



РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ

Трудно пищу проглотить. Как же быть?

Большинство из нас с удовольствием принимает пищу. Мы пережевываем ее и проглатываем, получая удовольствие от вкуса и самого процесса еды. Это замечательно и настолько привычно, что мы не думаем, что кто-то может испытывать затруднения при проглатывании. К сожалению, одна из проблем, с которой мы как неврологи, встречаем пациентов, – это нарушение глотания. На медицинском языке – дисфагия.

Такое состояние может стать серьезной проблемой как для самого пациента, так и для тех, кто ему помогает: родственников, близких, сиделок, медицинского персонала. Ведь если даже здоровый человек не принимает достаточное количество нужных ему продуктов, страдают все системы организма: кишечник не может хорошо работать, сердцу сложно с достаточной силой сокращаться, мозгу питание крайне необходимо для регуляции всех процессов – от мышления до мочеиспускания. Больному же человеку особенно важно правильное питание с достаточным количеством калорий, белков, жиров, углеводов и витаминов. Глотание – важный процесс, который может пострадать при совершенно различных недугах, включая инсульт и деменцию, заболевания глотки и пищевода. Врачам известно большое количество болезней, развитие которых может привести к дисфагии, включая тяжелые наследственные проблемы и неврозы.

В этом материале я постараюсь дать несколько простых советов тем, кто столкнулся с подобной проблемой сам или ухаживает за человеком с дисфагией.

Прежде всего следует учесть, что время приема пищи у человека с нарушениями глотания удлиняется. В большинстве



случаев он получает меньше удовольствия от еды, а иногда воспринимает завтраки, обеды и ужины как тяжелый труд или неприятную процедуру. Конечно, уменьшается значимость социального аспекта совместных семейных или дружеских трапез. От каких-то блюд, которые легко вызывают поперхивание, человек с дисфагией будет отказываться. И, надо сказать, что поперхивания представляют реальную опасность при нарушениях глотания, в том числе они могут способствовать развитию так называемых аспирационных пневмоний – воспалений легких, развивающихся при попадании даже незначительных элементов пищи в дыхательные пути.

Вот подсказки, которые обязательно помогут человеку при нарушениях глотания.

Очень важны упражнения, которыми вас научит специалист по реабилитации, и прежде всего те, которые позволяют добавить силы языку. Да-да! Язык – это тоже мышечный ор-

ган и эти мышцы можно и нужно тренировать. Например, будет полезным такое упражнение: сомкните губы и сильно толкайте языком правую щеку изнутри в течение 5 секунд. Затем сделайте то же самое с другой стороны. Повторите 10 раз. Сильный язык очень поможет в передвижении твердой и жидкой пищи во рту в сторону пищевода.

Берите в рот небольшие порции, сократите объем пищи, которая одновременно находится во рту, и тщательно пережевывайте ее. А следующую порцию можно взять только после того, как предыдущая полностью проглочена.

Не стоит разговаривать во время еды. Чередуйте более жидкую и более твердую по консистенции пищу.

При некоторых дисфагиях полезно изменить положение головы во время еды, прижав подбородок к груди при проглатывании, чтобы «защитить» свои воздухоносные пути.

Необходимо найти приятную (или наименее неприятную) консистенцию пищи, которую можете глотать. Сейчас как в клиниках, так и в аптеках доступны самые разные варианты клинического питания, которые при нарушениях глотания подбираются специалистами после проведения особых проб на способность проглотить пищу различной густоты. Например, такое питание бывает с консистенцией пудинга или йогурта. Но это не просто обычный йогурт, а продукт клинического питания с подобранным числом калорий.

Избегайте «хрустящей» (как орешки, печенье-крекеры, большинство сырых овощей), «липкой» пищи (мягкая карамель или мармелад) и блюд, в которых сочетаются разные консистенции (например, суп с лапшой и кусочками курицы, молоко с хлопьями, очень сочные свежие фрукты или дыня).

Если пациент самостоятельно не может принимать пищу и ему нужна помощь, обратите внимание на то, что во время

еды для человека с дисфагией имеет большое значение положение тела. Еще 10 лет назад японский специалист Хитоши Кагая с коллегами опубликовал прекрасную статью про варианты позиций головы и туловища с иллюстрациями и инструкциями для специалистов, продемонстрировав позы для разных пациентов. Он обратил внимание на то, что нет одного «лучшего» положения для всех. Ссылку на эту статью я разместила на своем сайте www.ufa-neuro.org в разделе «Полезная информация». Рекомендую в каждом случае уточнять у специалиста по реабилитации, какое положение будет безопаснее для вашего близкого.

И еще одна подсказка для специалистов и семей, которые помогают пациенту с нарушениями глотания: человеку крайне важно питание! И взрослому, и маленькому пациенту с любым заболеванием недостаточно вливать внутривенно глюкозу и белковые компоненты, его надо кормить, и кормить правильно, безопасно, с достаточным количеством калорий. Иногда при незначительных по выраженности дисфагиях достаточно обратить внимание на вышеперечисленные советы, если их поддержит специалист, оказывающий помощь пациенту. А иногда потребуются введение пищи в желудок через искусственные трубки (зонды, стомы и другие). В нашем Башкирском государственном медицинском университете работает несколько внутривизовских научно-образовательных центров, один из которых объединяет врачей и обучающихся, которые занимаются проблемами питания: устраивают образовательные мероприятия для специалистов Уфы и других регионов, ведут исследовательские проекты. Надеемся, что это поможет нашим пациентам, в том числе тем, кому трудно глотать.

Лейла АХМАДЕЕВА,
профессор кафедры
неврологии БГМУ,
клинический психолог.

Фото Лилии ЗАГИРОВОЙ.

ВОПРОС РЕБРОМ

О чем думает Луи Пастер?

Друзья, товарищи, граждане! Не хотел лезть в эту тему, но как же жалко терять человечество... Может, хоть пару людей спасу, а?

Спорить и приводить десятки, сотни аргументов не буду. Устал от борьбы с ветряными мельницами. Как биолог, не медик, но все-таки хоть немного ученый, я заявляю, что боязнь вакцин и выступление против них является лженаучным и смертельным поведением. Вакцина – единственное, что может спасти человечество от вирусов. Иных путей нет. А вот «лекарства» против вирусов – это пока еще фантастика. Вирусные заболевания не лечатся.

Простая схема: в вас вкалывают обезвреженные куски вируса (или его аналога) и у вас появляется иммунитет. Луи Пастер смотрит на вас с одобрением. Вы живы и спокойны.

Удивительно – и либералы, и государственники яро рекламируют сейчас вакцины. Это, похоже, единственное, что их связывает. Может, у них сговор: уничтожить всех? Смогут ли они и ученые достучаться до разума новых средневековых людей? Не уверен, потому что даже многие биологи делают страшные глаза при слове «вакцина». Даже биологи. Это, похоже, конец науки.

Бедный, бедный Луи... Ничего, скоро все скажут, что пастеризованное молоко – смертельный яд.

Немного от себя философии науки. Знаете ли вы, как зудит рана или царапина? Как хочется

сковырнуть коросту с нее? Как некоторые мамы с удовольствием ковыряют прыщики у детей? Как вы, обнаружив что-то на коже кошки или собаки, хотите это увидеть, убрать, сковырнуть? Так вот – это инстинкты выживших. Если ты увидел оспины у друзей или близких и помог им в лечении, то с высокой вероятностью, ты заразился легкой формой болезни и приобрел иммунитет. Это называется «живой вакцинацией». Так наши предки прошли отбор по иммунитету и по милосердию. Только те, кто помогал ближним, обрели защиту. Остальные умерли.

Прошли века, и снова все по кругу. Испуг, истерия, антинаучная ложь, выдумки магов и астрологов. С ума сойти, хоть XXI век, хоть XVI. Разницы нет.

И вот тут надо уже закончить – все будет вновь, выживут приспособленные. И пусть антипрививочники исчезают – все во благо отбора. И мне бы помолчать? Конечно, с интересом наблюдая за деградацией популяции...

Но елки, ведь и любовь, и желание просвещения людей своей популяции тоже были отобраны миллионами поколений моих предков. И хочется рассказать – люди, все будет хорошо.

Кажется, не будет. Отбор идет по планете, как потоп, и дай Бог, чтобы хоть часть людей додумалась прыгнуть в лодку.

А Пастер смотрит на всех нас с неба и говорит: «Ну что, люди? Вы, наверное, уже излечили все болезни и больше не страдаете?»

Нет, Луи...

Михаил КРИВОШЕЕВ,
кандидат биологических наук.

ТЕЛЕМЕДИЦИНА

В России появилось «Облако здоровья»

Кардиологи и гинекологи двух ведущих федеральных медицинских центров окажут помощь пациентам с хроническими заболеваниями сердца и гинекологии в период пандемии.

Цель проекта – оказание дистанционной телемедицинской помощи пациентам с хроническими заболеваниями и, при необходимости – адресной стационарной помощи. В рамках проекта организованы бесплатные телемедицинские консультации находящихся на стационарном и амбулаторном наблюдении пациентов, которым необходимы дополнительные консультации врачей из профильных федеральных центров.

Пациенты могут быть приглашены на очную консультацию, для них скорректируют терапевтические мероприятия и определят показания к хирургическому лечению, при необходимости госпитализируют в федеральные учреждения.

Алена ЮРЬЕВА.

ДОБРЫЕ СТРОКИ

Хочу поблагодарить Лилию Азатовну Фарвазову, к.м.н., врача высшей квалификационной категории, заведующую отделением стоматологической поликлиники № 5. Спасибо Вам, мой замечательный врач, лучший стоматолог. Здоровые зубы и великолепная улыбка пациента – далеко не простая работа, но Вы с ней справляетесь отлично. От чистого сердца желаю частых причин для веселья и улыбок, везения и радости в жизни. Успехов Вам в деятельности, высоких результатов тонкой работы, прекрасного настроения и жизненного благополучия.

Спасибо за свою улыбку
Вам от души хочу сказать,
Вы – несравненный стоматолог,
Такого мне не отыскать.

Я вам желаю процветания,
Нести здоровье, радость, смех,
Работа ваша пусть приносит
Вам лишь признание и успех.

Пациентка Татьяна Ивановна Гайсина.