпак
Шейкер
Ситечко
Венчик

СОВЕТЫ, КАК СДЕЛАТЬ ПИТАНИЕ БОЛЕЕ ПРИЯТНЫМ

- ✓ Всегда сидите прямо, с прямой спиной
- ✓ Сосредоточьтесь на еде и не торопитесь
- ✓ Ешьте маленькими порциями
- ✓ Глотайте дважды после каждой порции
- ✓ Возможно, охлажденные продукты будет легче глотать
- ✗ Не разговаривайте во время еды
- ✗ Не используйте соломинку, если вам не сказали, что это безопасно

Продукты, которых следует избегать

- ✗ Жидкие или водянистые продукты, такие как чай, суп или сок
- ✗ Липкие продукты
- ✗ Сухие продукты, такие как хлеб, картофель или пирожные
- ✗ Орехи и семечки

МОИ ПРИМЕЧАНИЯ



Nutricia Medical Devices B.V/ Регистрационный номер предприятия: 27093366
Taurusavenue 167 / 2132 LS Hoofddorp – П. инд. 75538 / 1118 ZN Аэропорт Схипхол
(Schiphol Airport) / Нидерланды – Тел.: +31 20 4569000 / www.nutriciafloicare.com

Дата выпуска: апрель 2020 года

NUTRICIA

ПИТАНИЕ, ПРЕОБРАЗУЮЩЕЕ
ЖИЗНЬ