



Mitä on nielemisvaikeus?

Nieleminen on monimutkainen liikesarja, jossa ruoka- tai juoma-annos kulkeutuu suusta nielun kautta ruokatorveen ja edelleen mahalaukkuun. Nieleminen on osittain tahdonalaista ja osittain refleksi-toimintaa. Nielemisvaikeus voi liittyä mm. ruoan pureskeluun, ruokapalan kuljetamiseen suussa tai nielemisen oikeaan ajoittamiseen. Nielemisvaikeudesta voidaan puhua, jos henkilöllä on vaikeuksia niellä sylkeä, ruokaa, juomaa tai lääkkeitä missä tahansa muodossa. Nieleminen ja syöminen ovat myös osa sosiaalista vuorovaikutusta, päivittäistä ravinnonsaantia ja yleisterveyttä.

Ruoan tai juoman kulkeutumista henkitorveen kutsutaan **aspiraatioksi**. Jos nielun automaattiset suojamekanismit eivät toimi kunnolla esim. aivoverenkiertohäiriön seurauksena, ruoka voi mennä "väärään kurkkuun" ja kulkeutua edelleen henkitor-

veen. Aspiraatio on vaarallista ja voi aiheuttaa keuhkokuumeen. Jos nielemisvaikeus on huomattava ja aspiraatoriski suuri, voidaan ravinto antaa nenämahaletkun tai PEG-letkun kautta.

Nielemisvaikeutta voi liittyä mm. seuraaviin sairauksiin:

- Äkilliset aivoverenkiertohäiriöt (aivoinfarkti, aivoverenvuoto)
- Aiovammat
- Neurologiset rappeuttavat sairaudet: esim. Parkinsonin tauti, ALS, Huntingtonin tauti, Myasthenia gravis, MS-tauti, Alzheimerin tauti
- Suun ja kurkun alueen syöpäkasvaimet ja leikkaukset

Dysfagia = nielemisvaikeus

Aspiraatio = ruoan tai juoman kulkeutuminen henkitorveen

Aivoverenkiertohäiriö ja nielemisvaikeus

Nielemisvaikeutta esiintyy aivoverenkiertohäiriöiden yhteydessä runsaasti. Sairastuneista 30–80 % saa jonkinasteisia nielemisen vaikeuksia. Esiintyvyys vaihtelee käytettyjen diagnoosimenetelmien tai tutkimusajankohdan mukaan. Usein nielemisvaikeus helpottuu 6 kk:n aikana sairastumisesta, mutta osalla oireet jäävät pysyviksi tai muuttavat kuntoutumisen myötä muotoaan.

Vasemman tai oikean aivopuoliskon aivoverenkiertohäiriössä nielemisvaikeudet helpottuvat suurimmalla osalla ensimmäisen kuukauden aikana. Aivorungon alueen aivoverenkiertohäiriö aiheuttaa yleensä vaikea-asteisia nielemisvaikeuksia ja ne myös kuntoutuvat hitaammin.

Syljellä on tärkeä rooli syömisessä ja nielemisessä. Syljen sekoittuminen ruokaan kosteuttaa ruokaa ja tekee ruuasta helpommin nieltävää. Aivoverenkiertohäiriö voi muuttaa syljen eritystä. Tällöin suuta kosteutavan syljen erityksessä häiriintyy, syljestä tulee paksumpaa ja ruokapalan hallinta vaikeutuu. Muuttunut syljeneritys, huonosti istuvat proteesit ja hampaiston huono kunto vaikeuttavat ruuan käsittelyä suussa ja heikentävät suuhygieniaa.

Kuinka nielemisvaikeus voi ilmetä?

Ruuan käsittely suussa on vaikeaa:

- Ruokaa tai sylkeä valuu suupielestä.
- Ruokaa jää suuhun tai poskiin.
- Ruokailu on huomattavasti hidastunut.
- Ruokaa kulkeutuu nenään.

Nielemisen refleksivaiheessa:

- Tunne, että ruokaa menee väärään kurkkuun.
- Suun tyhjentämiseen tarvitaan useita nielaisuja.
- Yskiminen tai kakominen ruokailun tai juomisen aikana tai välittömästi sen jälkeen.
- Puheääni muuttuu vetiseksi (kurlaava) ruokailun jälkeen.

Ravitsemustilan heikkeneminen, painon lasku tai toistuvat keuhkokuumeet ovat vakavia nielemisvaikeuden seurauksia. Niihin tulee puuttua välittömästi ja hakeutua lääkärin ja puheterapeutin tutkimuksiin. Hiljaisessa aspiraatiossa sairastunut ei itse havaitse aspiraatiota eikä yskänrefleksi laukea, vaikka ruokaa tai juomaa kulkeutuu hengitysteihin. Hiljainen aspiraatio on mahdollista erityisesti, jos oirekuvaan liittyy suun ja nielun alueen tuntuu-putoksia. Aspiraation vakavin seurauksena on keuhkokuume.

Mikä voi auttaa?

Kun nieleminen on vaikeutunut, syöminen on hitaampaa ja vaatii enemmän keskittymistä kuin ennen. Nielemistä voidaan merkittävästi helpottaa huomioimalla muutamia perusasioita ruokailutilanteissa. Näin arjen syömistilanteista voidaan saada turvallisempia.

ENNEN RUOKAILUA

Ruokailutilanne ja vireystila

- Kiire ja häiriötekijät vaikeuttavat nielemistä, joten tee ruokailutilanteesta rauhallinen ja miellyttävä.
- Keskity jokaiseen nielaisuun.
- Vireystilan vaihtelu vaikuttaa nielemisen sujumiseen.
- Suosi helposti nieltäviä ruokia, kun olet väsynyt.

Suuhygienia

- Puhdista suu, hampaat ja proteesi sekä ennen ruokailua että sen jälkeen.

Hyvä asento

- Istu ryhdikkäässä ja tukevassa asennossa. Ruokaillessa on hyvä nojata hieman eteenpäin.
- Älä syö tai juo makuuasennossa. Se on vaarallista ja saattaa aiheuttaa ruoan kulkeutumista henkitorveen.

Kiinnitä huomiota ruoan koostumukseen ja valitse itsellesi sopivia ruokia. Mieluisan ruuan tuoksu lisää syljeneritystä, mikä helpottaa nielemistä.

Helposti nieltäviä:

- Pehmeät, sosemaisat ruoat (perunamuusi, sosekeitot ja kiisselit)
- Tasalaatuinen ruoka
- Paksuhkot nesteet (piimä ja juotava juurtti)

Vaikeammin nieltäviä:

- Murumaiset tai sitkeät ruoat (ruisleipä ja liha)
- Ruoka, jossa on kiinteää ja nestettä yhdessä (makkarakeitto)
- Tavalliset ohuet nesteet (vesi ja mehu)

- Nesteet kannattaa juoda hyvin jäähdytettynä. Kylmä aktivoi nielua toimimaan tehokkaasti. Ennen ruokailua ja ruokailun aikana kannattaa juoda muutama kulaus kylmää juotavaa nielun virkistykseksi.
- Tarvittaessa nesteitä voi sakeuttaa apteekista saatavalla helpokäyttöisellä sakeutusjauheella.
- Lääkkeet on helpompi ottaa sakeutetun nesteen kanssa. Apteekista voi kysyä myös suojakalvoja, jotka helpottavat lääkkeen nielemistä.
- Jos mahdollista, ruokavalioon tulee lisätä myös karkeampia ruokia, sillä niiden syöminen aktivoi suun aluetta ja lisää syljeneritystä.

RUOKAILUN AIKANA

Nauti yksi suupala kerrallaan

- Tyhjennä suu kunnolla ennen seuraavaa suupalaa. Nielaise tarvittaessa useampi kerta, jotta saat suun tyhjäksi.
- Jos ruoka juuttuu nieluun, yskäise ja nielaise uudelleen.

Syö useita pieniä aterioita päivässä

Nälkä pysyy loitolla ja annoksen jaksaa syödä väsymättä.

- Pienet annokset pysyvät lämpimänä koko ruokailun ajan. Jos ruoka ehtii jäähtyä, lämmitä sitä hetki.
- Kokonaisenergian määrä pysyy turvattuina, kun syöt useasti.
- Ruokavalioon voi tarvittaessa lisätä apteekista saatavia täydennysravintovalmisteita.

Apuvälineet

Nielemistä helpottamaan on olemassa erilaisia apuvälineitä, kuten:

- Muki, joka sallii pään hyvän asennon juodessa (nokkamuki EI ole hyvä)
- Pieni lusikka, jolla ruoka on helppo ohjata kielen päälle

RUOKAILUN JÄLKEEN

Suuhygienia

- Huolehdi suun, hampaiden ja proteesin puhtaudesta.
- Puhdista suu huolellisesti joka aterian jälkeen. Poskien ja ienten välit voit puhdistaa esimerkiksi kostutetulla vanupuikolla.
- Jos veden nieleminen onnistuu, puhdista suu purskuttelemalla ruoan jälkeen.

Asento

- Ole ruokailun jälkeen pystyasennossa ainakin 15 minuuttia ennen makuuasentoon menoa.

Ruokailutilanteet ovat tärkeitä sosiaalisia tapahtumia ja syöminen on yksi elämän suurista nautinnoista. Pienillä muutoksilla ruokailutilanteesta voidaan saada turvallisempi nielemisvaikeudesta huolimatta. Muista nauttia makuelämyksistä!



Kuva 1. Ruoan koostumuksella on merkitystä!

Nielemisvaikeuden tutkiminen ja kuntoutuminen

Tutkiminen

- Puheterapeutin nielemistutkimuksessa arvioidaan nielemisessä olevat vaikeudet ja haetaan keinoja, joiden avulla nieleminen sujuu mahdollisimman turvallisesti vaikeudesta huolimatta.
- Kuvantamistutkimuksen (useimmiten röntgentutkimus) avulla nähdään tarkasti, mitä nielemisen aikana tapahtuu.
- Tutkimusten perusteella puheterapeutti laatii suunnitelman nielemisvaikeuden kuntouttamisesta ja antaa ohjeita nielemisen helpottamiseen.

Ruokailuun ja nielemiseen liittyvien ohjeiden tulee olla kirjallisena ja helposti saatavilla jokaisessa ruokailutilanteessa. Sairaalassa sekä henkilökunta että omaiset noudattavat ohjeita. Myös kotona ohjeet kannattaa pitää esillä.

Kuntoutuminen

- Aivoverenkiertohäiriöissä nielemisvaikeus usein lievittyy huomattavasti tai jopa korjaantuu itsestään akuuttivaiheen jälkeen.
- Oireet voivat olla myös pitkäkestoisia, häiriön vaikeusaste voi vaihdella huomattavasti kuntoutumisen aikana.

Nielemisvaikeutta voidaan kuntouttaa. Puheterapeutti arvioi kuntoutustarpeen aina yksilöllisesti ja suunnittelee kuntoutuksen menetelmät.



Kuva 2. Lääkkeet on helpompi ottaa sakeutetun nesteen kanssa.

Nielemisen turvaksi Nutilis



Nutilis-jauhe

- Sakeuttaa nopeasti sekä kylmät että lämpimät ruuat ja juomat.
- Syljen amylaasientsyymi ei pilko Nutiliksella sakeutettua rakennetta, jolloin nieleminen on turvallisempaa
- Neutraalin makuinen
- Myyntipakkaus: 300 g

Nutilis Complete Stage 2

- Helposti nieltävä, lusikoitava täydennysravintovalmiste
- Runsaasti energiaa ja monipuolisesti ravintoaineita
- Amylaasiresistentti rakenne ei pilkkoudu syljen vaikutuksesta
- Makuvaihtoehdot: kaakao, mansikka ja vanilja
- Myyntipakkaus: 4 x 125 g



Nutilis Fruit Stage 3

- Helposti nieltävä, lusikoitava, hedelmäsosepohjainen täydennysravintovalmiste
- Runsaasti energiaa ja monipuolisesti ravintoaineita
- Lähes 40 % omenasosetta
- Amylaasiresistentti rakenne ei pilkkoudu syljen vaikutuksesta
- Makuvaihtoehdot: mansikka ja omena
- Myyntipakkaus: 3 x 150 g

Nutricia Medical Oy
(02) 274 4111
www.nutricia.fi
info-suomi@nutricia.com

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

Nielemisvaikeus ilmenee aina yksilöllisesti. Näiden perusohjeiden lisäksi oma puheterapeutti osaa antaa tarkemmat, yksilölliset ohjeet tutkittuaan sairastuneen henkilökohtaisesti. Mikäli epäilet nielemisvaikeutta itselläsi tai läheiselläsi, ota asia puheeksi hoitavan lääkärin kanssa ja pyydä lähete puheterapeutille.

Lisätietoa: *Helposti nieltävä – Apua nielemisen vaikeuksiin*, Suomen MS-liiton julkaisuja: <http://www.ms-liitto.fi/oppaat>

Aivoliitto 

Aivoliitto ry
Suvilinnantie 2
20900 Turku
p. 02 2138 200
info@aivoliitto.fi
www.aivoliitto.fi