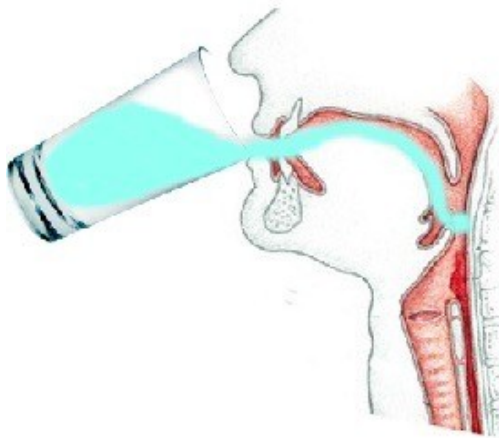


## Kas ir rīšanas traucējumi?

Rīšana ir komplekss process (skat. 1. att.), kurā ir iesaistīta mute, rīkle un barības vads (no muskuļiem sastāvošs cauruļveida orgāns, kurš sākas no rīkles un beidzas kuņģī). Tās norisi kontrolē daudzi muskuļi un nervi. Dažus no šiem procesiem cilvēks var kontrolēt ar savu gribu, citus nē. Tomēr vairums no šiem procesiem nav pakļauti cilvēka gribai.

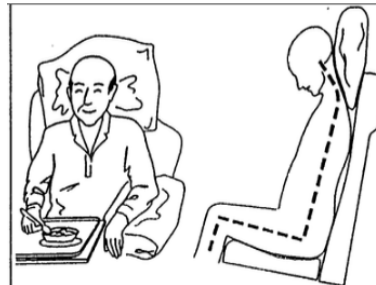
Jebkura darbība posmā no pārtikas sakošļāšanas mutē līdz tās nokļūšanai kuņģī var izraisīt rīšanas traucējumus – disfāģiju. Sāpes krūtīs, iesprūduša kumosa sajūta kaklā, smaguma sajūta kaklā ēšanas laikā ir tikai dažas no rīšanas traucējumu izpausmēm.



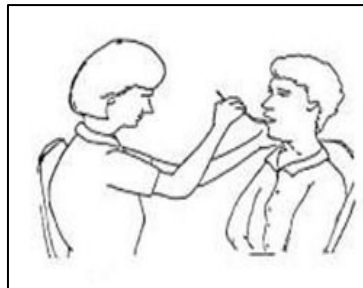
Attēls 1

## Rīšanas traucējumi iespējami, ja ir:

- Grūtības noturēt ēdienu/šķidrumu mutes dobumā, tas izlīst no mutes,
- Aizrīšanās, klepošana vai elpas trūkums ēšanas/dzeršanas laikā vai pēc tās,
- Gārdzoša (“mitra” balss) vai aizsmakusi balss ēšanas/dzeršanas laikā vai pēc tās,
- Papildus piepūle košļāšanas un rīšanas laikā,
- Grūtības kontrolēt siekalas (siekalošanās),
- Nesakošļātas pārtikas norīšana,
- Ēdiens/dzēriens uzkrājas mutes dobumā,
- Pagarināts ēšanas laiks (norma apmēram 20 min.),
- Atkārtotas krūškurvja infekcijas vai aspirācijas pneimonija,
- Drudzis,
- Svara zudums.



Attēls 2



Attēls 3

## Kā norīšanu padarīt drošāku?

- Izvēlieties komfortablu un drošu sēdēšanas pozu ēšanas laikā:  
Esiet nomodā un možs, bez uzmanības novēršanas. Ieņemts sēdus stāvoklis, ar taisnu muguru (krēsla sēdekļis un mugura atrodas 90° leņķī). Galva pacelta, zods vērsts mazliet uz leju un uz iekšu. Iegurnis un rumpis ir nostabilizēts (skat. 2. un 3. att.).
- Vienmēr pārliecinieties, ka pārtikas temperatūra ir tāda, kas ļauj ēst un norīt to droši.
- Neēdiet un nedzeriet vienlaicīgi.
- Vienlaikus košļājiet un norijiet tikai vienu, nelielu kumosu pustējkarotes vai vienas pilnas tējkarotes lielumā.
- Pārlieciniet, ka mutes dobums ir iztukšots, pirms ņemt nākamo ēdiena kumosu.
- Dodiet sev laiku un ēdiet lēnām, nesteidzoties.
- Saglabājiet ikdienas uzturā pārtikas biezinātājus un citas uztura piedevas līdz jūtaties pilnīgi drošs par savu spēju norīt.
- Pārlieciniet, ka sev nepieciešamos medikamentus Jūs varat saņemt sev ērtā formā.
- Ēdiet regulāri, vienā laikā, izvēloties mazas, bet biežas ēdienreizes.
- Palieliet sēdus pozīcijā vismaz 30 minūtes pēc ēšanas.
- Pārlieciniet par to, ka Jūsu ģimenes locekļi un/vai aprūpētāji izprot Jūsu rīšanas grūtības un spēj Jums palīdzēt.

## Kādi produkti ir vispiemērotākie?

Jāizvēlas pudiņa konsistences ēdiens. Tam jābūt pietiekami mīkstumam un viendabīgam.

Ēdiena konsistenci var variēt atkarībā no rīšanas traucējumu smaguma pakāpes, no smalki sakapātas līdz blenderētai.

### Piemērotākie produkti:

- Mīkstas putras
- Jogurti
- Omlete
- Dārzeņu biezeņi
- Augļu biezeņi (ābolu, bumbieru, banānu)
- Malta gaļa ar mērci
- Ķīseļi
- Želejas
- Krēmi

### Nepiemērotākie produkti:

- Sausa maize
- Cepumi
- Krekeri
- Rieksti
- Griķi

Uzmanīgi lietot vai izvairīties no ūdens konsistences šķidrumiem!

## Kur vērsties pēc palīdzības?

Vienmēr vērsieties pie Jūsu ārsta, audiologopēda vai cita veselības aprūpes speciālista, ja Jums ir nepieciešama papildus informācija vai palīdzība saistībā ar rīšanas traucējumiem!

Pierakstīties pie audiologopēda var, zvanot uz Rehabilitācijas klīnikas pacientu pieraksta tālruni nr. 67000610.

Bukletu sagatavoja Rehabilitācijas klīnikas audiologopēdi Disfāģijas nedēļas ietvaros

### Izmantotā literatūra:

1. Understanding Dysphagia, Philadelphia Coordinated Health Care, Ken-Crest Services, Debbie Lord, Germantown Pike Plymouth Meeting.
2. Ārstiem.lv, Kas ir jāzina par disfāģiju?, 2013. Pieejams internetā: [http://arsti.lv/blogspot.com/2011\\_02\\_01\\_archive.html](http://arsti.lv/blogspot.com/2011_02_01_archive.html), skat. 10.11.18.

3. Григорьева В.Н., Мочалов А.Д., Куликова О.А. Восстановление после острого повреждения головного мозга..

4. Redstone F, West J, Prince Henry and Prince of Wales Hospitals, 2004.

## Informatīvs materiāls Rīšanas traucējumi – disfāģija

