

KĀDI PRODUKTI IR VISPIEMĒROTĀKIE?

Vispiemērotākais parasti ir pudiņa konsistences uzturs. Tam jābūt mīkstam un viendabīgam.

Ēdiena konsistenci var mainīt atkarībā no rīšanas traucējumu smaguma pakāpes, no sasmalcinātas un viegli sakošļājamas līdz biezeņa vai sašķidrinātai formai. Šķidrumus iespējams sabiezināt.

✓ Piemērotākie produkti:

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

✗ Nepiemērotākie produkti:

- Sausa maize
- Cepumi
- Krekeri
- Rieksti
- Griķi

Uzmanīgi lietot vai izvairīties no ūdens konsistences šķidrumiem!

KUR VĒRSĪES PĒC PALĪDZĪBAS?

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

Lai pierakstītos pie audiologopēda Rehabilitācijas klīnikā, zvaniet klīnikas darba koordinatoram uz tālruņa numuru **67042950**



Informatīvo materiālu sagatavoja
Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas
Rehabilitācijas klīnikas audiologopēdi
Disfāģijas nedēļas ietvaros

Informatīvais materiāls

**RĪŠANAS TRAUCĒJUMI
– DISFĀĢIJA**

Izmantotā literatūra:

1. Understanding Dysphagia, Philadelphia Coordinated Health Care, Ken-Crest Services, Debbie Lord, Germantown Pike Plymouth Meeting.
2. Kas ir jāzina par disfāģiju? Ārstiem.lv, 2013. Pieejams tiešsaistē: http://arstiemlv.blogspot.com/2011/02/01_archive.html, skat. 22.07.25.
3. Восстановление после острого повреждения головного мозга. Григорьева В.Н., Мочалов А.Д., Куликова О.А
4. The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 2019. Pieejams tiešsaistē: <https://iddsi.org/standards/framework>, skat. 22.07.25.

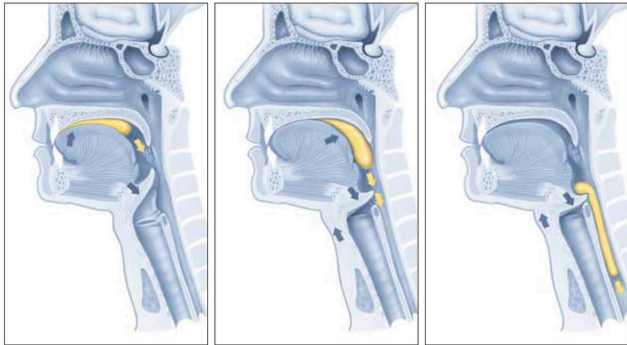
KAS IR RĪŠANASTRAUCĒJUMI?

Rīšana ir sarežģīts 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

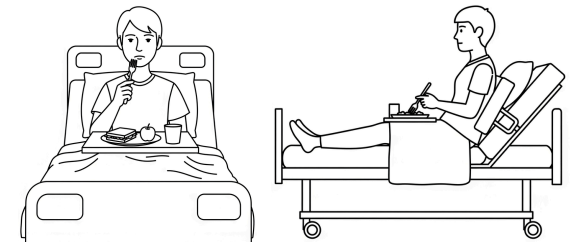
Rīšanas traucējumi iespējami, ja ir:

- grūtības noturēt ēdienu vai dzērienu mutes dobumā un tas izlīst vai izkrīt no mutes;
- aizrīšanās, klepošana vai elpas trūkums ēšanas/dzeršanas laikā vai pēc tās;
- burbuļojoša ("mitra") vai aizsmakusi balss ēšanas/dzeršanas laikā vai pēc tās;
- papildus piepūle košļāšanas un rīšanas laikā;
- grūtības kontrolēt siekalas (siekalošanās);
- nesakošļāta ēdiena kumosa norīšana;
- ēdiena gabaliņi uzkrājas mutes dobumā;
- pagarināts ēšanas laiks (norma apmēram 20 min.);
- grūtības apēst visu porciju;
- atkārtotas krūškurvja infekcijas vai aspirācijas pneimonija;
- drudzis;
- svara zudums.

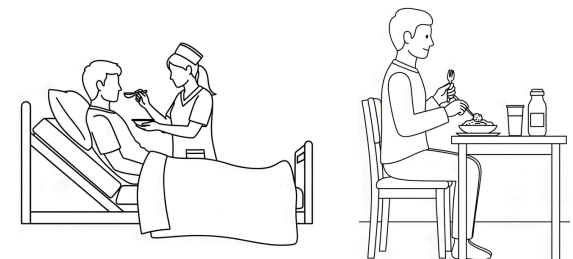
KĀ NORĪŠANU PADARĪT DROŠĀKU?

- Izvēlieties komfortablu un drošu sēdēšanas pozu ēšanas laikā. Vislabāk virtuvē vai ēdamtelpā, sēdus pie galda:
 - esiet nomodā un možs, bez uzmanības novēršanas;
 - ieņemts sēdus stāvoklis, ar taisnu muguru (krēsla sēdeklis 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 pārliedcinieties, 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.
- Pārliedcinieties, 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.
- Pārliedcinieties, ka sev nepieciešamos medikamentus Jūs varat saņemt sev ērtā formā.
- Ēdiet regulāri, vienā laikā, izvēloties mazas, bet biežas ēdienreizes.
- Palieciet sēdus pozīcijā vismaz 30 minūtes pēc ēšanas.
- Pārliedcinieties par to, ka Jūsu ģimenes locekļi un/ vai aprūpētāji izprot Jūsu rīšanas grūtības un spēj Jums palīdzēt.



Attēls 2



Attēls 3