

Комплекс «Улучшение глотания»



国立研究開発法人

国立長寿医療研究センター

National Center for Geriatrics and Gerontology

Комплекс «Улучшение глотания» ознакомит Вас с основными знаниями и упражнениями для поддержания здоровья полости рта и функции глотания пищи, направленными на то, чтобы Вы питались полезной для здоровья пищей и в то же время получали от еды удовольствие, что необходимо для долгой и здоровой жизни. Здоровье полости рта не только препятствует заболеванию аспирационной пневмонией и проблемам недоедания, но и нормализует настроение, позволяет вести нормальный диалог с людьми, тем самым, жить активной жизнью.



Меры предосторожности



1. Проконсультируйтесь с врачом, если Вы страдаете дисфагией, или у Вас постоянно держится небольшая температура.
2. Двигайтесь так, чтобы это не вызывало болезненных ощущений, избегайте избыточных нагрузок.
3. Во время движения старайтесь дышать естественно, задерживать дыхание не нужно.
4. Если Вы себя плохо чувствуете, выполняйте только те упражнения, которые можете и без излишнего усилия.
5. Уделяйте ежедневное внимание не только физической активности, но и гигиене полости рта, включая чистку зубов.

Важность функции глотания

- Процесс прохождения пищи и напитков через рот и далее по горлу в желудок называется **глотанием**. Нарушение функции глотания вызывает не только такие проблемы, как обезвоживание и недостаточное питание, но и может вызывать и такие серьезные заболевания, как **аспирационная пневмония**, когда частички пищи и напитков, выделения ротовой полости попадают в легкие через дыхательные пути и вызывают **аспирацию**.
- Количество смертей от аспирационной пневмонии растет с каждым годом и в 2019 году достигло показателя в 40 тыс. с лишним человек. (Источник: «Обзор ежемесячного отчета по статистике естественного изменения количества населения за 2019 год» Министерства здравоохранения, труда и социального обеспечения Японии). Даже не приводя к летальному исходу, дисфагия ускоряет процесс наступления немощности, человек перестает получать удовольствие от приема пищи, что, в свою очередь, снижает желание жить, понижает мотивацию, уменьшает физическую активность.

Поддержание функции глотания очень важно
для сохранения физического и психического здоровья!

Ухудшение здоровья полости рта

Различные изменения состояния ротовой полости, вызванные старением, сочетаются со снижением интереса к гигиене полости рта, уменьшением естественных резервов организма, и влекут за собой ухудшение функции приема пищи, с последующим общим ухудшением состояния здоровья. Данные исследований говорят о том, что у людей с плохим здоровьем полости рта в 2,4 раза выше риск попадания в категорию лиц, нуждающихся в постоянном уходе, и в 2,1 раза выше риск смертности. Таким образом, крайне важно принимать меры по **предотвращению** и **раннему реагированию проблем полости рта**.

Источник: «Руководство по работе с проблемами полости рта», издание 2019. Японская стоматологическая ассоциация

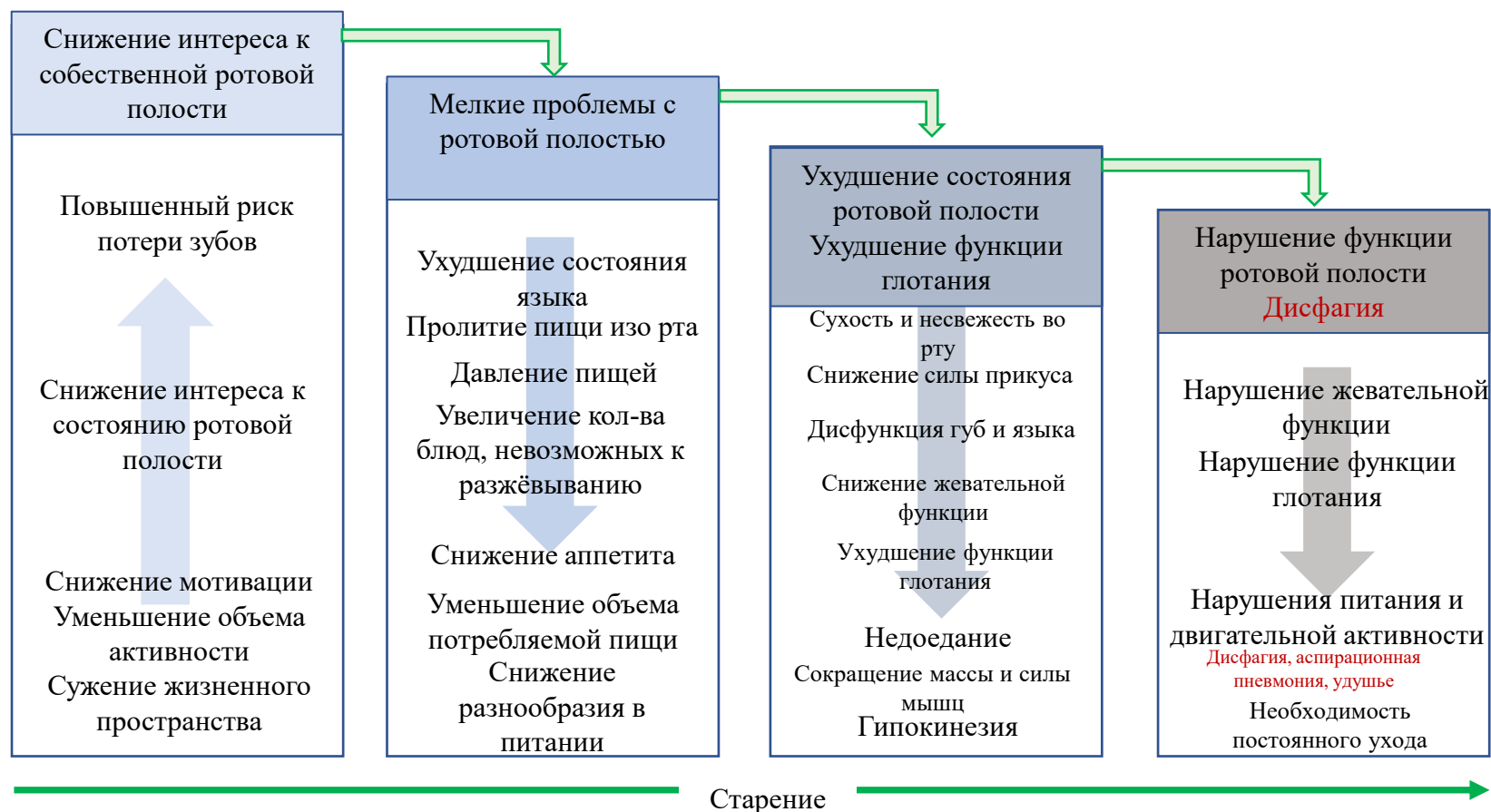


Что будет, если не бороться с проблемами полости рта?

- Сложности общения по причине плохого запаха изо рта и неразборчивости речи.
- Пища не разжевывается, ее вкус не чувствуется, отсюда снижение аппетита, недостаточное питание, дисфагия, риск возникновения аспирационной пневмонии.

Связь между плохим состоянием полости рта и дисфагией

У пожилых людей по мере снижения активности и сужения области деятельности снижается мотивация, и на этом фоне интерес к собственному здоровью, и, в частности, к состоянию ротовой полости, тоже падает. Если это состояние продолжается длительное время, то появляются сначала мелкие проблемы с ротовой полостью, если с ними не бороться, они прогрессируют. Вслед за уменьшением мышечной массы, ухудшением качества питания функция приема и глотания пищи также постепенно деградирует, что ведет к **дисфагии**, а там уже и к **аспирационной пневмонии** и **удушью**.



Источник схемы: «Руководство по мерам противодействия оральной немощности» 2019, Японская стоматологическая ассоциация

Лист самопроверки на наличие проблем с полостью рта

Вопросы	ДА	НЕТ
За прошедшие полгода стало трудно есть твердую пищу	2	
Стал(а) давиться супом или напитками	2	
Установлены зубные протезы*	2	
Беспокоит сухость во рту	1	
За прошедшие полгода стало меньше выходов на улицу	1	
Могу пережевывать твердые продукты, как жареное мясо, морковь		1
Чищу зубы как минимум 2 раза в день		1
В год как минимум 1 раз посещаю стоматолога		1

В случае потери зубов крайне важно вставить искусственные , чтобы иметь возможность пережевывать твердую пищу!

Общее количество баллов:

0-2 балла → риск серьезных проблем с полостью рта минимален

3 балла → **опасность серьезных проблем существует**

4 балла и более → **опасность серьезных проблем очень велика**

Тем , кто набрал более 3 баллов, настоятельно рекомендуем обратиться к стоматологу

АСПИРАЦИЯ

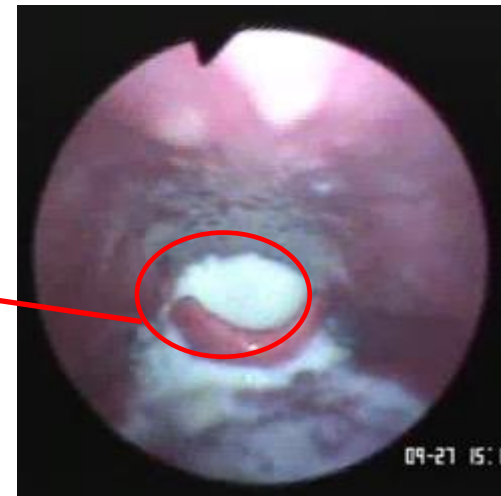
Ситуация , когда частички еды и или жидкости попадают в дыхательные пути и лёгкие, называется **аспирацией**. Если Вы давитесь супом или чаем, возникает подозрение на аспирацию.

Что происходит, когда Вы давитесь пищей или напитком



Проверка на аспирацию на контрастном снимке

Попавшая в
дыхательные
пути пища



Аспирация, выявленная во время эндоскопического исследования

Если Вы давитесь, высока вероятность того, что снижены функции ротовой полости и горла, присутствует аспирация. При этом, надо учитывать, что риск аспирации есть, даже когда подавливания пищей не происходит. Обратитесь к врачу, если у Вас есть следующие признаки: **увеличилось количество мокроты, мокрота желтого цвета, держится чуть повышенная температура, дефицит массы тела.**

* Аспирацией не является случайное проглатывание непищевых предметов (например, зубных протезов). Это явление называется другим термином.

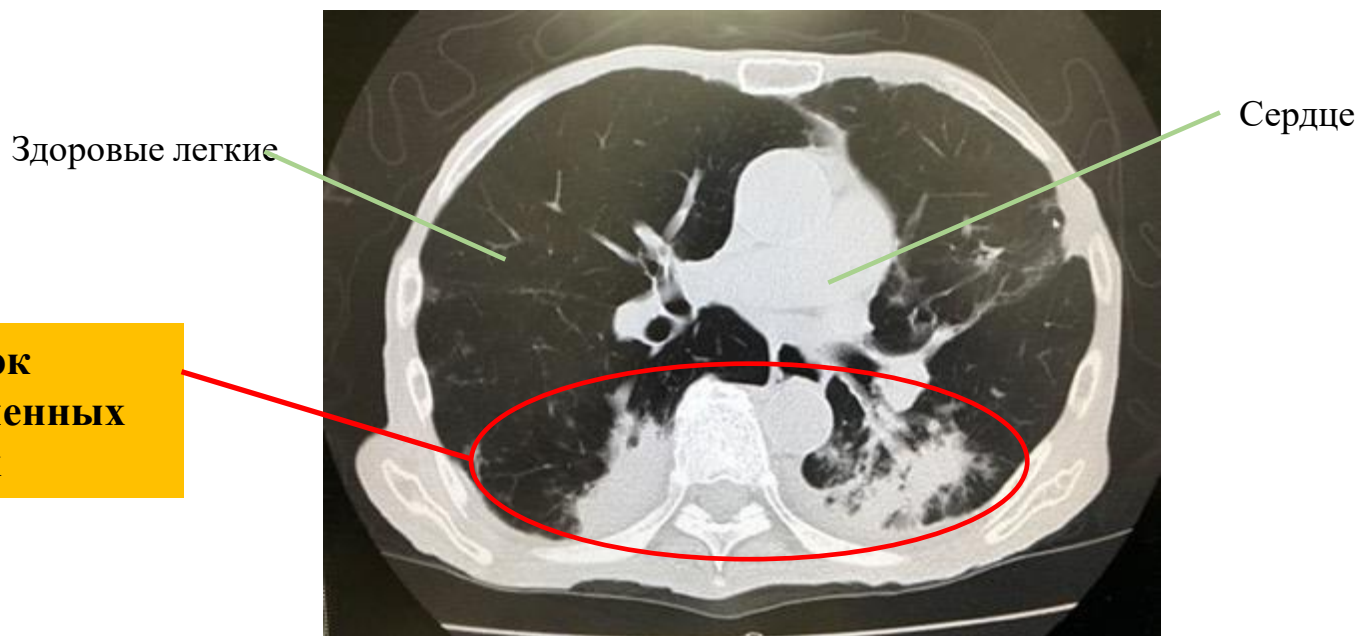
Основные симптомы при подозрении на дисфагию

Симптомы	Контрольные вопросы	Если у Вас есть подобные симптомы, срочно обратитесь к врачу
Давление едой	Когда Вы давитесь? Что Вы ели, когда подавились?	
Кашель	Мучает ли Вас кашель во время еды, после еды, ночью?	
Мокрота	Выделяется ли у Вас вязкая, желтая мокрота? Не увеличилось ли количество выделяемой мокроты?	
Ощущения в горле	Есть ли у Вас ощущения, что что-то прилипло к горлу, или, что в горле осталась пища?	
Ощущения во рту	Есть ли у Вас ощущения, что пища прилипла во рту? Что во рту скопилась жидкость?	
Глотание	Не тяжело ли Вам глотать? Есть ли ощущения, что что-то тяжелее глотать, чем другое?	
Голос	После приема пищи не звучит ли Ваш голос, как будто во рту жидкость или мокрота?	
Аппетит	Снизилось ли количество принимаемой пищи, есть ли признаки обезвоживания?	
Масса тела	Не продолжает ли устойчиво снижаться масса тела? Не было ли резкой потери массы тела?	
Содержание еды	Не выбираете ли Вы только легко проглатываемые продукты? Нет ли дисбаланса в Вашем выборе продуктов?	
Время еды	Не стали ли Вы есть медленнее? Не занимает ли еда более 30 минут?	
Способ принятия пищи	Не стали ли Вы пить, закидывая назад голову? Не стали ли Вы выливать на себя жидкости при питье? Не вываливается ли во время еды пища у Вас изо рта?	
Усталость	Не устаете ли Вы в процессе приема пищи?	
Состояние рта	Нет ли зубных камней и плохого запаха изо рта? Правильно ли стоят протезы? Нет ли ранок во рту?	
Состояние тела	Не бывает ли у Вас повторяющегося легкого жара? Не ощущаете ли постоянную усталость?	

Аспирационная пневмония

В случае аспирации бактерии из ротовой полости вместе с частицами еды и слюны попадают в легкие и вызывают их воспаление. Это болезнь называется **аспирационная пневмония**.

Аспирационная пневмония – наиболее частая пневмония у пожилых людей, и часто требует стационарного лечения. Назначаются антибактериальные препараты, упражнения по глотанию, но надо понимать, что после перенесенной аспирационной пневмонии часть блюд, которые Вы ели до болезни, может быть исключена, поэтому **важна профилактика**.



Признаки аспирационной пневмонии на компьютерной томограмме грудной клетки

Профилактика проблем полости рта и дисфагии

- Здоровье тесно связано с состоянием ротовой полости. Например, установлена взаимосвязь между бактериальной флорой ротовой полости, жевательной функцией, деменцией и другими заболеваниями.
- Налет на зубах и языке представляет собой скопления бактерий, которые наряду с тем, что являются прямым фактором риска возникновения кариеса и пародонтита, вызывают и такие системные заболевания, как аспирационная пневмония. Поэтому важно поддерживать чистоту зубов и языка специальными щетками. Время от времени осматривайте свою ротовую полость в зеркале.

Что такое «налет на языке»?



Пример языка с сильным налетом

- Он состоит из остатков пищи, бактерий, слизи.
- Густой налет может стать причиной нарушения вкуса, неприятного запаха изо рта, аспирационной пневмонии.
- Тонкий налет белесого цвета – это нормальное состояние.

Есть специальные щетки для чистки языка. Пользуйтесь ими время от времени.



Ориентир по чистке зубов:
4 раза в день
(Утром и после каждого приема пищи)

* Рисунок взят с сайта irasutoya.com

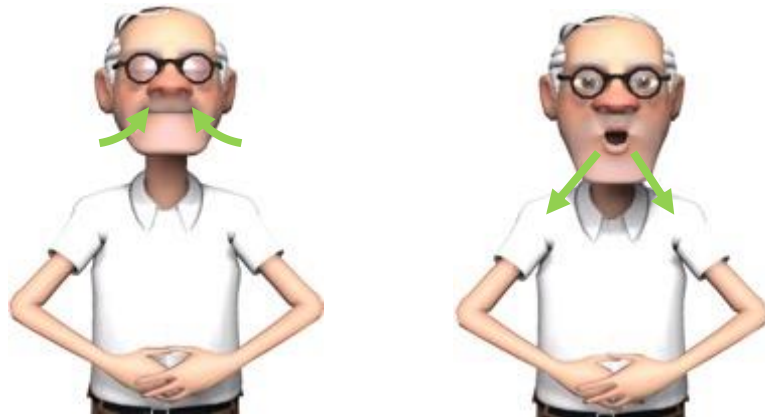
Глотательная гимнастика

Чтобы улучшить глотательную функцию и в целях профилактики аспирации, перед приемом пищи выполняйте тренировочные упражнения для рта и тела. За счет расслабления мышц лица и шеи, движения губ и языка облегчается выработка слюны.

Данный комплекс рассчитан на выполнение 3 раза в день, перед едой.

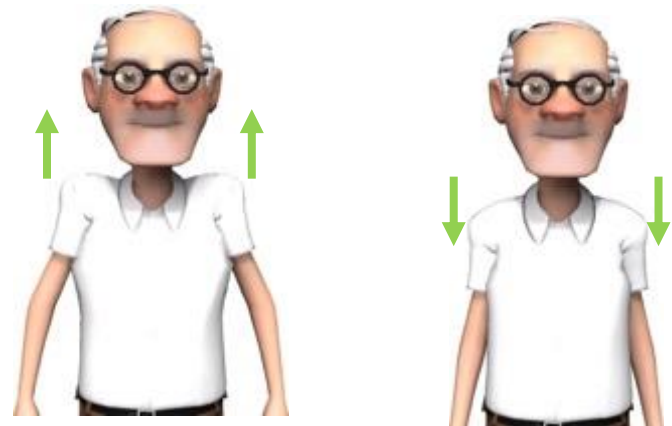
Выполняйте в разумных пределах, без болезненных ощущений в шее и плечах.

(i) Глубоко вдыхаем через нос, медленно выдыхаем через рот



3 раза

(ii) Поднимаем и опускаем плечи



5 раз

(iii) Вращение шеей. Наклоны шеи влево и вправо.



По 3 раза в каждую
сторону

(iv) Растяжка тела с руками, сомкнутыми над головой. Наклоны влево и вправо.



По 3 раза в каждую
сторону

(v) Надувание и втягивание щёк



3 раза

(vi) Прикосновения языка к уголкам рта



По 3 раза в каждую
сторону

(vii) Показать и спрятать язык



5 раз

Надувание воздушного шарика

Предотвращает обратное попадание воздуха или пищи при проглатывании.

Улучшает дыхательную функцию, что способствует профилактике аспирации.



При отсутствии шарика можно делать следующее: наберите воздуха через нос и, поджав губы, выдохните через рот, будто задуваете свечу на расстоянии 50 см от Вас.

Сначала дуйте тихо в течение примерно 5 секунд (i),
затем дуйте энергично примерно в течение 1 секунды (ii).

Повторите циклы (i) и (ii) по 3 раза каждый

Гипертоникам следует воздержаться от этого упражнения

Гимнастика для мышц шеи

Укрепляет мышцы шеи, задействованные при глотании, что позволяет пище лучше проходить через горло.

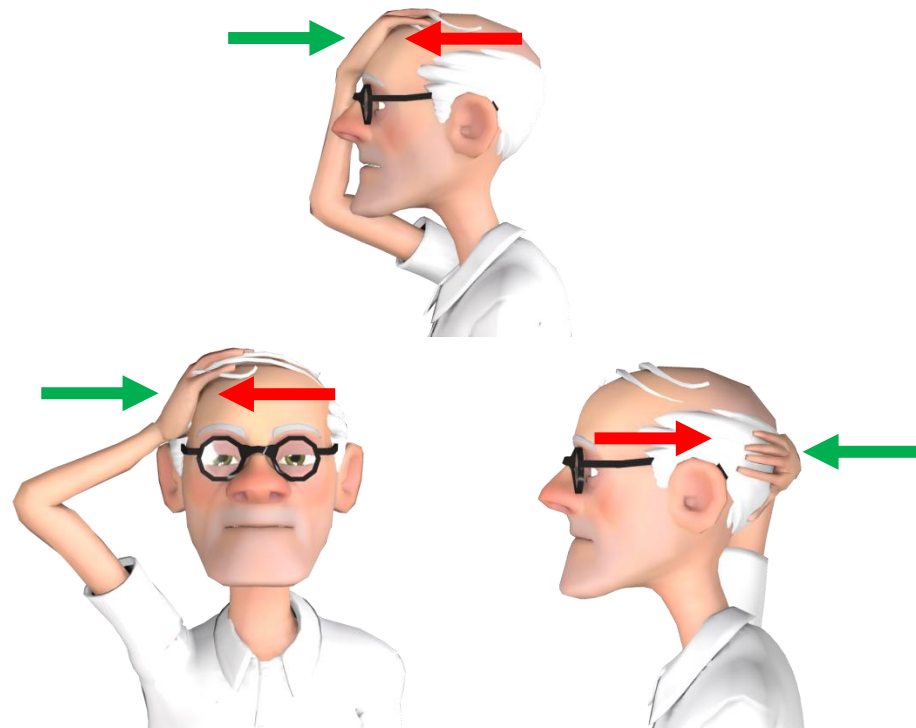
Приложите руку ко лбу **как показано зелёной стрелкой**, и, преодолевая усилие руки, медленно нажмите головой на руку, **как показано красной стрелкой**, противодействуя давлению руки.

(i) Приложите нагрузку к руке, считая до 5. В это же время важно и шею держать напряженной.

(ii) Расслабьте руку и отдохните 5 секунд

(iii) Также выполните это упражнение не только для лба, но и затылком и височной областью. Прижимайте руку к голове и головой противодействуйте руке. Голову наклонять голову не нужно.

По 2-3 раза в каждом направлении



Откажитесь от выполнения этого упражнения, если у Вас нестабильное артериальное давление, или заболевание шейного отдела позвоночника. Прекратите выполнение, если почувствовали боль или головокружение.

Голосовые упражнения

Правильное произношение улучшает жевательные и глотательные функции.

Скороговорки, четкая речь и пение в полный голос также являются хорошей тренировкой речи.

Примеры скороговорок

Добыл бобов бобыль.

От топота копыт пыль по полю летит.

Колпак на колпаке, под колпаком колпак.

Верзила Вавила весело ворочал вилы.

Около кола колокола, около ворот коловорот.

Шакал шагал, шакал скакал.

Повар Петр, повар Павел. Петр плавал, Павел плавал.

Водовоз вез воду из-под водопровода.

В один, Клим, клин колоти.

В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.

Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!

У елки иголки колки.

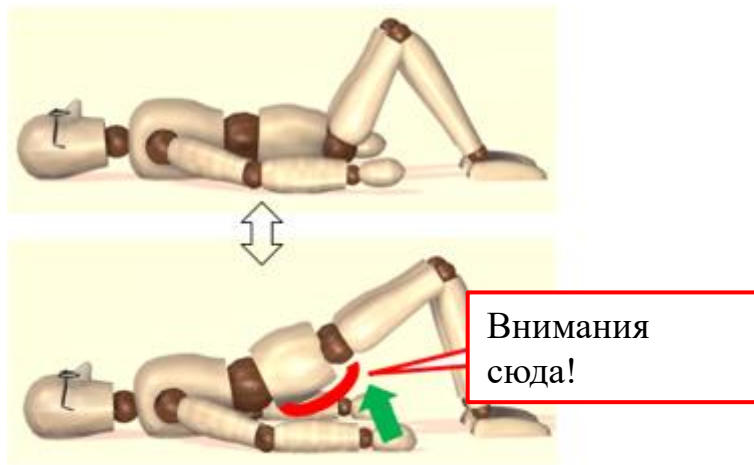
На меду медовик, а мне не до медовика.



Упражнения для туловища

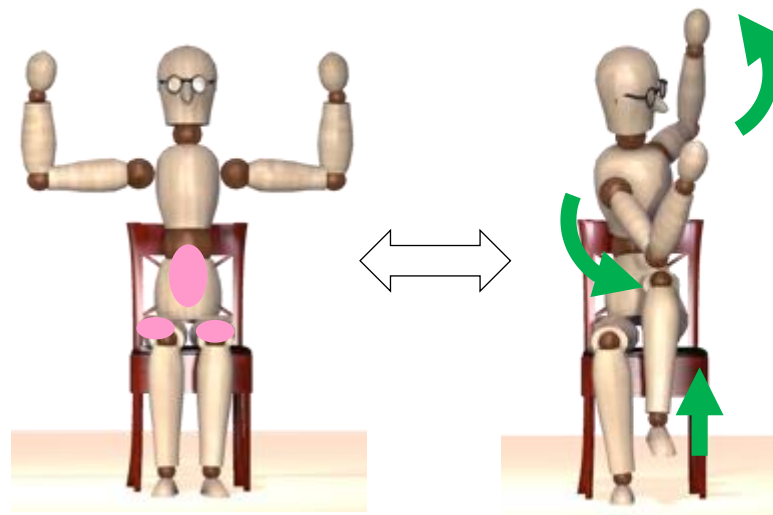
Туловище – это основная часть человеческого тела. Данные упражнения направлены на улучшение функций туловища для правильной осанки во время приема пищи, повышения способности срыгивать неправильно проглоченную пищу и отхаркивать мокроту.

Подъем ягодиц



- Лежа на спине, согните ноги в коленях, ступни поставьте на землю.
- Медленно поднимите и опустите ягодицы в направлении, указанном стрелкой.

Скручивания



- Поднимите левое бедро и поверните корпус тела так, чтобы коснуться локтем правой руки колена левой ноги.
- Повторите движение другими рукой и ногой.

* Упражнения на движения можно посмотреть еще и в комплексах «Улучшение баланса» и «Повышение двигательной активности».

Применение загустителя

Если Вы часто давитесь водой, чаем, супом и т.п., то в качестве одной из действенных мер профилактики дисфагии, можно **использовать загуститель**.

Ориентир степени густоты
(консистенция)

- Французский салатный соус
- Соус «Тонкацу»
- Кетчуп



* Рисунок взят с сайта irasutoya.com

* Консистенция (густота) загустителя различается в зависимости от ингредиентов, которые надо сделать густыми, и от типа загустителя.

Стартовая величина – это примерно **0,5% (0,5 грамм загустителя на 100 мл жидкости)**. Но целесообразно сначала проконсультироваться со своим лечащим врачом и внимательно читать инструкцию на упаковке с загустителем.



Способ применения загустителя № (i)

Интенсивно помешивая напиток, понемногу засыпать в него загуститель.

Способ применения загустителя № (ii)

1. Засыпать в емкость загуститель.
2. Налить напиток с определенной скоростью и интенсивно размешать его ложкой.

*Если в качестве загустителя используется крахмал, напиток надо подогреть на огне.

Напитки с загустителем можно хранить до нескольких часов при комнатной температуре, и до суток в холодильнике. Но если Вы уже начали пить из этой емкости, то хранить такой напиток долго нельзя из-за размножения в нем бактерий. Также обратите внимание на то, что вязкость (густота) будет постепенно увеличиваться при хранении. Таким способом можно загустить бульоны.

Рекомендации по приготовлению продуктов, с учетом профилактики дисфагии и асфиксии

- Если пища кажется Вам опасной с точки зрения застревания в горле или дисфагии, **нарезайте мелкими кусочками**, так, чтобы их можно было **проглотить в одно движение и тщательно пережевывать каждый кусочек**.
- Сделайте свой суп более комфортным к употреблению с помощью загустителя, но если вы все равно продолжаете давиться едой, **сократите употребление указанных ниже продуктов**.

Продукты потенциально опасные из-за риска дисфагии и асфиксии

- Высоковязкие продукты: желейные сладости, пастила
- Сухие на вкус продукты: хлеб, кекс, вареные яйца, жареная рыба, отварной картофель;
- Высокоадгезивные продукты: морская капуста, листья салата
- Овощи и фрукты с высоким содержанием жидкости: мандарины, виноград, арбуз, дыня, томаты черри;
- Жидкости: вода, чай, молоко, отварные блюда с бульоном;
- Сильнокислые продукты: блюда с уксусом, цитрусовые;
- Продукты твердые для жевания: грибы, крабовые палочки

Рекомендации по приготовлению продуктов, не вошедших в выше указанный перечень

- Твердые ингредиенты проварите до состояния мягкости.
- Мясо и овощи нарежьте поперёк волокон.
- Добавляем продукты, комфортные для горла, такие как тофу, йогурт, яичный пуддинг и др.

