



Кыймылдын бузулушундагы жутуу кыйынчылыктары: бейтаптар үчүн маанилүү фактылар

Кыймылдын бузулушу жутууга таасир бериши мүмкүнбү?

Ооба. Эгер сизде кыймыл бузулса, анда ал сиздин чайноонузга жана жутууңузга таасирин тийгизиши мүмкүн. Сиздин мээңиздин бөлүгү (латынча truncus encerephali), сиз жутайын деп жаткандагы тамакты дем алуучу түтүккө эмес, кызыл өңгөчкө жана ашказанга туура жетишин башкарып турат. Эгер сизде кыймыл бузулуу оруу болсо, мисалы, Паркинсон оорусу, бул процесс бузулушу мүмкүн.

Жутуунун кыйынчылыктарынын жалпы белгилери эмне?

Эң көп кездешкен белгилер:

- Тамак аштын тамагыңызга тыгылуусу.
- Даары жутуу кыйынчылыгы.
- Тамак же суюктуктар дем алуу түтүгүнө кирип кетиши (аспирация)
- Жөтөлүү какап калуу.

Жутуунун кыйынчылыктары качан пайда болот?

Паркинсон оорусуна чалдыккан адамдарда көп учурда жутуу бузулушу, оруунун ортоңку же кечки стадияларында башталат. Бирок, башка кыймыл бузулуулар түрлөрүндө кыйла эрте башталышы мүмкүн.

Жутуунун кыйынчылыктарынын кандай кесепеттери бар?

Жутуунун бузулушу адамдарга ар кандай таасир этет. Айрым кесепеттерине төмөнкүлөр кириши мүмкүн:

- Тамактануу, ичүү учурунда жөтөлүү. Мындай учурлар башкалар менен тамактанууда жагымсыз болушу мүмкүн
- Тамактануу маалында тынчсыздануу сезими.
- Чайноо жана жутуу өтө татаал болгон сүйүктүү тамактардан баш тартуу.
- Өздөрүңүзгө байкалбаган тамактануу убактысынын узаруусу. Бул маселе башкаларга жагымсыз болушу мүмкүн.
- Тамак жетишсиз болгондуктан арыктоо.
- Жөтөлдүн коргоочу механизмини төмөндөшүп, пневмонияга чалдыгуу коркунучу бар.

Жутуунун кыйынчылыктарды кантип аныктай алам?

Сиздеги жутуу оорусунун белгилери:

- Сиздин ичип-жегениңиз узакка созулат же сизге кыйынчылыка келтирет
 - тамактанып жатканда жөтөлүп баштайсыз (жумасына бир жолудан ашык)
 - Сиздин табитиңиз төмөндөгөнүн жана рациондогу өзгөрүүлөрдү бара-бара байкадыңыз.
 - Сиз тамактанып жатканда суюктукту көбүрөөк ичүү керек
- Эгерде сиз ушул белгилерди байкап жатсаңыз, анда сиздин дарыгериңиз менен сүйлөшүшүңүз керек

Жутуу үчүн эмне кылсам жеңилерээк болот\Кантип жутууну жеңилдете алам?

Жутуу сезимин өрчүтүүгө жардам берүүчү бир нече көйгөйгө жараша, жеңилерээк нерсе бар:

- Тамак-ашты же суюктукту ичип жатканда күтүлбөгөн жерден какап калбоо (аспирация) үчүн, тамактанып жатканда сүйлөбөнүз. Эгерде бул сиздин коомунузга кыйын болсо, чогуу тамактанган адамдар менен сүйлөшүүгө аракет кылыңыз, аларга сизде кандай көйгөйлөр бар экенин түшүнүүгө жардам бериңиз
- Эгерде сизге дарыларды жутуу кыйын болсо, анда аларды ичкенге сууга караганда коюу суюктук менен ичиниз, мисалы алманын пюреси менен ичип корунуз. Эскертуу: Белоктор леводопанын таасирине тоскоол болушу мүмкүн болгондуктан, дарыларды сүт азыктары менен ичүүгө болбойт.
- Жутууну жана чайноону жеңилдетүү үчүн жумшак тамактарды тандаңыз
- Эгерде сиз чыныдан акыркы ууртамды ичип жатканда какап кала турган болсоңуз, жутуудан мурун башыңызды нейтралдуу абалга же ээгиңизди ылдый эңкейтиңиз.



Кыймылдын бузулушундагы жутуу кыйынчылыктары: бейтаптар үчүн маанилүү фактылар

Кесипкөй камкорчулар жардам берүү үчүн эмне кыла алышат?

Сиздин жутууңуздун бузулушуна кесипкөй жардамчылар, логопед, невропатолог, диетологдор, медайымдар көп жагынан жардам бериши мүмкүн:

Профессионалдар сиздин жутууңуздун бузулушуна ар кандай жолдор менен күрөшүүгө жардам берет. Логопеддер, невропатологдор, диетологдор, медайымдар жана психологдор:

- Жутууга жеңилерээк тамактар же дарылар жөнүндө маалымат берип, кеңеш беришет
- Какап калуудан (аспирацияда) сактанууга жардам бере турган көнүгүүлөрдү же маневрлерди үйрөтүшөт.
- Сизге жөтөлдүн күчүн жогорулатуу үчүн көнүгүүлөрдү көрсөтүп беришет.

Эгерде сиздин жутуу көйгөйүңүз күчөп кетсе, адистер тамак-аш менен суюктукту алуунун оптималдуу деңгээлин сактоого жардам берүү үчүн түтүк менен тамактандырууну сунушташы мүмкүн.

Жалпылоо:

- Тамак-аш же дарыларды чайноо жана жутуу көйгөйлөрү кыймылдын бузулушуна байланыштуу.
- Жутуу кыйынчылыгы бар адамдар жеп-ичкенде жөтөлүп жана/же тамакты жутуу кыйын болушу мүмкүн.
- Жутуу көйгөйлөрү көбүнчө узак убакытка тамактануу, тамак-ашты чектөө, ал тургай пневмония менен коштолот.
- Жутуунун кыйынчылыгы тууралуу даттанууларды медициналык тейлөөчүгө билдириңиз. Көйгөйүңүз үчүн маалымат, колдоо жана дарылоо ала аласыз.