

IKÄÄNTYMISEEN LIITTYVÄT NIELEMISEN PIIRTEET JA VAIKEUDET

Ikääntyminen tuo mukanaan monia erilaisia muutoksia kehomme toimintaan. Siten ikääntyminen luonnollisesti vaikuttaa myös kykyymme niellä ruokaa ja juomaa. Nielemisvaikeuden (= dysfagia) taustalla voi olla monia **terveeseen ikääntymiseen liittyviä muutoksia** sekä epäsuorasti nielemiseen vaikuttavia **sairauksia ja lääkityksiä**.

Terveeseen ikääntymiseen liittyvillä muutoksilla tarkoitetaan tässä oppaassa korkean iän tuomia muutoksia ilman diagnosoitavissa olevaa nielemisvaikeutta aiheuttavaa sairautta. Nielemisvaikeutta aiheuttavia sairauksia ovat esimerkiksi aivoverenkierron häiriö ja etenevät neurologiset sairaudet.

Nielemisenvaikeutta voi pyrkiä helpottamaan alla olevien ohjeiden mukaisesti. Mikäli nieleminen ei niiden avulla helpotu riittävästi ja oireet haittaavat elämänlaatua, keskustele asiasta lääkärisi kanssa. Tarvittaessa puheterapeutti tekee nielemisen tutkimuksen ja voi ohjata juuri sinulle sopivia keinoja nielemisen helpottamiseksi.

****

Nielemisen hidastuminen

Nielemiseen ja pureskeluun osallistuvien lihasten massan pieneneminen sekä lihasvoiman ja -nopeuden lasku tyypillisesti hidastavat pureskelua ja nielemistä. Kiinteiden ruokien tai lääkkeiden nieleminen voi siten vaikeutua ja nieltävä juuttua kurkkuun. Tällöin pehmeämpi ruoka voi olla helpompi niellä. Lääketabletit voi olla helpompi niellä sakean nesteen kanssa (esim. mehukeitto). Usein ikääntyneillä voidaan havaita myös nielaisun käynnistävän refleksin viiveisyyttä, jolloin ohuen nesteen (mm. vesi) nieleminen voi aiheuttaa yskimistä. Tällöin sakeampi neste voi olla helpompi niellä.

Haju- ja makuaistin muutokset

Iän myötä haju- ja makuaisti tyypillisesti heikentyvät. Vaikka muutokset haju- ja makuaistissa eivät vaikuta varsinaisesti nielemiseen, voivat muutokset vaikuttaa ruokahaluun ja altistaa vajaaravitsemukselle.

Hampaisto

Puutteellisen hampaiston tai huonosti istuvien hammasproteesien vuoksi ruoan pureskelu voi vaikeutua. Huonosti pureskeltu ruoka juuttuu herkemmin kurkkuun ja syömisen vaikeutuminen voi johtaa vajaaravitsemukseen.

Vajaaravitsemus puolestaan haurastuttaa kehoa entisestään. Tällöin kyseeseen voivat tulla pehmeä tai sosemainen ruoka, mutta ensisijaisesti hampaat kannattaa hoitaa kuntoon.

Suun kuivuus

Monet lääkitykset ja sairaudet voivat aiheuttaa suun ja nielun limakalvojen kuivuutta. Kuivuus limakalvoilla vaikeuttaa usein ruoan pureskelua ja liikuttelua suussa sekä ruoan nielemistä. Ruoka tai lääketabletti saattaa
juuttua kurkkuun. Suun kuivuutta voi hoitaa nauttimalla riittävästi nesteitä sekä erilaisilla apteekista saatavilla kosteuttavilla valmisteilla.

Yskiminen

Ikääntymiseen liittyvä kehon haurastuminen voi heikentää hengittämiseen osallistuvia lihaksia ja vaikeuttaa siten yskimistä. Nieltävän ruoan tai juoman ”karatessa väärään kurkkuun” yskiminen voi tuntua työläältä ja hengitystiet eivät puhdistu kunnolla. Mikäli yskimisen heikkouden lisäksi ilmenee ruoan tai lääkkeiden juuttumista kurkkuun tai ohuen nesteen nieleminen yskittää, voivat ruoan koostumusmuutokset, kuten pehmeä/sosemainen ruoka ja sakeat nesteet tulla kyseeseen.