

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مشکل در بلع یا دیسفاژی

Difficulty Swallowing or Dysphagia





مشکل در بلع، دیسفاژی نامیده می‌شود. این حالت، به معنای مشکل در عبور غذا یا مایعات از گلو است. برخی از افراد ممکن است در هنگام تلاش برای قورت‌دادن، دچار گیجی، سرفه یا خفگی شوند. برخی دیگر ممکن است احساس کنند غذا در گلویشان گیر کرده است

علل مشکلات بلع

یکی از دلایل مشکلات بلع، سرطان، به‌ویژه در دهان، گلو یا مری است. سرطان در حال رشد در این قسمت‌ها، ممکن است مسیر عبور غذا و مایعات را باریک کند.

مشکل در بلع نیز پس از برخی درمان‌های سرطان رخ می‌دهد:

- پرتودرمانی
- عمل جراحی
- شیمی‌درمانی (کمتر رایج است)

برخی از عوارض جانبی درمان سرطان نیز ممکن است باعث مشکلات بلع شوند:

- فیبروز که زخم یا سفتی در گلو، مری یا دهان است.
- عفونت‌های دهان یا مری. این عفونت‌ها ممکن است پس از پرتودرمانی یا شیمی‌درمانی رخ دهند.
- تورم یا باریک شدن گلو یا مری. این حالت، ممکن است پس از پرتودرمانی یا جراحی رخ دهد.
- تغییرات فیزیکی در دهان، فک، گلو یا مری پس از جراحی.
- موکوزیت (Mucositis) که درد، درد یا التهاب در گلو، مری یا دهان است.
- زروستومیا (Xerostomia) خشکی دهان که احساس خشکی در دهان است. این عارضه، ممکن است پس از پرتودرمانی یا شیمی‌درمانی رخ دهد.

بلع درمانی (Swallowing therapy)

تسکین عوارض جانبی بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. با تیم درمان، در مورد علائمی که دارید صحبت کنید. اطمینان حاصل کنید که علائم جدید یا تغییر در علائم قبلی را با تیم درمان، مطرح کنید.

بسیاری از افراد، قبل از شروع درمان سرطان نیز، از درمان بلع سود می‌برند، به‌خصوص کسانی که سرطان گلو



دارند. درمان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- گفتار درمانگر. ممکن است پزشک شما را به یک گفتار درمانگر ارجاع دهد. این متخصص، به افراد کمک می‌کند تا از عضلات دهان و گلو استفاده کنند. او به شما برای قورت دادن غذا و جلوگیری از خفگی و گیرکردن غذا، راه‌های جدیدی آموزش می‌دهد. برخی از آنها در زمینه درمان اختلالات بلع، آموزش‌های تخصصی گذرانده و گواهینامه معتبر دارند.
- دارو. اگر هنگام بلع درد دارید، پزشک ممکن است دارو تجویز کند. بلع دردناک، ادینوفاجی (odynophagia) نامیده می‌شود. برخی از داروها التهاب و درد را کاهش می‌دهند. سایر داروها عفونت‌های دهان یا گلو را درمان می‌کنند. برخی از داروهای ضددرد، به عنوان دهان‌شویه، قبل از غذا استفاده می‌شوند.
- لوله تغذیه. گاهی اوقات مشکلات بلع، حفظ یک رژیم غذایی سالم را سخت می‌کند؛ بنابراین، پزشکان لوله‌ای را از طریق بینی یا شکم وارد معده می‌کنند. این لوله، به رساندن غذا و مایعات تا زمانی که مشکلات بلع برطرف شود، کمک می‌کند.

نکات تغذیه‌ای برای افرادی که در بلع مشکل دارند

برخی از رویکردها ممکن است برای برخی افراد بهتر از دیگران عمل کنند. این تأثیر، به شدت و علت مشکلات بلع بستگی دارد.

انواع غذاها و روش‌های مختلف غذاخوردن را امتحان کنید. روش مناسب خود را پیدا کنید و به یاد داشته باشید که یک رژیم غذایی مغذی داشته باشید. غذای شما باید حاوی کالری، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی کافی باشد.

این نکات را در نظر بگیرید:

- غذاهای نرم؛ مانند ماست یا پودینگ بخورید.
- غذاها را له یا مخلوط کنید. یا غذاهای خشک را با آب گوشت، سس، کره یا شیر مرطوب کنید.
- از غلظت‌دهنده‌های خوراکی استفاده کنید. ژلاتین، غلات برنج مناسب کودکان یا محصولات غلیظ کننده

تجاری را به برنامه غذایی خود، اضافه کنید.

- برای نوشیدن مایعات و غذاهای نرم از نی استفاده کنید.
- برای کاهش درد، غذاهای سرد یا غذاهایی با دمای اتاق بخورید.



- لقمه‌های کوچک بگیرید. آهسته و کامل بجوید.
 - وعده‌های غذایی کوچک خورده و تعداد وعده‌های غذایی روزانه را افزایش دهید.
 - از مصرف غذاهایی که نیاز به جویدن زیاد دارند، خودداری کنید.
 - هنگام خوردن یا آشامیدن صاف بنشینید.
 - اگر در حال کاهش وزن هستید، غذاهای پر کالری و حاوی پروتئین بالا را انتخاب کنید . این غذاها شامل تخم‌مرغ، میlk شیک، و شیک‌های مقوی است.
 - از غذاهای خشک، درشت یا سفت خودداری کنید.
 - جایگزین وعده‌ غذایی، نوشیدنی‌های مکمل غذایی بنوشید.
- همچنین می‌توانید از پزشک بخواهید، که شما را به یک متخصص تغذیه معرفی کند . متخصص تغذیه، در مورد استفاده از یک رژیم غذایی متعادل، شما را راهنمایی می‌کند .