IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Neuroloogilisest haigusest põhjustatud neelamishäire

Neelamishäiret nimetatakse ka düsfaagiaks. Neelamishäirele viitavad raskused toidu mälumisel, joogi või söögi neelamisel, samuti puudulik võime kontrollida toidumassi suus.

Neelamine on kompleksne protsess ja koosneb mitmest faasist:

Suufaas

Neelufaas

Söögitorufaas

Neelamishäire kaasneb sagedamini järgmiste neuroloogiliste haigustega: ajutrauma, peaajuinfarkt, ajukasvajad, meningiit, polüneuropaatia, *Sclerosis multiplex*, Parkinsoni tõbi, lihasehaigused jm.

Neelamishäire peamisteks haigusnähtudeks on

- toidu sattumine hingamisteedesse või lämbumistunne söömise ajal;
- sage köhimine söömise-joomise ajal või selle järel;
- söömise märgatav aeglustumine, väsimine söömise ajal;
- probleemid toidu kontrolliga suus – toidujääkide kogunemine suhu (põske);
- sülje ja/või toidu väljavool suunurgast;
- seletamatu kaalulangus;
- muutused toitumisharjumustes, sh teatud toitude vältimine, hirm neelamise ees;
- muutused hääles, sh kärisev või ,,märg" hääl;
- sagedased kopsupõletikud.

Neelamishäire võib esineda ka siis, kui eeltoodud haigustunnused puuduvad. Esineb n-ö vaikne aspiratsioon, mis tähendab, et söök või jook võib sattuda hingamisteedesse märkamatult (kurgurefleks võib puududa ja köhareaktsiooni ei teki).

Neelamishäiresse tuleb suhtuda tõsiselt!

Neelamishäire tagajärjed

- Vedelikuvaegus.
- Alatoitumus, kaalukaotus, nõrgenenud immuunsus.
- Kopsupõletik.
- Hirm lämbuda (toit satub hingamisteedesse).
- Sotsiaalne isolatsioon (ei saa koos teistega süüa).

Neelamishäire kahtluse korral pöörduge oma raviarsti poole, kes suunab teid neelamishäiretele spetsialiseerunud logopeedi konsultatsioonile, ja kui vaja, korraldab neelamishäire põhjuse väljaselgitamiseks vajalikud täiendavad uuringud (nt videofluoroskoopia).

Videofluoroskoopia aitab kindlaks määrata aspiratsiooni ning näitab neelamishäire olemasolu ja avaldumist.

Peaajuinfarkti ja teiste ägedate ajuhaiguste korral võib neelamishäirest taastumine toimuda iseenesest, kuid probleem võib jääda ka pikaaegseks, nii et isikut ei saa suu kaudu toita, vaid seda tuleb teha sondi, gastrostoomi kaudu.

Praktilisi nõuandeid turvaliseks neelamiseks

Turvaliseks neelamiseks on tähtis kohandatud keskkond ja õige kehaasend. Keskkonna kohandamisel tuleb arvestada järgmist:

- keskenduge söömisele;
- kõrvaldage segavad tegurid (nt müra), saatke ära asjasse mittepuutuvad inimesed;
- ärge piirake söömisele kuluvat aega;
- sööge ühe toidukorraga väiksem kogus, kuid suurendage toidukordade arvu päevas;
- kasutage sobivaid söögiriistu, näiteks ergonoomilise käepidemega söögiriistu, tilaga tassi, kahvli asemel lusikat.

Kehaasend

- lstuge seljatoega toolil sirgelt.
- Kael olgu võimaluse korral veidi ettepoole kallutatud.
- Jääge pärast söömist 20 minutiks isteasendisse, et vältida toidu tagasivoolu söögitorusse ja sealt edasi hingetorusse.

Söömisnõuanded

- Võtke enda jaoks aega. Ärge kiirustage söömisel.
- Sööge väikeste suutäite kaupa ja närige suutäis korralikult peeneks.
- Jälgige, et iga suutäie järel neelate.
- Vajaduse korral neelake korduvalt (neelake neelu n-ö puhastavalt).
- Ärge võtke uut suutäit enne, kui suu on tühi.
- Kui köhima hakkate, katkestage söömine või joomine.
- Kui ühel suupoolel on rohkem jõudu ja/või tunnetust, siis sööge selle suupoolega.
- Jahutatud jook võib aidata tunnetada toidu liikumist neelus ja hõlbustada neelamisrefleksi.
- Kontrollige häälega („aaaaa...“) toidujääkide olemasolu, vajaduse korral (hääl märg ja kärisev) neelake uuesti ja/või köhatage.
- Ka vaimne erksus mõjutab neelamist: kui olete väsinud, siis ärge sööge raskesti mälutavaid toite (pähklid, kuivikud, liha jms).
- Kui kasutate hambaproteese, siis peavad need Teile sobima.

Pöörduge toitumisnõustaja poole, et vältida kaalulangust või ühekülgse toitumisega tekkivat toitainete puudust.

Toidu konsistents on tähtis

Neelamishäire korral on soovitatav juua paksemaid vedelikke (kissell, keefir, joogijogurt jt). Paksema konsistentsiga jooke on kergem ja ohutum neelata.

Väga vedela konsistentsiga vedelikke (nt vesi, piim, kohv, tee) on neelamise ajal raskem kontrollida. Seetõttu on soovitatav neid vajaduse korral paksendada.

Pidage meeles järgmist!

- Toidus olevad komponendid peavad olema ühesuguse konsistentsiga.
- Raske neelamishäire puhul vältige raskesti näritavat tahket toitu (müsli, pähklid, kuivikud, leivad jms).
- Vältige väga hapusid ja väga vürtsikaid toite.
- Ravimid manustage purustatult (konsulteerige arstiga) või manustage paksendatud vedelikega.

Paksendamine lihtsustab vedeliku neelamist ja vahendab ohtu, et toit või jook satub hingamisteedesse.

Toidu ja joogi paksendamise võimalused

- Toiduainete püreestamine.
- Kastmete, suppide jms paksendamine jahu ja tärklisega.
- Želatiini, pektiini kasutamine.
- Apteegis müüdavate spetsiaalsete vedeliku- ja toidupaksendajate tarvitamine.

Ärge unustage, et söömistoiming peab olema meeldiv ja nauditav!

Tähtis on toidu välimus ja lõhn. Toit tuleks serveerida isu tekitavalt.

Küsimuste korral või lisateabe saamiseks pöörduge palun oma raviarsti või õe poole.

ITK730

Käesolev infomaterjal on kooskõlastatud 01.01.2024.