

فقيه.

مستشفى فقيه الجامعي
Fakeeh University Hospital
By Fakeeh Health

نصائح غذائية للتعامل مع صعوبات المضغ والبلع بعد السكتة الدماغية



WWW.FAKEEH.HEALTH



04 414 4444 DUBAI SILICON OASIS

للحصول على تجربة أفضل، قم
بتنزيل تطبيق **FUH CARE**



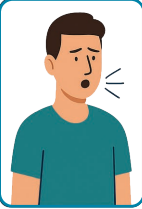
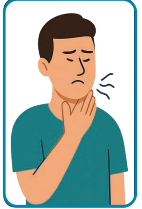
تابعونا على وسائل
التواصل الاجتماعي

كيف يمكن أن تؤثر السكتة الدماغية على عملية البلع؟

عادةً يحدث البلع بصورة طبيعية دون جهد أو تفكير. وهو عملية معقدة للغاية ينسّق فيها المخ بين عضلات مختلفة لتسهيل البلع

وإذا أثّرت السكتة الدماغية على جزء المخ المسؤول عن التحكم في البلع، فقد يؤثر ذلك على قدرتك على المضغ والبلع بأمان (ويُعرف ذلك بـ **عجز البلع**)

ما هي مشكلات البلع المتوقعة بعد السكتة الدماغية؟

السعال	الشَّرْق	تَجَمُّع الطعام داخل الخد	الشعور بألم أثناء البلع	سَيْلَان اللعاب
				
السعال أثناء تناول الوجبة أو بعدها	التعرض للشَّرْق أثناء تناول الطعام	وجود بقايا الطعام على اللسان أو داخل الفم	الإحساس بأن الطعام عالق في الحلق	سيلان اللعاب أو خروج الطعام من الفم

ما أهمية البلع؟



هل توجد استراتيجيات غذائية تساعد في تحسين البلع؟

قد ينصحك اختصاصي النطق والتخاطب أو اختصاصي التغذية بتغيير قوام الأطعمة والمشروبات لتسهيل البلع بشكل أكثر أمانًا.

تغيير قوام الأطعمة في النظام الغذائي

✓ سيساعد تغيير النظام الغذائي إلى أطعمة ذات قوام يتناسب بشكل أفضل مع القدرة على المضغ والبلع بعد السكتة الدماغية في تقليل الجهد المبذول أثناء تناول الطعام، كما سيسهل المضغ والبلع، مما سيقلل من التعب خلال تناول الطعام.

✓ ترطيب الأطعمة بالصلصات أو المرق يساعد في مرور الطعام عبر الحلق بسهولة أثناء البلع، وقد يقلل من احتمال تعلق الطعام في تجاويف الحلق.

قوام الأطعمة

الأطعمة الصلبة المعتادة (مثل الأرز، واللحوم، والخضروات) قد تكون صعبة للمصابين بفقدان الأسنان أو ارتخاء أطقم الأسنان أو ضعف عضلات اللسان والشفيتين. ويساعد تعديل قوام الأطعمة في سهولة بلعها.



النظام الغذائي المعتاد

جميع أنواع الطعام

النظام الغذائي اللين

تُستبعد الأطعمة ذات القوام الصلب أو المقرمش



طعام مفروم خشن

أطعمة مطبوخة طرية مقطعة لمكعبات صغيرة (٢-١ سم)



طعام مفروم ناعم

أطعمة مطبوخة طرية بحجم لا يتجاوز ٠,٥ سم، تتطلب مضغًا بسيطًا



طعام مخلوط

أطعمة مهروسة ومسحوقة، لا تحتاج لمضغ

إضافة مواد تكثيف

الهدف من إضافة عوامل أو مواد تكثيف هو جعل السوائل أكثر كثافة (أكثر لزوجة) وتقليل سرعة تدفقها أثناء البلع، مما يسهل تناسق عملية البلع ويحمي مجرى التنفس.

تتوفر مستويات مختلفة من التكثيف للسوائل.

قوام السوائل

تتدفق السوائل العادية (الخفيفة) بسرعة، وتتطلب تحكماً وتنسيقاً جيدين للعضلات لضمان البلع بشكل آمن. أما السوائل المكثفة، فتدفعها أبطأ، مما يمنح الأشخاص وقتاً إضافياً للبلع بأمان

السوائل الخفيفة (غير السمكية)

يمر السائل بسرعة من خلال أسنان الشوكة دون أن يعلق بها تقريباً



سوائل بمستوى سماكة عصير النكتار

يغطي السائل أسنان الشوكة وينفذ سريعاً من بين أسنانها، ويتطلب الشرب بهذا المستوى مجهوداً باستخدام الشفاطة العادية



سوائل بمستوى سماكة العسل

تغطي الشوكة وتتسرب ببطء من خلال أسنانها. وقد يكون استخدام الملعقة هو أفضل طريقة لتناول السوائل بهذا المستوى من الكثافة.



سوائل بمستوى سماكة حلوى البودينغ

يبقى السائل على الشوكة متماسكاً بشكل جيد، ويجب تناوله بالملعقة.



التدابير التعويضية أثناء تناول الوجبات

✓ إن تقليل حجم اللقعات ورشقات الأطعمة والمشروبات يساهم في تحسين التحكم أثناء البلع.

✓ يمكن استخدام المكملات الغذائية الفموية الجاهزة في الأسواق لتزويد الجسم بالمغذيات الإضافية وتعويض النقص الناتج عن تخطي بعض الوجبات.



استراتيجيات إدارة الوجبات

التدابير التعويضية أو الاستراتيجيات الموصى بها*	التغييرات الممكنة خلال الوجبات
✓ احرص على تناول وجبات صغيرة متعددة على مدار اليوم. ✓ أضف وجبات خفيفة	زيادة مدة تناول الوجبة
✓ ترطيب الأطعمة بالمرق و/أو الصلصات. ✓ التقليل من حجم اللقعات. ✓ تغيير قوام الطعام إلى نظام غذائي أكثر ليونة يتطلب مضغاً أقل.	صعوبة المضغ
✓ إضافة أطعمة غنية بالسعرات الحرارية (مثل زبدة الفول السوداني المضافة للمخفوقات، والزبدة، والتوابل) ✓ تناول مخفوقات أو "سموذي" من الحليب كامل الدسم ✓ دعم النظام الغذائي بمشروبات مثل Boost أو Ensure أو Resource Benecalorie ✓ إضافة وجبات خفيفة خلال اليوم	فقدان الوزن
✓ تحسين المذاق والحرارة والقوام باستخدام البهارات والصلصات.	فقدان الاستمتاع بالطعام
✓ تناول وجبات صغيرة ومتكررة خلال اليوم ✓ تقليل الجهد المبذول أثناء الوجبات (مثل الأحاديث الجانبية أو مصادر التشنيت)	التعب / ضيق التنفس

ما هي الإجراءات الاحترازية التي ينبغي للعائلة ومقدمي الرعاية الالتزام بها أثناء تقديم المساعدة في التغذية؟

- ✓ تقديم الطعام للمريض عندما يكون مستيقظًا بالكامل.
- ✓ توفير وضعية جلوس مريحة له أثناء الأكل.
- ✓ التأكد من توفر أطعم الأسنان والمعينات السمعية والنظارات عند جميع الوجبات.
- ✓ التأكد من نظافة فم المريض وخلوه من أي عوالق قبل البدء بالأكل.
- ✓ تشجيع المريض على تقليل حجم اللقمات والرشفات.
- ✓ التأكد من بلع أول لقمة أو رشفة قبل تقديم التالية.
- ✓ التأكد من نظافة فم المريض وخلوه من أي عوالق بعد كل وجبة.
- ✓ جلوس المريض بشكل مستقيم لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة بعد الأكل.
- ✓ محاولة جعل تجربة الطعام بطيئة ومريحة.



ماذا أفعل لو لم أستطع البلع بأمان؟

على الرغم من أن مشكلات البلع غالبًا ما تتحسن خلال الأسابيع الأولى، فقد يستغرق الأمر وقتًا أطول لدى البعض. وإذا لم تتمكن من البلع بأمان، فقد يناقش فريق رعايتك بعد السكتة الدماغية إمكانية التغذية عبر أنبوب لدعم احتياجاتك الغذائية.

المراجع والمصادر

Swallowing_Problems_After_Stroke_English.pdf ١

Framework Documents - Resources - IDDSI ٢

f05cg_cg_to_swallowing_problems_v2_may_2020.pdf ٣

Recommendations for the Management of Nutrition
and Hydration in Patients with Stroke ٤

فقيه.

مستشفى فقيه الجامعي

Fakeeh University Hospital

By Fakeeh Health



WWW.FAKEEH.HEALTH



04 414 4444



DUBAI SILICON OASIS

للحصول على تجربة أفضل، قم

بتنزيل تطبيق **FUH CARE**



تابعونا على وسائل
التواصل الاجتماعي