

## Kun syödessä yskittää ...

Vietämme 11.–15.12.2017 kansainvälistä dysfagiaviikkoa. (ESSD World Swallowing Day) Suomen dysfagian kuntoutusyhdistys ja Suomen Puheterapeuttiliitto haluavat nostaa esiin teemaviikon ja lisätä tietoutta dysfagiasta eli nielemisvaikeuksista.

Nieleminen on meille useimmille itsestään selvä asia. Nieleminen voi kuitenkin vaikeutua sairauksien yhteydessä ja ikääntyessä. Monet neurologiset sairaudet sekä kurkunpään ja kaulan alueen syöpäsairaudet voivat aiheuttaa nielemisvaikeuksia. Ikääntyneillä voi ilmetä nielemisvaikeuksia myös ilman varsinaista sairausdiagnoosia.

Nielemisen vaikeutuessa ruokailun yhteydessä saattaa yskittää, kurkkua täytyy kakistella ja ääni saattaa muuttua ”vetiseksi” tai ”kurlaavaksi” nielaisujen jälkeen. Nämä oireet aiheutuvat ruoan joutumisesta henkitorveen eli ”väärään kurkkuun”. Yskiminen ja kurkun kakistelu ovat kehon keinoja poistaa henkitorveen kulkeutunut vieras materiaali, ettei se pääse keuhkoihin saakka.

Nielemisvaikeus saattaa ilmetä myös nielemisen tehottomuutena ja työläytenä, eikä ruokaa tahdo saada alas. Tällöin on tarve nielaista ruokapalasta useaan kertaan. Ruoka saattaa myös ”pyöriä” suussa pitkään ennen kuin sen saa nielaistua. Nielausun jälkeen voi myös olla tunne, että ruokaa jää edelleen suuhun tai nieluun. Voi myös tulla tunne liman lisääntymisestä nielun alueella.

Nielemistä voidaan usein helpottaa muuttamalla ruoan koostumusta helpommin nieltävään muotoon. Nämä koostumusmuutokset tekevät nielemisestä myös turvallisempaa, koska ruuan tai juoman ajautuminen hengitysteihin saadaan näin estettyä. Usein tämä tarkoittaa juomien sakeuttamista ja/tai ruoan hienontamista tai soseuttamista. Sosemaista ruokaa on helpompi hallita ja niellä kuin sitkeää, kuivaa tai murumaista ruokaa. Juomien sakeuttaminen sakeutusjauheella hidastaa juoman liikettä suussa ja nielutasolla, jolloin nielemisestä tulee hallitumpaa. Myös rauhallinen ruokailutahti ja pienempien suullisten ottaminen kerrallaan ovat yleensä tarpeen.

Mikäli nielemiskyky on heikentynyt, syöminen vaatii myös keskittymistä, jolloin ruokailutilanteet olisi suositeltavaa rauhoittaa ylimääräisiltä ärsykkeiltä ja keskustelulta. Ruokaillessa on hyvä kiinnittää huomiota myös hyvään, istuvaan ruokailuasentoon.

Lyhytaikainenkin nielemisvaikeus saattaa aiheuttaa pitkäaikaisia ja vakavia seuraamuksia terveydentilaan. Nielemishäiriö altistaa henkilön vajaaravitsemukselle ja saattaa aiheuttaa keuhkokuumeen, mikäli ruokaa tai juomaa ajautuu keuhkotasolle saakka. Lisäksi nielemishäiriöön voi liittyä myös tukehtumisen vaara.

Mikäli nielemisvaikeutta ilmenee, kannattaa hakeutua lääkärille, joka voi lähettää tarkempiin tutkimuksiin. Nielemisvaikeutta voidaan usein helpottaa ja kuntouttaa. Nielemiskyvyn kuntoutusta edeltää huolellinen arviointi ja tutkiminen nielemiseen perehtyneen puheterapeutin vastaanotolla.

**Taina Kannosto-Blomqvist**  
**Suomen dysfagian kuntoutusyhdistys ry**  
taina.kannosto(at)puheterapeutti.fi

**Heta Piirto**  
**Suomen Puheterapeuttiliitto ry**  
heta.piirto(at)puheterapeutti.fi