

NYELÉSI NEHÉZSÉG VAGY NYELÉSI FÁJDALOM

Dr. Irina Mateieş



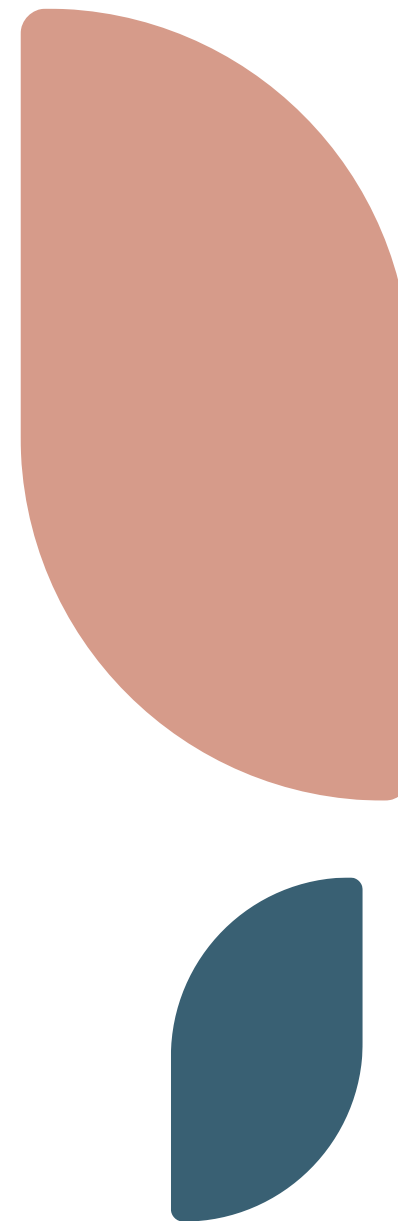
asociatia1we.ro

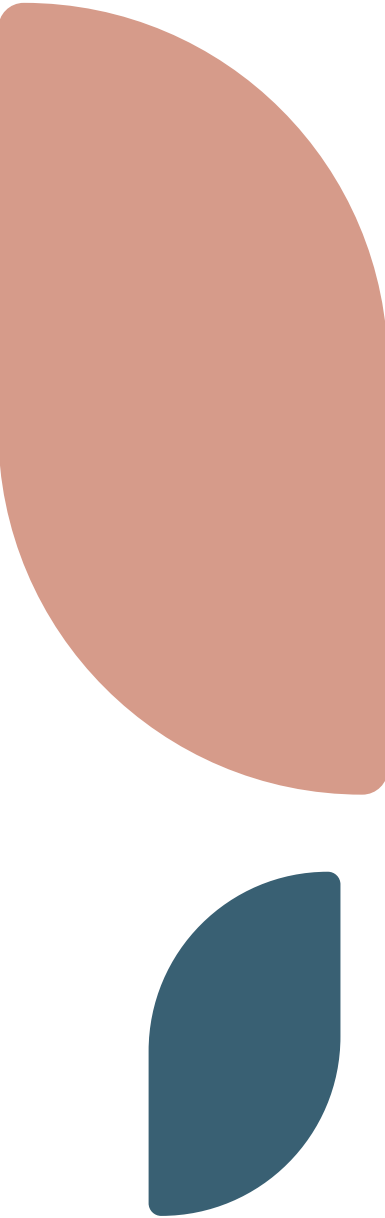
Nyelési nehézség vagy nyelési fájdalom

Itt két hasonló fogalomról beszélünk, amelyek nem feltétlenül azonosak. Az egyik a nyelési nehézség, vagyis diszfágia, a másik pedig a nyelési fájdalom, vagyis odinofágia. A nyelési nehézségnek egyik oka lehet a nyelési fájdalom.

Először is konzultáljon kezelőorvosával, hogy megértsék ezeknek a problémáknak az okait, és hogy megtudják, vannak-e enyhítési lehetőségek. Gyakran előfordul, hogy onkológiai kezelés okozza a nyelési nehézséget. Fontos, hogy előre tudja ezt, hogy fel tudjon készülni rá.

Például a fej, nyak és nyelőcső régiót érintő sugárkezelés nehézségeket okozhat a nyelésben. Ha tudja, hogy ilyen kezelés vár Önre, akkor vihet magával a kezelésre egy turmixgépet, mixert, amennyiben a kezelést otthonától távol kapja. Emellett a kemoterápia is okozhat nyálkahártya-gyulladást és nyelési nehézséget.





Mit tehet az étkezési szokások terén:

- Győződjön meg róla, hogy evés közben kényelmesen ül, egyenes tartással;
 - Ne beszéljen evés közben;
 - Változtasson az ételek textúráján, fogyasszon puha, pürés, folyékony, zselés ételeket;
 - Kerülje az irritáló, savas és kemény textúrájú ételeket, amelyek felsérthetik a nyálkahártyáját;
 - Kerülje a csípős fűszereket;
 - Az omlós, morzsálódó ételek, mint a kenyér vagy a keksz, nehézkesen fogyaszthatók. Vagy folyadékkal nyelje le őket, vagy kerülje ezeket;
 - Fogyassza az ételeket szobahőmérsékleten vagy hidegebben;
 - Hagyjon fel a dohányzással;
 - Fordítson figyelmet a szájhygiénára;
 - Próbáljon ki különböző étkezési módszereket – fogyassza az ételeket kisebb vagy nagyobb kanállal, szívószállal stb.;
 - Ha a nyelési nehézség miatt súlycsökkenést tapasztal, beszéljen orvosával, dietetikusával a szükséges kalóriabevitelről (kalóriadús folyékony ételek receptjei, táplálékkiegészítők);
 - Fogyasszon táplálékkiegészítőket, hogy pótolja kalóriaszükségletét. Ezek gyógyszerárban kaphatók folyadék vagy por formájában, és teljes értékű tápláléknak minősülnek. Szükség esetén kizárólag ezekkel is táplálkozhat. Ilyenek például:
 - Fresubin protein energy drink (200 ml - 300 kcal);
 - Nutricomp drink (200 ml - 300 kcal);
 - Forticare (125 ml - 200 kcal);
 - Nutrison por.
 - Cukorbetegség, vese- vagy májelégtelenség esetére speciális táplálékkiegészítők is elérhetők.
- Ha a nyelési problémák a kezelés befejezése és a fájdalom megszűnése után is fennállnak, a száj és a nyak izmainak erősítéséhez szüksége lehet fizioterápiára.

Források

1. Leser, N. Ledesma, S. Bergerson et al. Oncology nutrition for clinical practice. 2013:117.
2. National Comprehensive Cancer Network. (NCCN) Palliative care. Version 1.2020. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf
3. Arends, P. Bachmann, V. Baracos. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Accessed at https://www.espen.org/files/ESPENGuidelines/ESPEN_guidelines_on_nutrition_in_cancer_patients.pdf

