



Δυσφαγία

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"

Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Στόχος μαθήματος

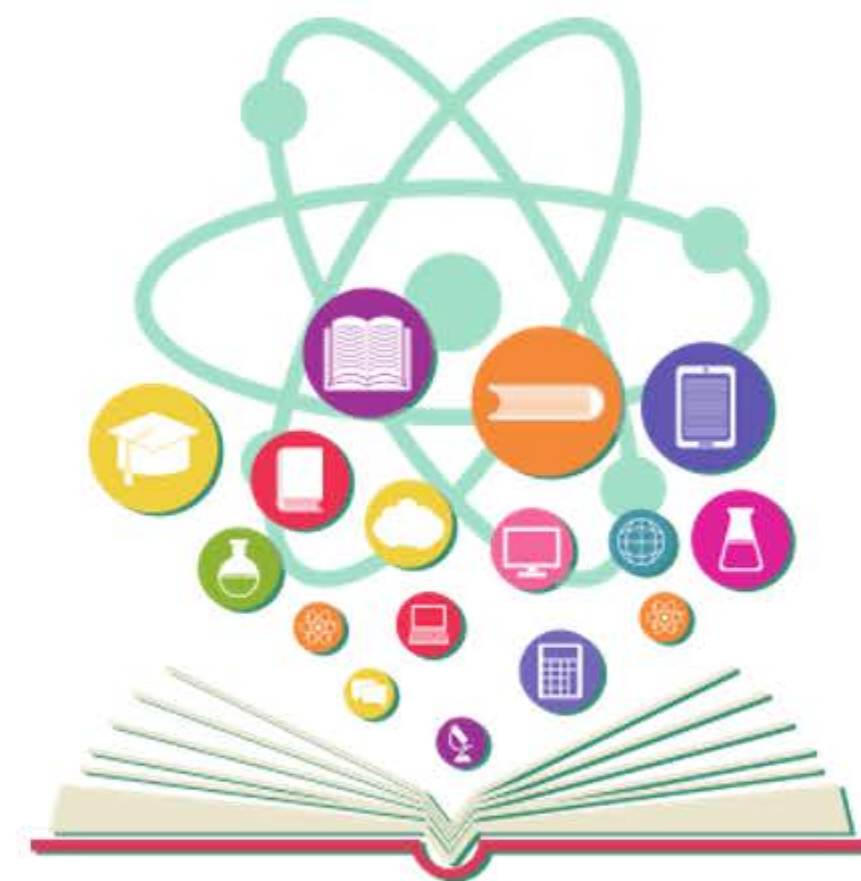
Στόχος αυτού του μαθήματος είναι η
κατανόηση του ορισμού της
δυσφαγίας



(Πηγή: obtained from Canva Pro)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Να αναλυθούν τα κύρια χαρακτηριστικά της κατάποσης (ορισμός και φάσεις κατάποσης)
- Να κατανοήσετε τον ορισμό της δυσφαγίας
- Να μάθετε για την επικράτηση και την ταξινόμηση της δυσφαγίας
- Να μάθετε για τις κύριες συνέπειες στην υγεία: Επιπλοκές (πνιγμός, απόφραξη, αναπνευστικές λοιμώξεις: συμπεριλαμβανομένης της πνευμονίας από αναρρόφηση)
- Να τονιστεί η σημασία των επιπλοκών (κίνδυνος υποσιτισμού και αφυδάτωσης, μείωση της ποιότητας ζωής)
- Εντοπισμός των συμπτωμάτων δυσφαγία



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Σπάσιμο Πάγου

Πόσες φορές πιστεύετε ότι ένας άνθρωπος καταπίνει την ημέρα;

- a) 2500
- b) 1500
- c) 900



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Κατάποση

Ορισμός

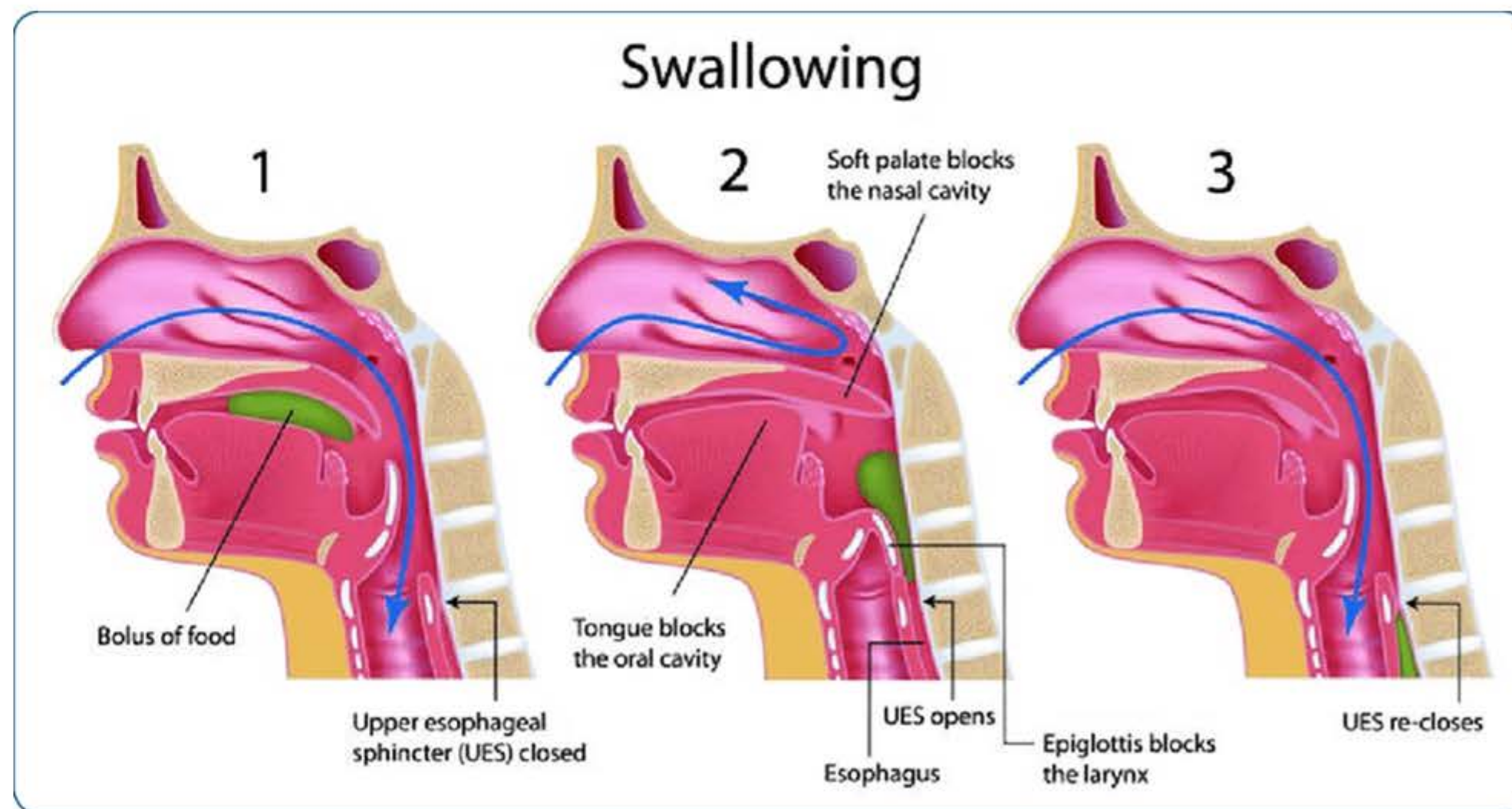
Η κατάποση είναι μια πολύπλοκη διαδικασία. Περίπου 50 ζεύγη μυών και πολλά νεύρα εργάζονται για να λάβουν τροφή, ποτό, φάρμακα ή σάλιο, να τα προετοιμάσουν και να τα μετακινήσουν από το στόμα στο στομάχι.



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

Φάσεις κατάποσης

- **1. Η φάση του στόματος**
Εκούσια μετακίνηση του βολού από τη στοματική κοιλότητα στο στοματοφάρυγγα.
- **2. Η φάση του φάρυγγα**
Ακούσια μετακίνηση του βολού από τον στοματοφάρυγγα στον οισοφάγο.
- **3. Η φάση του οισοφάγου**
Ακούσια μετακίνηση του βολού μέσω του οισοφάγου και μέσα στο στομάχι.

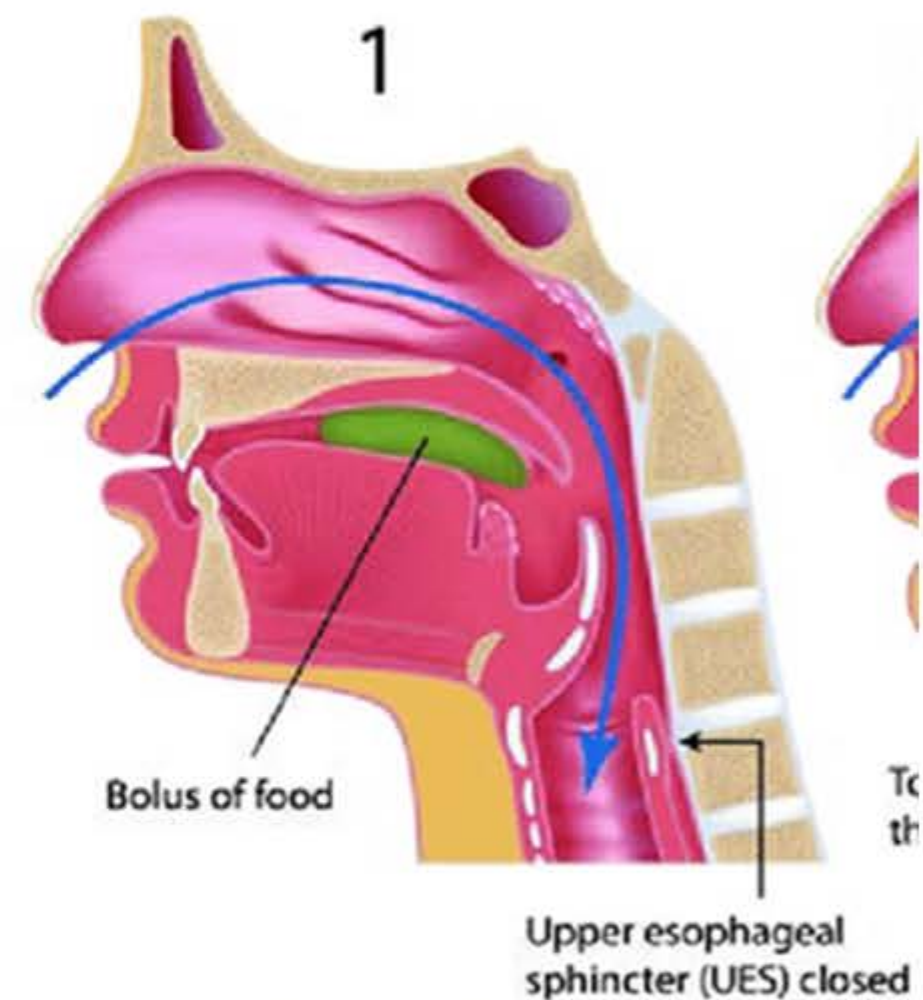


(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

Φάσεις κατάποσης

■ Η φάση του στόματος

- Η φάση του στόματος είναι το πρώτο στάδιο της απογλώττισης και είναι μια εκούσια διαδικασία. Είναι επίσης ευρέως γνωστή ως **βουκκαλική φάση**.
- Περιλαμβάνει τη σύσπαση της γλώσσας για να ωθήσει το κομμάτι προς τα πάνω στον μαλακό ουρανίσκο και στη συνέχεια προς τα πίσω στον στοματοφάρυγγα τόσο από τη γλώσσα όσο και από τον μαλακό ουρανίσκο.



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

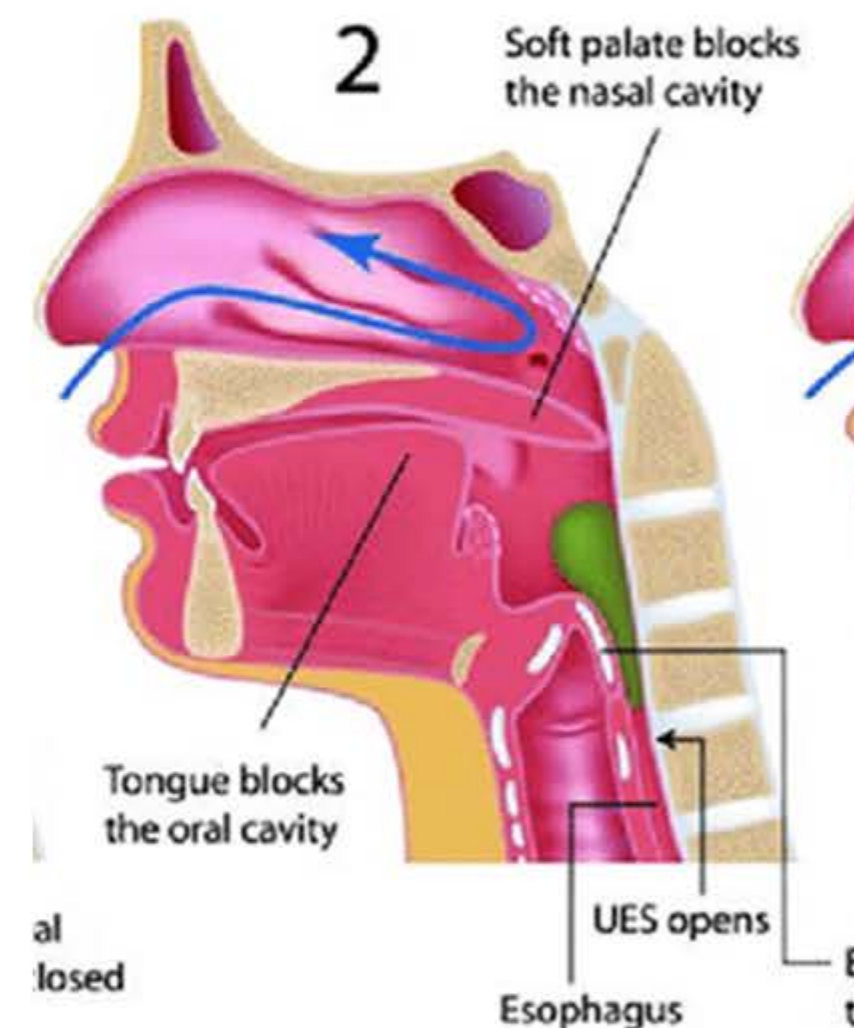
Φάσεις κατάποσης

■ Η φάση του φάρυγγα



- Σε αντίθεση με τη στοματική φάση, η φάση του φάρυγγα είναι μια ακούσια διαδικασία.
- Αρχικά, η γλώσσα εμποδίζει τη στοματική κοιλότητα. Στη συνέχεια, ο ρινοφάρυγγας σφραγίζεται από τον στοματοφάρυγγα και τον λαρυγγοφάρυγγα με την ανύψωση της μαλακής υπερώας και του ουρανίσκου της. Στη συνέχεια, ο φάρυγγας θα υποδεχθεί τον βολό μετά από σύμπτυξη και διεύρυνση, ενώ ταυτόχρονα ο λάρυγγας θα ανυψωθεί. Τέλος, ο άνω οισοφαγικός σφιγκτήρας χαλαρώνει και ανοίγει, επιτρέποντας την είσοδο της τροφής στον οισοφάγο.
- Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, η αναπνοή αναστέλλεται και η επιγλωττίδα αποκλείει τον ανώτερο αεραγωγό για να αποτρέψει την είσοδο του τροφικού βολού και των υγρών στον αεραγωγό και την εισπνοή τους. Εάν η τροφή εισέλθει στον αεραγωγό, ενεργοποιείται το αντανακλαστικό του βήχα. Αυτό μπορεί να συμβεί αν κάποιος μιλάει ή εισπνέει ενώ καταπίνει.

Swallowing

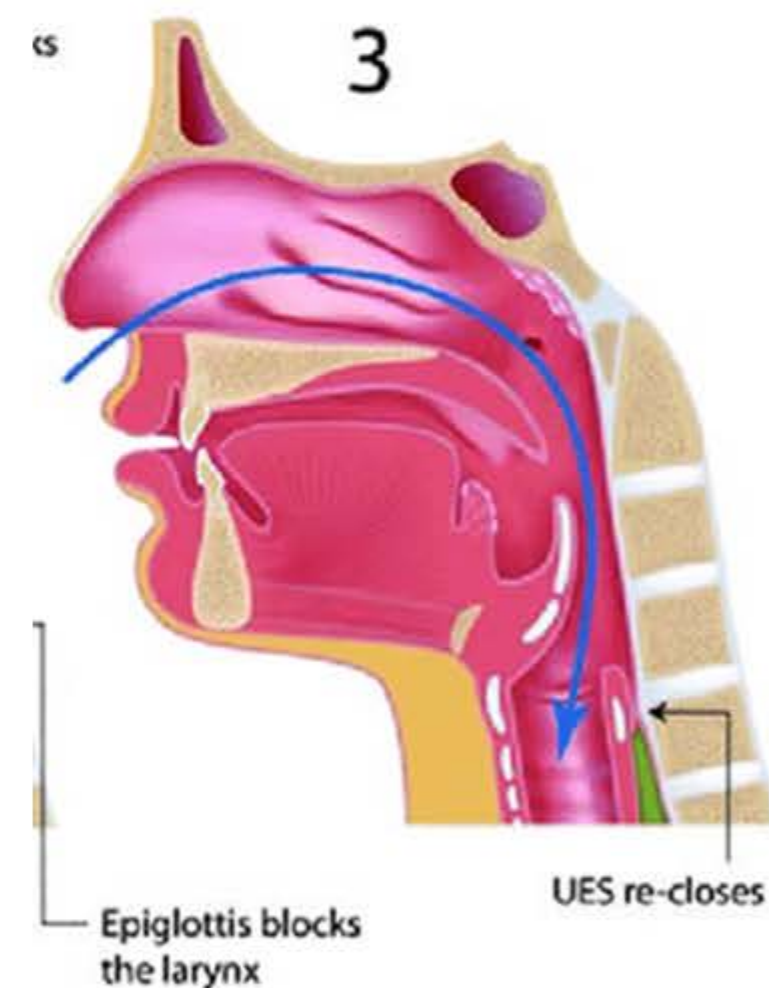


(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

Φάσεις κατάποσης

Η φάση του οισοφάγου

- Το τελικό στάδιο της απορρόφησης είναι η φάση του οισοφάγου, η οποία είναι ακούσια.
- Το τροφικό κομμάτι μετακινείται προς τα κάτω, από το φάρυγγα στον οισοφάγο. Η σύσπαση των μυών δημιουργεί μια περισταλτική ράχη. Μόλις το κομμάτι της τροφής εισέλθει πλήρως στον οισοφάγο, ο άνω οισοφαγικός σφιγκτήρας συστέλλεται και κλείνει και πάλι.
- Το κομμάτι τροφής κινείται στη συνέχεια μέσω του οισοφάγου μέσω περισταλισμού, των διαδοχικών συσπάσεων των παρακείμενων λείων μυών για την προώθηση της τροφής προς μία κατεύθυνση. Η βαρύτητα βοηθά επίσης στη μετακίνηση της τροφής προς το στομάχι.



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

Δυσφαγία

Η δυσφαγία είναι μια διαταραχή που προκαλεί δυσκολία ή αίσθηση δυσκολίας στην κατάποση ορισμένων τροφών, υγρών, φαρμάκων ή σάλιου.

Μπορεί να αφορά τη στοματική κοιλότητα, τον φάρυγγα, τον οισοφάγο ή το γαστροοισοφαγικό σύστημα και μπορεί να κυμαίνεται από δυσκολία στην απογλώττιση (τη συντονισμένη, ενεργητική διαδικασία διέλευσης τροφής και υγρών από τη στοματική κοιλότητα στον στοματοφάρυγγα και παρακάτω) έως την παθητική διέλευση του περιεχομένου από τον στοματοφάρυγγα μέσω του οισοφάγου και στο στομάχι.



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Άλλες επιπλοκές κατάποσης

Οδυνοφαγία, που συχνά συγχέεται με τη δυσφαγία, ορίζεται ως **πόνος κατά την κατάποση**. Και τα δύο αυτά συμπτώματα υποδηλώνουν μια ανωμαλία -είτε καλοήθη είτε κακοήθη- που πρέπει να διερευνηθεί και να αξιολογηθεί περαιτέρω.



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Πρεσβυφαγία είναι ο ιατρικός όρος για τις **αλλαγές στην κατάποση των κατά τα άλλα υγιών ηλικιωμένων**. Παρόλο που οι αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία θέτουν τους ηλικιωμένους σε κίνδυνο προβλημάτων κατάποσης, η κατάποση ενός ηλικιωμένου δεν είναι απαραίτητα μια καταπόνηση, αλλά υπάρχουν συγκεκριμένες αλλαγές που μπορούν να κάνουν την κατάποση πιο δύσκολη.

Ορισμένες αλλαγές που επηρεάζουν την κατάποση με τη γήρανση μπορεί να είναι εμφανείς- για παράδειγμα, η **έλλειψη δοντιών ή η οδοντοστοιχία** μπορεί να δυσχεραίνει τη μάσηση. Άλλες αλλαγές δεν είναι τόσο εύκολο να γίνουν αντιληπτές, όπως οι αλλαγές στους μύες και τους ιστούς. Στην πραγματικότητα, οι μυϊκές ίνες μειώνονται σε μέγεθος και δύναμη, που αναφέρεται ως σαρκοπενία, οδηγώντας στην επιβράδυνση της πίεσης που παράγεται κατά την κατάποση. Οι ηλικιωμένοι συχνά μαθαίνουν να προσαρμόζονται με επιτυχία σε αυτές τις φυσιολογικές αλλαγές σε πρώιμα στάδια. Ωστόσο, με την πάροδο της ηλικίας, η κατάποση μπορεί να επιδεινωθεί πέρα από την αντισταθμιστική ικανότητα των ασθενών, παρουσιάζοντας τελικά δυσφαγία.



Ταξινόμηση δυσφαγίας

■ Φαρυγγική δυσφαγία

Δυσκολία ή δυσφορία που προκύπτει κατά τη διαδικασία της κατάποσης, από τη στιγμή που το φαγητό ή το ποτό φτάνει στο στόμα και σχηματίζεται ο βολός, μέχρι να ανοίξει ο άνω οισοφαγικός σφιγκτήρας.

Περιλαμβάνει διαταραχές στοματικής, φαρυγγικής, λαρυγγικής και ανώτερου οισοφαγικού σφιγκτήρα προέλευσης και **αντιπροσωπεύει σχεδόν το 80% της διαγνωσμένης δυσφαγίας**. Τα συμπτώματα εμφανίζονται συνήθως τις πρώτες στιγμές μετά την έναρξη της κατάποσης, αν και μπορεί επίσης να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια ή λίγα λεπτά μετά την κατάποση. Μερικές φορές μπορεί να περάσουν απαρατήρητα, δίνοντας αφορμή για σιωπηλές αναρροφήσεις

■ Οισοφαγική δυσφαγία

Δυσκολία ή δυσφορία που προκύπτει κατά τη διαδικασία της κατάποσης, από τη στιγμή που η τροφή ή το ποτό περνάει από τον ανώτερο οισοφαγικό σφιγκτήρα μέχρι να φτάσει στο στομάχι.

Οι κυριότερες οισοφαγικές αλλοιώσεις προκύπτουν από αποφρακτικές βλάβες, κινητικές διαταραχές του άνω οισοφάγου, του οισοφαγικού συστήματος, του κάτω σφιγκτήρα ή της καρδιάς. Τα συμπτώματα εμφανίζονται συνήθως αρκετά δευτερόλεπτα μετά την κατάποση και αναφέρονται χαρακτηριστικά στην οπισθοστερνική και ακόμη και στην αυχενική περιοχή. Αντιπροσωπεύει το 20% των διαγνωσμένων δυσφαγιών.

Ταξινόμηση δυσφαγίας

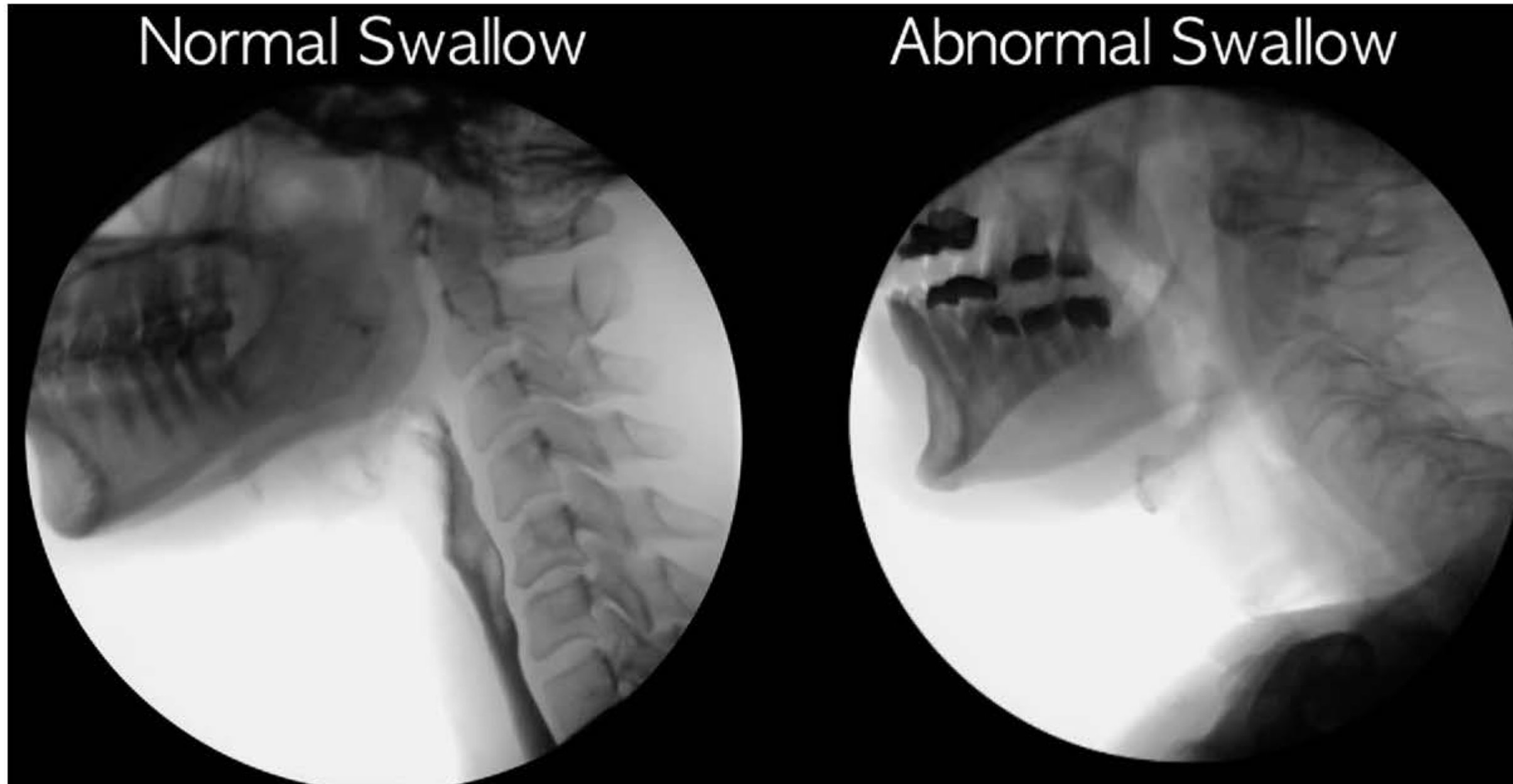
■ Άλλες ταξινομήσεις μπορούν να γίνουν σύμφωνα με:

- **Την αιτία:** οργανική ή λειτουργική
- **Την σύσταση:** οξεία ή προοδευτική
- **Τη διάρκεια:** παροδική ή μόνιμη
- **Την υφή:** δυσφαγία σε στερεά, δυσφαγία σε υγρά ή δυσφαγία σε μικτές υφές



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

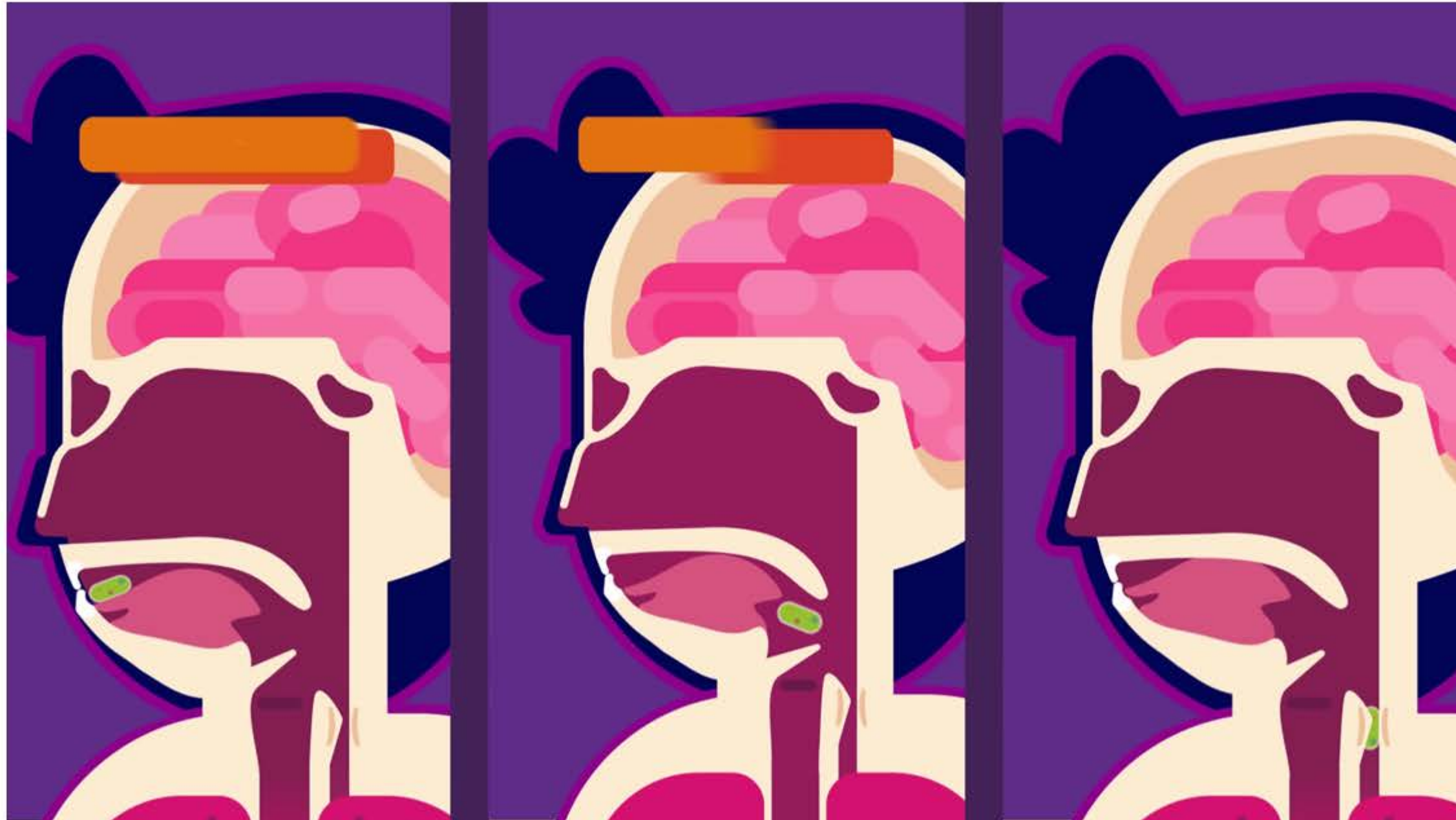
Βίντεο και ασκήσεις



Συντάκτης: Ianessa Humbert, Year: 2020

Ιστοσελίδα: <https://www.youtube.com/watch?v=fqG0QmlaFMs>

Βίντεο – Ανάλυση της δυσφαγίας (κάντε κλικ εδώ)



Βίντεο πληροφοριών:

Συγγραφέας: FreeMedEducation, Έτος: 2018

Ιστοσελίδα: <https://youtu.be/KNYgbN9SIfk>

indeed Βίντεο — Πρόγραμμα indeed ([κάντε κλικ εδώ](#))



Βίντεο πληροφοριών:

Συντάκτης: IDEC S.A., Έτος: 2021

Ιστοσελίδα: <https://www.youtube.com/watch?v=Z5FmfFOD5g0>

Άσκηση

Συνδέστε τις έννοιες με τον σωστό ορισμό τους:

Δυσφαγία



Διαταραχές κατάποσης λόγω γήρανσης

Οδυνοφαγία



Είναι η δυσκολία ή η αίσθηση δυσκολίας κατάποσης ορισμένων τροφών, υγρών, φαρμάκων ή σάλιου

Πρεσβυφαγία



Ορίζεται ως πόνος κατά την κατάποση



ΣΥΝΑΦΕΙΑ

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition”

Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

- Η δυσκολία κατάποσης, η οποία μπορεί να εμφανιστεί **όταν τρώτε πολύ γρήγορα ή δεν μασάτε αρκετά καλά το φαγητό σας**, συνήθως δεν αποτελεί λόγο ανησυχίας. Αλλά η επίμονη δυσφαγία μπορεί να υποδηλώνει μια σοβαρή ιατρική κατάσταση που απαιτεί θεραπεία.
- Η δυσφαγία μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία ή μπορεί επίσης να σχετίζεται με **πόνο, αναπηρία, χρόνιες ασθένειες και άλλες ιατρικές καταστάσεις**. Οι αιτίες των προβλημάτων κατάποσης ποικίλλουν και η θεραπεία εξαρτάται από την αιτία.
- Η επικράτηση της δυσφαγίας είναι περίπου **8% στον παγκόσμιο ενήλικο πληθυσμό**. Η επικράτηση αυτή είναι ακόμη υψηλότερη σε ορισμένες περιπτώσεις. 20-60% σε άτομα άνω των 55 ετών και μεταξύ 35-84% σε νευρολογικές παθήσεις (CP, Alzheimer, ELA ...) και άλλες ιατρικές καταστάσεις (χειρουργική επέμβαση, καρκίνος κ.ο.κ.).

Dysphagia in the elderly: management and nutritional considerations

This article was published in the following Dove Press journal:
Clinical Interventions in Aging
27 July 2012
[Number of times this article has been viewed](#)

Livia Sura^{1,2}
Aarthi Madhavan^{1,3}
Giselle Carnaby^{1,4}
Michael A Crary^{1,3}

¹Swallowing Research Laboratory;
²Department of Epidemiology,
College of Public Health and Health
Professions; ³Department of Speech,
Language, and Hearing Sciences,
College of Public Health and
Health Professions; ⁴Department
of Behavioral Sciences and
Community Health, College
of Public Health and Health
Professions, Gainesville, FL, USA

Abstract: Dysphagia is a prevalent difficulty among aging adults. Though increasing age facilitates subtle physiologic changes in swallow function, age-related diseases are significant factors in the presence and severity of dysphagia. Among elderly diseases and health complications, stroke and dementia reflect high rates of dysphagia. In both conditions, dysphagia is associated with nutritional deficits and increased risk of pneumonia. Recent efforts have suggested that elderly community dwellers are also at risk for dysphagia and associated deficits in nutritional status and increased pneumonia risk. Swallowing rehabilitation is an effective approach to increase safe oral intake in these populations and recent research has demonstrated extended benefits related to improved nutritional status and reduced pneumonia rates. In this manuscript, we review data describing age related changes in swallowing and discuss the relationship of dysphagia in patients following stroke, those with dementia, and in community dwelling elderly. Subsequently, we review basic approaches to dysphagia intervention including both compensatory and rehabilitative approaches. We conclude with a discussion on the positive impact of swallowing rehabilitation on malnutrition and pneumonia in elderly who either present with dysphagia or are at risk for dysphagia.

Η δυσφαγία είναι μια διαδεδομένη δυσκολία μεταξύ των ενηλίκων. Αν και η αύξηση της ηλικίας διευκολύνει τις φυσιολογικές αλλαγές στη λειτουργία της κατάποσης, οι ασθένειες που σχετίζονται με την ηλικία αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την παρουσία και τη σοβαρότητα της δυσφαγίας. Μεταξύ των ασθενειών και των επιπλοκών της υγείας των ηλικιωμένων, το εγκεφαλικό επεισόδιο και η άνοια αντικατοπτρίζουν υψηλά ποσοστά δυσφαγίας.

Και στις δύο καταστάσεις, η **δυσφαγία συνδέεται με διατροφικά ελλείμματα και αυξημένο κίνδυνο πνευμονίας**. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι οι ηλικιωμένοι κάτοικοι της κοινότητας διατρέχουν επίσης κίνδυνο δυσφαγίας και συναφών ελλειμμάτων στη διατροφική κατάσταση και αυξημένου κινδύνου πνευμονίας.



Η δυσφαγία προβλέπεται να γίνει πιο συχνή στο εγγύς μέλλον, είναι κρίσιμο να αναγνωριστεί ως εθνικό πρόβλημα υγείας.

Η συνάφεια της δυσφαγίας είναι περίπου 8% στον παγκόσμιο ενήλικο πληθυσμό. Η συνάφεια αυτή είναι ακόμη υψηλότερη σε ορισμένες περιπτώσεις: 20-60% σε άτομα άνω των 55 ετών και μεταξύ 35-84% σε νευρολογικές παθήσεις (CP, Alzheimer, ELA ...) και άλλες ιατρικές καταστάσεις (χειρουργική επέμβαση, καρκίνος κ.ο.κ.).



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

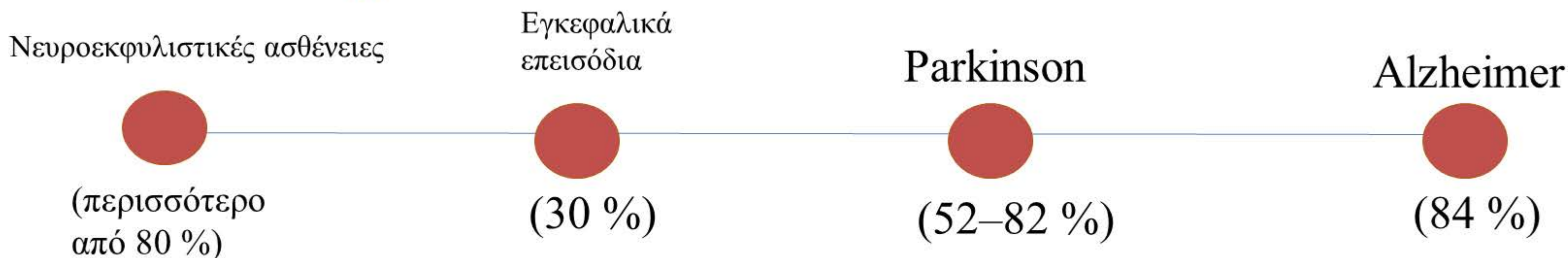
Ο επιπολασμός της νόσου αυξάνεται με την ηλικία και η δυσφαγία αποτελεί τυπική συνύπαρξη πολλών διεργασιών ή θεραπειών της νόσου.

Ο επιπολασμός της δυσφαγίας βρέθηκε να είναι 11,4% σε αυτόν τον "υγιή" ηλικιακά μεγαλύτερο πληθυσμό, γεγονός που είναι σημαντικό δεδομένης της δημογραφικής κατάστασης.

Συνάφεια της δυσφαγίας

-  Η φαρυγγική δυσφαγία είναι μια κατάσταση που προκαλεί **δυσκολία στο φαγητό και το ποτό**. Το προσωπικό, κοινωνικό και οικονομικό κόστος της κατάστασης δεν αντικατοπτρίζεται σε αυτή τη δήλωση.
-  Η δυσφαγία είναι μια **κρυφή διαταραχή** επειδή δεν μπορεί να φανεί όπως η ημιπληγία ή ένα σπασμένο πόδι. Συχνά αποτελεί κατάσταση με διάφορες νευροεκφυλιστικές παθήσεις, κυρίως με το εγκεφαλικό επεισόδιο.
-  Ο επιπολασμός της δυσφαγίας έχει αναφερθεί ως **συνάρτηση του περιβάλλοντος περίθαλψης, της πάθησης και της χώρας** που διεξάγεται η έρευνα, γεγονός που καθιστά δύσκολο τον προσδιορισμό του πραγματικού επιπολασμού.

Η συνάφεια της φαρυγγικής δυσφαγίας είναι μεγαλύτερη σε αυτούς που πάσχουν από:



Ο επιπολασμός της στοματοφαρυγγικής δυσφαγίας έχει τεκμηριωθεί επαρκώς ως αποτέλεσμα νευρολογικών διαταραχών. Όσον αφορά τη δυσφαγία στον "υγιή" πληθυσμό, από την άλλη πλευρά, **λίγες έρευνες** έχουν αξιολογήσει τον επιπολασμό της σε ευρωπαϊκούς πληθυσμούς.

Τα στοιχεία που δημοσιεύονται στον Παγκόσμιο Οργανισμό
Γαστρεντερολογίας σχετικά με τον επιπολασμό της δυσφαγίας
έχουν ως εξής



Prevalence of dysphagia

	Condition	Prevalence (%)
1	Adults aged 65 and older	≥ 13%
2	Institutionalized elderly patients	≥ 51%
3	Stroke	40 – 70%
4	Neurodegenerative Disease	60 – 80%
5	Head & Neck cancer patients undergoing radiotherapy	60 – 75%

(Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Γαστρεντερολογίας)



Συνέπειες για την υγεία - Επιπλοκές: Πνιγμός, απόφραξη, λοιμώξεις του αναπνευστικού, συμπεριλαμβανομένης της πνευμονίας από αναρρόφηση

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανakλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition”

Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Συνέπειες της δυσφαγίας

Οι συνέπειες της δυσφαγίας περιλαμβάνουν **υποσιτισμό και αφυδάτωση, πνευμονία από αναρρόφηση, επιβαρυμένη υγεία, χρόνια πνευμονοπάθεια, πνιγμό, ακόμη και θάνατο.**

Οι ενήλικες με δυσφαγία μπορεί επίσης να βιώνουν αδιαφορία, μειωμένη απόλαυση, αμηχανία ή/και απομόνωση σχετικά με το φαγητό ή το ποτό.

Η δυσφαγία μπορεί να αυξήσει το κόστος και την επιβάρυνση των φροντιστών και μπορεί να απαιτήσει σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής του ασθενούς και της οικογένειάς του. Είναι απαραίτητο να υπάρχει μια επαγγελματική ομάδα για τη διάγνωση και τη διαχείριση της στοματικής και φαρυγγικής δυσφαγίας.

Ορισμένοι άνθρωποι έχουν δυσφαγία και δεν το γνωρίζουν - σε αυτές τις περιπτώσεις, η δυσφαγία μπορεί να μη διαγνωσθεί και να μην αντιμετωπιστεί, αυξάνοντας τον κίνδυνο για την υγεία και τις επιπλοκές.



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

Η δυσκολία στην κατάποση **μπορεί να οδηγήσει σε:**

■ Αναρρόφηση λόγω πνευμονίας

Η πνευμονία από αναρρόφηση είναι ένας τύπος πνευμονικής λοίμωξης που προκαλείται από την είσοδο σημαντικής ποσότητας υπολειμμάτων στους πνεύμονες μέσω του στομάχου ή του στόματος

■ Απόφραξη

Η κατάποση μπορεί να δυσχεραίνεται από καταστάσεις που προκαλούν απόφραξη του λαιμού ή στένωση του οισοφάγου (του σωλήνα που μεταφέρει την τροφή από το στόμα στο στομάχι)

■ Πνιγμός

Ο πνιγμός μπορεί να συμβεί όταν η τροφή παγιδευτεί στο λαιμό. Ο θάνατος μπορεί να επέλθει εάν η τροφή φράξει πλήρως τον αεραγωγό και κανείς δεν επέμβει με έναν ελιγμό Heimlich

Αναπνευστικές λοιμώξεις: Πνευμονία από αναρρόφηση

Οι λοιμώξεις της αναπνευστικής οδού (ΛΑΟ) είναι λοιμώξεις τμημάτων του σώματος που εμπλέκονται στην αναπνοή, όπως τα ιγμόρεια, το κλείσιμο του λαιμού, οι αεραγωγοί ή οι πνεύμονες. Οι περισσότερες ΛΑΟ βελτιώνονται χωρίς θεραπεία, αλλά οι λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος όπως η πνευμονία χρειάζονται θεραπεία.

Ο αυξημένος κίνδυνος αναρρόφησης οδηγεί σε μια **σειρά σοβαρών συνεπειών, συμπεριλαμβανομένων των λοιμώξεων του θώρακα, της πνευμονίας από αναρρόφηση και της αυξημένης θνησιμότητας.**

Η πνευμονία είναι μια αναπνευστική κατάσταση κατά την οποία υπάρχει φλεγμονή (πρήξιμο) ή λοίμωξη των πνευμόνων ή των μεγάλων αεραγωγών.



(Source: <https://www.istockphoto.com>)



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

Τα άτομα με δυσφαγία αναπτύσσουν πνευμονία από αναρρόφηση, όταν η τροφή, το σάλιο, τα υγρά ή ο εμετός εισπνέονται από τους πνεύμονες ή από τους αεραγωγούς που οδηγούν στους πνεύμονες, αντί να καταποθούν στον οισοφάγο και το στομάχι.

Όλα αυτά τα πράγματα μπορεί να μεταφέρουν βακτήρια που προσβάλλουν τους πνεύμονες. Το 52% των ασθενών με δυσφαγία πάσχει από αναρρόφηση.

Ποια είναι τα συμπτώματα της πνευμονίας από αναρρόφηση;

- Πόνος στο στήθος
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Συριγμός
- Αίσθημα κόπωσης
- Μπλε απόχρωση του δέρματος
- Βήχας, ενδεχομένως με πράσινα φλέματα, αίμα ή δυσάρεστη οσμή
- Δυσκολία στην κατάποση
- Δυσάρεστη αναπνοή
- Υπερβολική εφίδρωση

Όποιος εμφανίζει αυτά τα συμπτώματα θα πρέπει να επικοινωνήσει με το γιατρό του για να λάβει ιατρική φροντίδα και έγκαιρη διάγνωση.

Σημαντική σημείωση: Ο **αεραγωγός** είναι ένα πολύπλοκο σύστημα σωλήνων που μεταφέρει τον εισπνεόμενο αέρα από τη μύτη και το στόμα στους πνεύμονές σας.*

Είναι η απόφραξη οποιουδήποτε τμήματος του αεραγωγού λόγω τροφής ή ξένου αντικειμένου. Μια απόφραξη μπορεί να εμποδίσει εντελώς την είσοδο του αέρα στους πνεύμονες, γεγονός που θα αποτελούσε επείγον περιστατικό απειλητικό για τη ζωή και θα απαιτούσε άμεση ιατρική φροντίδα.

Πώς αντιμετωπίζεται η απόφραξη των αεραγωγών;

- Η απόφραξη των αεραγωγών αποτελεί συνήθως επείγουσα ιατρική ανάγκη. Καλέστε έναν εθνικό αριθμό τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης εάν κάποιος κοντά σας αντιμετωπίζει απόφραξη αεραγωγού. Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε όσο περιμένετε να φτάσουν οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Είναι η αίσθηση ότι η τροφή έχει κολλήσει στο λαιμό ή το στήθος σας και εμποδίζει εν μέρει τον αέρα να εισέλθει στους πνεύμονες. Εμποδίζεται η αναπνοή και έτσι αρχίζει ο βήχας για να εξαλειφθεί αυτό το παράξενο σωματίδιο. Μερικές φορές ο βήχας προκαλεί επίμονη έκκριση σάλιου, παλινδρόμηση, ναυτία, εμετό ή άλλα συμπτώματα.

Πως αντιμετωπίζεται ο πνιγμός;

- Συνιστάται να ενθαρρύνετε το άτομο να βήχει μέχρι να αποβληθεί το στοιχείο. Θα πρέπει να **αποφεύγεται** η κατανάλωση υγρών, η κατανάλωση τροφής ή τα πισώπλατα χτυπήματα επειδή το ξένο αντικείμενο θα μπορούσε να εισέλθει στον αεραγωγό.



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Εάν το άτομο με δυσφαγία έχει χάσει βάρος τις τελευταίες εβδομάδες ή μήνες, επισκεφθείτε έναν επαγγελματία.

Πολλοί ασθενείς με δυσφαγία ανησυχούν μήπως πνιγούν ή τους πιάσει βήχας ενώ πίνουν υγρά.

Η δυσφαγία συνδέεται με μείωση της πρόσληψης νερού, η οποία επιδεινώνεται από την υποβάθμιση της δίψας στα ηλικιωμένα άτομα. Διατρέχουν υψηλό κίνδυνο αφυδάτωσης ως αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης.



(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Η πρώτη προσέγγιση για την πρόληψη της αφυδάτωσης είναι να παρακολουθείτε πόσα υγρά καταναλώνετε σε καθημερινή βάση.

Η πνευμονία από αναρρόφηση αποτελεί κύρια αιτία θανάτου σε ηλικιωμένους και αδύναμους οργανισμούς, καθώς και σε ασθενείς που δεν βήχουν μετά την αναρρόφηση ή των οποίων οι επανειλημμένες αναρροφήσεις ή η πνευμονία δεν αναγνωρίζονται.



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ - ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ: ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ, ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ, ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition”

Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ, ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ, ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Λόγω της απώλειας όρεξης ή της δυσφορίας κατά την κατάποση, τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα κατάποσης γενικά μειώνουν την ποσότητα και την ποικιλία της διατροφής τους.

Η έλλειψη ελκυστικότητας των θρυμματισμένων ή πολτοποιημένων τροφών είναι ένας άλλος λόγος για τον οποίο οι ασθενείς με προβλήματα κατάποσης περιορίζουν την πρόσληψη τροφής. Τα χρώματα που μοιάζουν πολύ και οι γεύσεις που είναι πολύ άγνωστες μπορεί να είναι μερικές από τις αιτίες για την αδιαφορία σας.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι τα άτομα με δυσφαγία είναι πιο πιθανό να έχουν χρόνιες παθήσεις όπως ο καρκίνος, η νόσος του Αλτσχάιμερ, το εγκεφαλικό επεισόδιο ή η νόσος του Πάρκινσον, οι οποίες αυξάνουν τις διατροφικές απαιτήσεις.



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)



Όλοι αυτοί οι λόγοι θα μπορούσαν να εξηγήσουν γιατί οι ασθενείς με δυσφαγία είναι πιο πιθανό να χάσουν βάρος και να υποσιτιστούν. Ο υποσιτισμός μπορεί να φτάσει το 40% σε οίκους ευγηρίας για ηλικιωμένα άτομα με δυσφαγία, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε σε ιατρικές εκδόσεις.

Η φαρυγγική δυσφαγία μπορεί να κυμαίνεται από μικρές δυσκολίες έως πλήρη αδυναμία κατάποσης. Στα ηλικιωμένα άτομα, η στοματοφαρυγγική δυσφαγία μπορεί να προκαλέσει δύο τύπους κλινικά σημαντικών επιπλοκών: υποσιτισμό και/ή αφυδάτωση λόγω μείωσης της αποτελεσματικότητας της απόχρεμψης, η οποία μπορεί να εμφανιστεί σε ποσοστό 25%-75% των ασθενών με δυσφαγία, και πνιγμό και τραχειοβρογχική αναρρόφηση λόγω απόφραξης του αεραγωγού.



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

Η δυσκολία κατάποσης μπορεί να οδηγήσει σε:

Υποσιτισμό

Ο υποσιτισμός μπορεί να προκύψει από τη μείωση της στοματικής πρόσληψης τροφής λόγω δυσκολιών κατάποσης

Αφυδάτωση

Η αφυδάτωση συμβαίνει όταν ο οργανισμός χάνει περισσότερο νερό από ό,τι προσλαμβάνει, κυρίως από τον ενδοκυττάριο όγκο (ICV)

Χαμηλή ποιότητα ζωής

Η δυσφαγία μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές όπως πνευμονία, αφυδάτωση, ασιτία, ακόμη και θάνατο. Έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής και την ψυχική υγεία των ασθενών

ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ

Ο υποσιτισμός έχει οριστεί ως μια κλινική κατάσταση ανισορροπίας ενέργειας, πρωτεϊνών και άλλων θρεπτικών συστατικών (έλλειψη σημαντικών βιταμινών και ανόργανων συστατικών) που προκαλεί αρνητικές επιπτώσεις στη σύνθεση του σώματος, τη σωματική λειτουργία και τα κλινικά αποτελέσματα.

Το 51% των ατόμων με δυσφαγία κινδυνεύουν από υποσιτισμό και η σοβαρότητα της δυσφαγίας σχετίζεται με αυξημένη συχνότητα υποσιτισμού.

Οι θεραπείες σε υποσιτισμένους κατοίκους που πάσχουν από δυσφαγία είναι αντισταθμιστικού ή αποκαταστατικού χαρακτήρα και περιλαμβάνουν π.χ.:

- Τροποποιήσεις στη διατροφή
- Συμπληρώματα διατροφής
- Στοματο-κινητική θεραπεία
- Τεχνικές στάσης του σώματος
- Τεχνικές διευκόλυνσης
- Άλλα



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

Γενικά, συνιστάται μια διεπιστημονική προσέγγιση από ωτορινολαρυγγολόγο και/ή νευρολόγο και/ή γαστρεντερολόγο, κλινικό γηριατρό/γιατρό φροντίδας ηλικιωμένων, ακτινολόγο, λογοθεραπευτή, διαιτολόγο, νοσηλεύτη και φροντιστή για την ασφαλή και αποτελεσματική διαχείριση της κατάποσης

<https://www.malnutritionpathway.co.uk/dysphagia.pdf>

Η αφυδάτωση συμβαίνει όταν καταναλώνετε ή χάνετε περισσότερα υγρά από όσα προσλαμβάνετε και το σώμα σας δεν έχει αρκετό νερό και άλλα υγρά για να εκτελέσει τις φυσιολογικές του λειτουργίες.

Επειδή η πρόσληψη υγρών είναι περιορισμένη στους περισσότερους ασθενείς με δυσφαγία, τα άτομα αυτά διατρέχουν κίνδυνο αφυδάτωσης. Αυτό οδηγεί σε αυξημένο ιατρικό κόστος, νοσηρότητα και θνησιμότητα. Ως εκ τούτου, η κατάσταση ενυδάτωσης του ασθενούς πρέπει να παρακολουθείται στενά και να διορθώνεται γρήγορα.

Η αφυδάτωση μπορεί να οδηγήσει σε λήθαργο, διανοητική σύγχυση και αυξημένη αναρρόφηση. Επιπλέον, η αφυδάτωση καταστέλλει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τον ασθενή ευάλωτο σε λοιμώξεις, και μπορεί επίσης να αποτελεί παράγοντα κινδύνου για πνευμονία, επειδή μειώνει τη ροή σάλιου (προωθώντας έτσι τα μικρόβια του στοματοφάρυγγα)



(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)



(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Άλλα συμπτώματα της αφυδάτωσης περιλαμβάνουν:

- Αίσθημα μεγάλης δίψας
- Ξηροστομία
- Ούρηση και εφίδρωση λιγότερο από το συνηθισμένο
- Σκουρόχρωμα ούρα
- Ξηρό δέρμα
- Αίσθημα κόπωσης
- Ζαλάδα
- Σύγχυση
- Λιποθυμία
- Ταχυκαρδία
- Γρήγορη αναπνοή
- Σοκ

Ποιότητα ζωής

Η ποιότητα ζωής μπορεί να οριστεί ως ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο είναι υγιές, άνετο και ικανό να συμμετέχει ή να απολαμβάνει τα γεγονότα της ζωής.

Οι προηγούμενες κύριες επιπλοκές που σχετίζονται με τη δυσφαγία μπορεί να οδηγήσουν σε μειωμένη ποιότητα ζωής και κοινωνική απομόνωση, εκτός του ότι θέτουν τα άτομα σε υψηλό κίνδυνο για παράλληλες ασθένειες και θνησιμότητα.

Όταν η δυσφαγία υποτιμάται, δεν αναγνωρίζεται (η λεγόμενη σιωπηλή δυσφαγία) ή δεν αντιμετωπίζεται, μπορεί να οδηγήσει σε προηγούμενους κινδύνους όπως: πνευμονία από αναρρόφηση, αφυδάτωση, υποσιτισμό κ.λπ., ακολουθούμενη από αισθήματα κοινωνικής απομόνωσης, άγχος ή ακόμη και κατάθλιψη.

Όλα αυτά οδηγούν σε αύξηση της εξάρτησης, σε μεγαλύτερη επιβάρυνση της προσωπικής και ιατρικής φροντίδας, καθώς και σε αύξηση της ιδρυματοποίησης.



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)



Συμπτώματα

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition”

Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

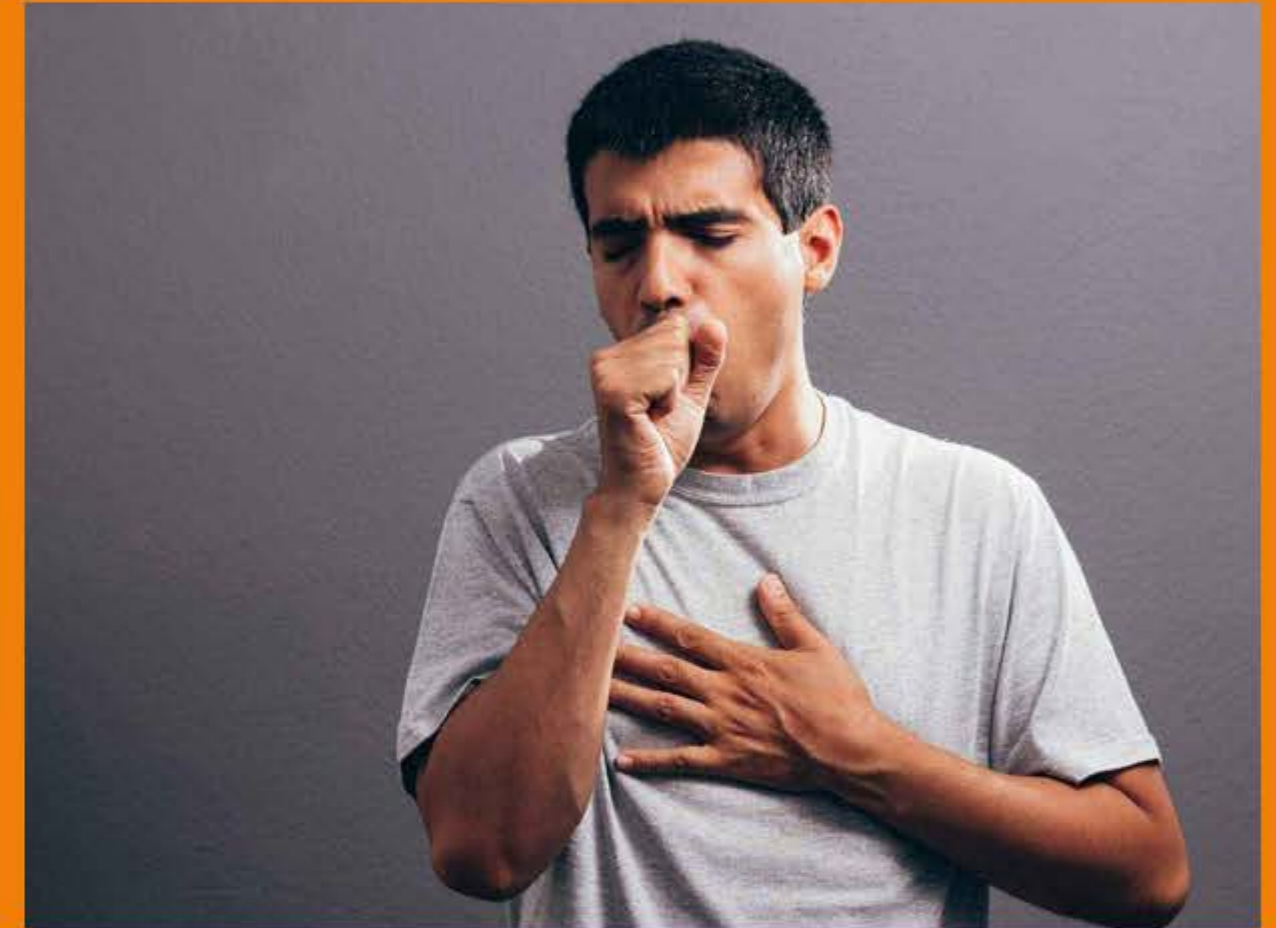
Τα πιο κοινά συμπτώματα



Βήχας

Ο βήχας είναι μια γενική αντίδραση σε ένα ευρύ φάσμα ερεθισμάτων που συνήθως προέρχεται από το φάρυγγα, το λάρυγγα ή τους πνεύμονες.

Ο βήχας που συμβαίνει κατά τη διάρκεια ή λίγο μετά την κατάποση είναι σαφής ένδειξη δυσκολίας κατάποσης.



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

Οι ασθενείς μπορεί να μην αντιλαμβάνονται τη χρονική συσχέτιση μεταξύ βήχα και κατάποσης, δεδομένου ότι οι άνθρωποι καταπίνουν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Ο βήχας μπορεί να προκληθεί από πρόωμη διαρροή στοματικού περιεχομένου στο φάρυγγα, ανεπαρκή εκκαθάριση του βολού από το φάρυγγα ή παλινδρόμηση οισοφαγικού περιεχομένου πίσω στο φάρυγγα, τα οποία δημιουργούν σύγχυση στη σχέση αυτή. Αντί του βήχα, η φράση "πνιγμός" χρησιμοποιείται συχνά για να αναφερθεί στην αίσθηση ότι η τροφή προσκολλάται στο λαιμό.



(Source: <https://www.istockphoto.com>)

Πνιγμός

Οι ασθενείς (και οι κλινικοί γιατροί) χρησιμοποιούν συχνά τον όρο "πνιγμός" για να περιγράψουν την αίσθηση της τροφής που έχει κολλήσει στον οισοφάγο ή του βήχα. Και τα δύο συμπτώματα είναι κοινά σε άτομα με δυσκολίες κατάποσης, αλλά υποδηλώνουν διαφορετικές πηγές δυσλειτουργίας. Ως αποτέλεσμα, είναι κρίσιμο να εντοπίσουμε τι ακριβώς προκαλεί τα συμπτώματα κατά την εξέτασή τους.



(Πνιγμός: <https://www.istockphoto.com>)

Παλινδρόμηση

Η διαδικασία της κατάποσης έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να διασφαλίζει ότι το κομμάτι που έχει καταποθεί κινείται προς μία μόνο κατεύθυνση. Ο όρος "παλινδρόμηση" αναφέρεται στην επιστροφή της τροφής ή των υγρών στο στόμα ή στο φάρυγγα, αφού φαίνεται να έχει περάσει από τον οισοφάγο.

Η παλινδρόμηση είναι η αβίαστη επιστροφή υλικού στο στόμα ή στο λαιμό. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τον εμετό, ο οποίος χαρακτηρίζεται από ναυτία και αναγωγές, καθώς και από τη σύσπαση των κοιλιακών μυών και του διαφράγματος.

Ένα πρόβλημα κατάποσης παρατηρείται συχνά όταν οι ασθενείς λένε ότι το υλικό που αναρροφάται έχει γεύση σαν φαγητό που έχει μασηθεί.



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

Ρι ν ι κ ή Π α λ ι ν δ ρ ό μ η σ η



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

Ο ρινοφάρυγγας κλείνει με την ανύψωση της μαλακής υπερώας και τη σύσπαση των άνω φαρυγγικών μυών (ανώτεροι φαρυγγικοί μύες).

Η ρινική παλινδρόμηση μπορεί να οφείλεται σε αποτυχία αυτού του μηχανισμού σύγκλεισης, σε κατακράτηση του φάρυγγα ή σε οισοφαγογαστρική παλινδρόμηση.

Άλλα συμπτώματα

Οι ασθενείς μπορεί να αισθανθούν ξυσίματα στο λαιμό, βραχνάδα, δύσπνοια και δυσφορία ή πόνο στο στήθος, ανάλογα με τον τύπο της δυσλειτουργίας της κατάποσης.

Είναι πιθανό η σχέση μεταξύ της κατάποσης και αυτών των συμπτωμάτων να μην είναι σαφής.

Κανένα από αυτά τα συμπτώματα δεν είναι χαρακτηριστικό των δυσκολιών κατάποσης και θα μπορούσαν να αναπτυχθούν από διάφορες άλλες αιτίες.



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

Όλα τα συμπτώματα

Τα σημεία και τα συμπτώματα που σχετίζονται με τη δυσφαγία μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Δυσκολία στο να τρώνε το φαγητό με τα μαχαιροπήρουνα
- Η τροφή παραμένει στο στόμα
- Αυξημένος χρόνος μάσησης και χειρισμού του στόματος
- Αδυναμία διατήρησης του κομματιού στη στοματική κοιλότητα
- Δυσκολία εκτέλεσης και συντονισμού των στοματικών κινήσεων με τους μύες του προσώπου, του στόματος και της γλώσσας
- Απώλεια δύναμης κατά τη μάσηση
- Υπερβολική μάσηση
- Έλλειψη ή μείωση της αντίληψης της τροφής στο στόμα
- Δυσκολία συγκέντρωσης του κομματιού στο πίσω μέρος της γλώσσας
- Δυσχέρεια ή αδυναμία έναρξης κατάποσης
- Συχνές επαναλαμβανόμενες καταπώσεις
- Έκκριση σάλιων
- Απόρριψη τροφίμων ή ποτών που είχαν προηγουμένως καταναλώσει



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)



(Πηγή: <https://www.istockphoto.com>)

- Καθυστερημένη ή απουσία ανύψωσης του λάρυγγα
- Υπολείμματα τροφής στο στόμα μετά την κατάποση
- Συχνός καθαρισμός του λαιμού από βήχα που σχετίζεται με την κατάποση ή φίμωση: πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την κατάποση
- Αίσθημα υπολείμματος ή συμπίεσης στο στόμα ή στο φάρυγγα
- Πόνος, δυσφορία ή αίσθημα κολλήματος στο λαιμό
- Εφίδρωση, υγρά μάτια και δυσφορία
- Ρινική ή στοματική παλινδρόμηση
- Αλλαγές στον τόνο της φωνής, βραχνάδα ή "υγρή φωνή" ή ρινική
- Συχνοί πνιγμοί
- Αποφράξεις αεραγωγών
- Αίσθημα πνιγμού κατά την κατάποση
- Αλλαγές στην αναπνοή κατά τη διάρκεια του φαγητού

Συμπτώματα δυσφαγίας οισοφάγου:

- Ναυτία ή εμετός
- Ρινική, στοματική ή τραχειοτομική παλινδρόμηση
- Παλινδρόμηση
- Αίσθηση ότι το φαγητό κολλάει στο λαιμό ή στο στήθος ή πίσω από το στέρνο
- Πόνος πίσω από το στέρνο που σχετίζεται με την κατάποση

Άλλα συχνά συμπτώματα:

- Επαναλαμβανόμενες αναπνευστικές λοιμώξεις
- Βήχας κατά τη διάρκεια των γευμάτων ή έως και 20 λεπτά αργότερα
- Επαναλαμβανόμενος πυρετός ή χαμηλός πυρετός
- Αλλαγή χρώματος στα δάχτυλα ή τα χείλη
- Χαμηλά ποσοστά οξυγόνου στο αίμα
- Απώλεια σωματικού βάρους
- Αφυδάτωση
- Άλλα

Για περισσότερες πληροφορίες, κάντε κλικ εδώ
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/177473#causes>



Ώρα για συζήτηση

**Έχετε
ερωτήσεις;**



Αναστοχασμός του μαθήματος

A central graphic of a black smartphone with three horizontal arrows pointing left and right, each containing a question. The top arrow is orange, the middle is maroon, and the bottom is dark blue. There are also three solid circles of the same colors (orange, maroon, dark blue) floating around the phone.

Τι μάθατε σήμερα;

Πως θα εφαρμόσετε αυτά που μάθατε σήμερα;

Ποια είναι τα επόμενα βήματα;

Ανατροφοδότηση



Πόσα αστέρια θα δίνετε σε
αυτό το εργαστήριο;
(1 μέχρι 5)?



Ποιες αλλαγές θα προτείνετε;



Τι σας άρεσε
περισσότερο;



Τι σας άρεσε
λιγότερο;

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Sura L, Madhavan A, Carnaby G, Crary MA. Dysphagia in the elderly: management and nutritional considerations. Clin Interv Aging. 2012;7:287-98. doi: 10.2147/CIA.S23404.
- Speyer R., Baijens L., Heijnen M., Zwijsenberg I. Effects of therapy in oropharyngeal dysphagia by speech and language therapists: a systematic review. Dysphagia. 2010;25(1):40–65. doi: 10.1007/s00455-009-9239-7
- Huppertz VAL, Halfens RJG, van Helvoort A, de Groot LCPGM, Baijens LWJ, Schols JMGA. Association between Oropharyngeal Dysphagia and Malnutrition in Dutch Nursing Home Residents: Results of the National Prevalence Measurement of Quality of Care. J Nutr Health Aging. 2018;22(10):1246-1252. doi: 10.1007/s12603-018-1103-8.
- <https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/stages-of-swallowing>
- <https://www.cancertherapyadvisor.com/home/decision-support-in-medicine/hospital-medicine/dysphagia-and-odynophagia/>
- <https://www.melbswallow.com.au/resources/presbyphagia-or-swallowing-and-ageing/>
- <http://www.ebrsr.com/evidence-review/15-dysphagia-and-aspiration-following-stroke>

Συνεργάτες του προγράμματος Indeed



<https://indeed-project.org/>