

Come gestire la difficoltà a deglutire dopo un ictus



How to Manage Swallowing Problems After a Stroke - Italian

UHN

**Toronto Stroke
Networks**
Toronto West

Informazioni per i pazienti e per le famiglie

Leggere queste informazioni per capire le difficoltà a deglutire che si possono incontrare dopo un ictus e per apprendere cosa si può fare per alleviarle.



Come può un ictus causare difficoltà a deglutire?

L'ictus può interessare i muscoli che servono per mangiare e deglutire. Tali muscoli comprendono le labbra, la lingua, e i muscoli che si trovano nella gola. Alcune difficoltà a deglutire sono facilmente visibili, come ad esempio bave, tosse o soffocamento. Altre possono palesarsi più difficilmente. Per esempio, la difficoltà a deglutire può dare la sensazione di cibo bloccato in gola.

Fare attenzione ai seguenti problemi quando si mangia o beve dopo un ictus:

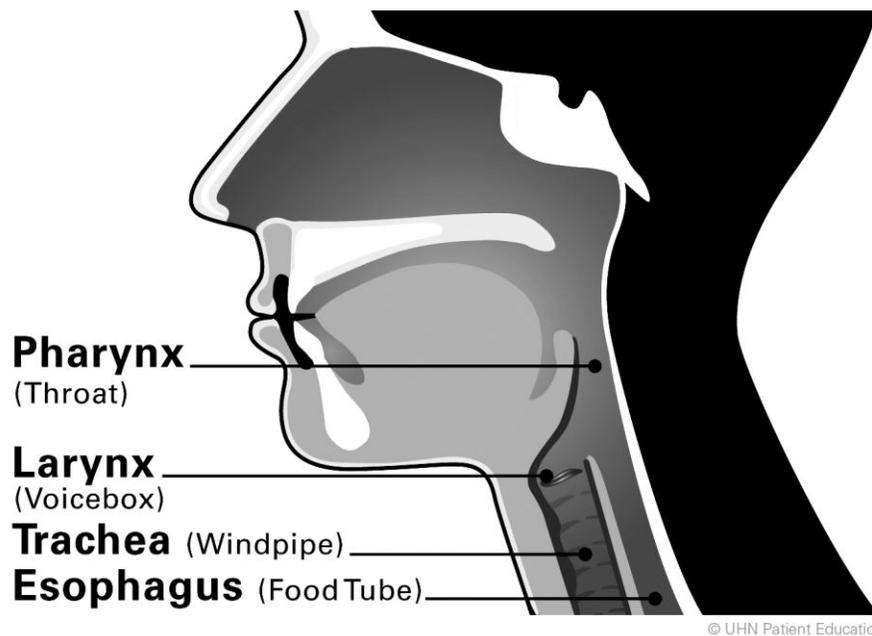
- tossire, schiarirsi la gola o soffocamento mentre si mangia o beve
- deglutire ripetutamente per lo stesso boccone
- lamentarsi di cibo che rimane in gola quando si mangia o si beve
- tenere cibo nella guancia o nella parte posteriore della bocca dopo avere deglutito. Ciò si verifica spesso sul lato più debole della persona.
- mangiare troppo in fretta o troppo lentamente
- impiegare molto tempo a terminare un pasto
- polmoniti o infezioni toraciche ricorrenti
- maggior difficoltà ad alimentarsi da soli
- difficoltà a deglutire le medicine

Perché le difficoltà a deglutire sono pericolose?

Quando una persona ha difficoltà a deglutire, si crea il pericolo che il cibo o le bevande s'infilino nelle vie respiratorie (trachea) invece del tubo digerente superiore (esofago). A volte ciò causa infezione toracica o polmonite.

Le persone che hanno difficoltà a deglutire non assumono a volte cibo o bevande a sufficienza. Ciò può causare perdita di peso o disidratazione (insufficienza d'acqua nel corpo). A volte si dimostra utile modificare la dieta solida e liquida della persona per facilitare la deglutizione in condizioni di sicurezza.

È importante controllare la deglutizione quando una persona mostra segni di difficoltà a mangiare o a deglutire. Chiedere al fornitore di assistenza sanitaria di valutare la deglutizione (fare il test). La valutazione può essere fatta da un professionista addestrato chiamato **logopedista**.



© UHN Patient Education

Pharynx (Throat)	Faringe (gola)
Larynx (Voicebox)	Laringe (corde vocali)
Trachea (Windpipe)	Trachea (vie respiratorie)
Esophagus (Food Tube)	Esofago (tubo digerente)

Come si possono aiutare le persone che hanno difficoltà a deglutire?

Ci sono molti modi in cui i familiari possono aiutare una persona che ha difficoltà a deglutire. Riferirsi al logopedista e chiedere che spieghi tutti i modi in cui l'alimentazione e la deglutizione possono essere migliorate. Questi possono comprendere:

Modificare la consistenza del cibo e delle bevande

Mangiare cibi sicuri

Mangiamo cibi di diversa consistenza tutti i giorni, come:

- passati (ad esempio, purè di patate)
- tritati (ad esempio, maccheroni)
- morbidi (ad esempio, sandwich di tonno)
- solidi duri (ad esempio, noci)

Una persona che incontra difficoltà a deglutire può non essere capace di mangiare cibi di qualsiasi consistenza. Una valutazione della deglutizione può dimostrarsi utile per stabilire quali cibi la persona può deglutire in modo sicuro. La persona dovrebbe quindi alimentarsi solo con cibi di consistenza facile e sicura.

Ispezire le bevande

Bevande o liquidi come acqua, tè, caffè, succhi o zuppe possono essere difficili da deglutire perché scorrono troppo facilmente. Questi liquidi possono inserirsi nelle vie respiratorie.

Si possono ispessire queste bevande per renderle più facili da deglutire. Ovvero si potrebbe dare alla persona un budino invece di latte o salsa di mele invece di succo.



Ricordare: cibi come gelato, frullati, gelatine o nettare di frutta sono più densi all'inizio ma si sciolgono poi in bocca e diventano più liquidi. Evitarli se si dimostrano non sicuri per la persona.

È difficile porre limiti a ciò che una persona può mangiare perché a ognuno di noi piacciono cibi di varia consistenza. Ma è importante capire che modificare la consistenza del cibo e delle bevande può dimostrarsi molto utile.

Deglutire in modi diversi

Per facilitare la deglutizione il logopedista potrebbe anche consigliare un modo diverso di deglutire. Potrebbe trattarsi di tenere la testa in posizione diversa quando si deglutisce o di deglutire ogni boccone più di una volta.

Cambiare posizione per l'alimentazione

Posizionare la persona seduta con la testa leggermente in avanti. Usare dei cuscini per tenere la testa nella stessa posizione quando la persona mangia. Quando si alimenta una persona che non può farlo da sola, sedersi in modo di essere allo stesso livello. Mentre si alimenta una persona bisognerebbe mantenersi di fronte alla stessa.

Cambiare l'ambientazione e l'impostazione dei pasti

Quando mangia, evitare che la persona venga distratta:

- spegnere la radio e la televisione
- limitare il numero delle persone che parlano durante il pasto

Mettere il cibo, le tazze e le posate a portata di mano della persona in modo che possa alimentarsi da se stessa.



Per l'alimentazione in condizioni di sicurezza seguire i suggerimenti seguenti:

- Far sì che la persona mangi e beva solamente quando è sveglia del tutto.
- Far sì che la persona sia seduta eretta su di una sedia o sul letto.
- Accertarsi che la persona abbia dentiera, apparecchio acustico e occhiali a posto a ogni pasto.
- Prima del pasto, accertarsi che la persona abbia la bocca pulita e libera.
- Incoraggiare la persona a mangiare a bocconi piccoli e bere a sorsi.
- Accertarsi che la persona abbia inghiottito il boccone o sorso prima di dare quello successivo.
- Osservare il movimento del pomo d'Adamo della persona. Così facendo si vedrà se la persona ha inghiottito.
- Dopo il pasto, accertarsi che la persona abbia la bocca pulita e libera da cibo.
- Accertarsi che la persona rimanga seduta per 20-30 minuti dopo il pasto.
- Cercare di far sì che il pasto sia tranquillo e non affrettato.
- Informare il personale se si nota che qualcuno ha difficoltà a bere o mangiare.