

DIFICULTATE/DURERE LA ÎNGHIȚIRE

Dr. Irina Mateieș



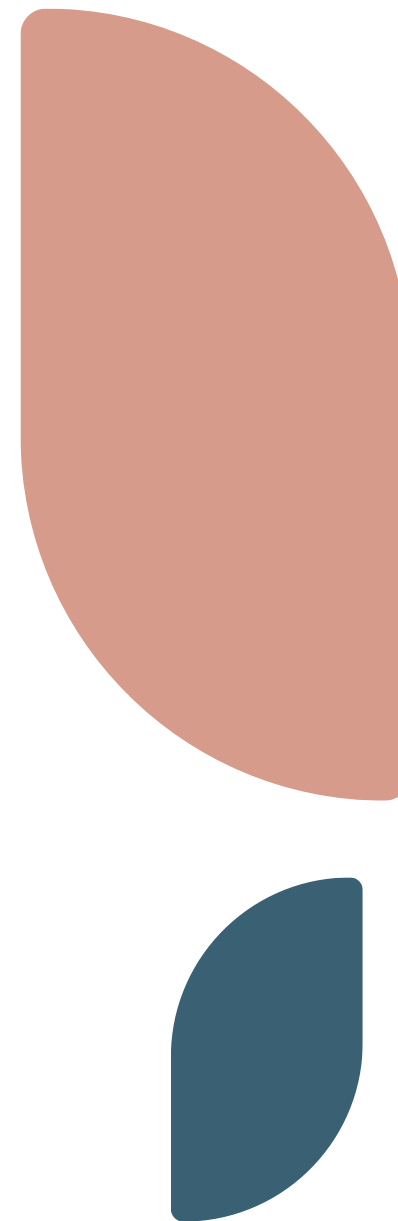
asociatialwe.ro

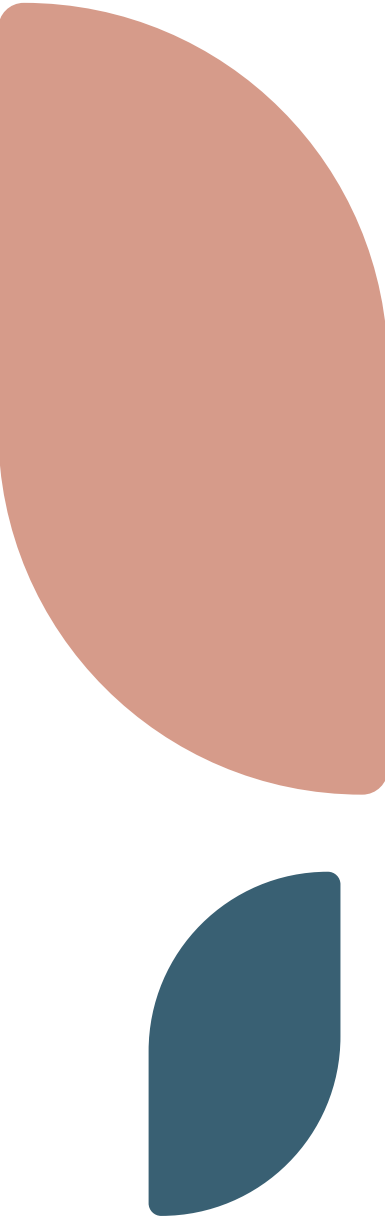
Dificultate/Durere la înghițire

Aici discutăm despre două noțiuni care par la fel, dar nu este neapărat așa. Una este disfagia, dificultatea de a înghiți. Cealaltă este odinofagia, durerea la înghițire. Durerea la înghițire poate fi una din cauzele disfagiei.

În primul rând discutați cu medicul dumneavoastră pentru a înțelege cauzele acestor probleme și pentru a ști dacă unele dintre acestea pot fi îmbunătățite. De multe ori, tratamentul oncologic poate fi cauza disfagiei. Este bine să știți lucrul acesta din timp, pentru a vă putea pregăti.

De exemplu, radioterapia la nivelul capului, gâtului și esofagului este o cauză de dificultăți la înghițire. Dacă știți că urmează un astfel de tratament, atunci puteți să vă aduceți de acasă un blender, mixer, în cazul, cel mai probabil, în care faceți tratament în alt oraș față de domiciliul dumneavoastră. De asemenea, chimioterapia poate determina apariția mucozitei și dificultăți la înghițire.





Ce puteți face din punct de vedere alimentar:

- Asigurați-vă că stați confortabil, cu capul drept;
 - Nu vorbiți în timp ce mâncați;
 - Modificați textura alimentelor (moale, pasirată, lichidă, jeleu/gelatină);
 - Evitați alimentele acide pentru că ustură și alimentele cu textură dură care pot să zgârie;
 - Evitați condimentele iuți;
 - Alimentele care se desfac în frimituri, de tip pâine sau biscuiți, sunt greu de mâncat. Ori le înghițiți cu lichide, ori le evitați;
 - Consumați mâncarea la temperatura camerei sau mai rece;
 - Stopați fumatul;
 - Atenție la igiena orală;
 - Încercați diferite moduri de a mânca – cu linguri mai mici sau mai mari, cu paiul etc.;
 - Discutați cu medicul /dieteticianul despre cum să vă atingeți necesarul caloric (rețete hipercalorice lichide, suplimente orale nutriționale), dacă observați că din cauza disfagiei scădeți în greutate;
 - Consumați suplimente orale nutriționale, pentru a completa necesarul caloric.
 - Acestea pot fi lichide sau pudră. Ele se vând la farmacie și sunt complete din punct de vedere nutritiv. Ne putem alimenta și exclusiv cu ele, dacă avem nevoie. Exemple:
 - Fresubin protein energy drink (200 ml – 300 kcal);
 - Nutricomp drink (200 ml – 300 kcal);
 - Forticare (125ml – 200 kcal);
 - Nutrison pudră.
 - Există și suplimente orale nutriționale speciale, în cazul în care aveți diabet zaharat, insuficiență renală sau insuficiență hepatică.
- Dacă problemele la înghițire persistă și după terminarea tratamentului și după dispariția durerii, este posibil să aveți nevoie de fizioterapie pentru mușchii gurii și gâtului.

Bibliografie

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

