



*Питание после инсульта.*

Выполнила: студентка гр.  
ЛД-21 Тимофеева Туйаара

**Инсульт** – это острое нарушение мозгового кровообращения, сопровождающееся внезапной потерей сознания и параличами.

Состояние мозгового инсульта, как серьезное экстренное состояние, представляющее собой осложнение тех или иных системных сосудистых патологий, часто обуславливает возникновение у пострадавших определенных неврологических нарушений, сопровождающихся дисфункциями.

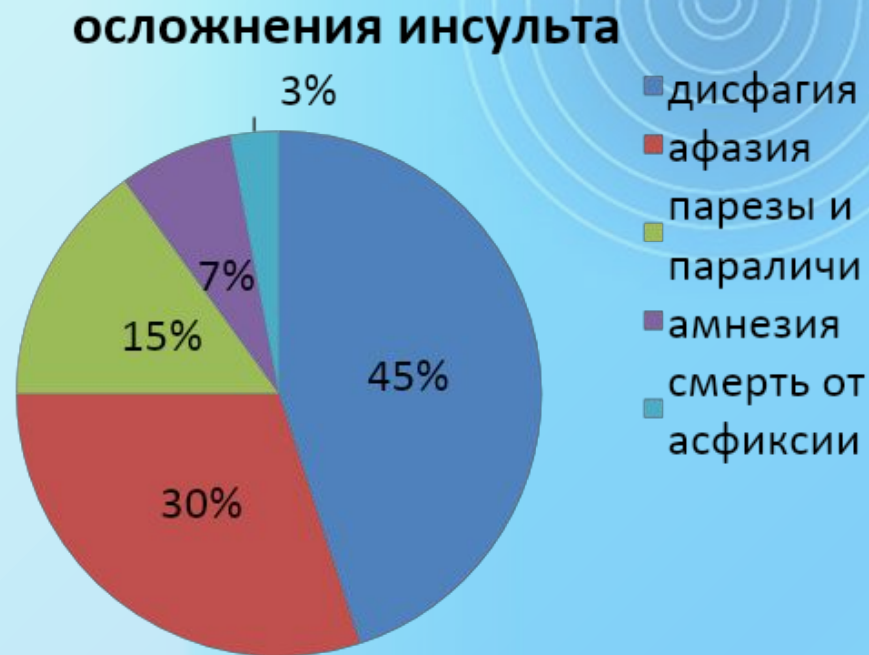
Естественно, что к таким нарушениям или полной дисфункции может относиться так называемая нейрогенная дисфагия.

**Нарушения глотания (дисфагия)** – одна из ключевых проблем в организации естественного питания у пациентов после перенесенного инсульта, травм головы и шеи, при ряде неврологических заболеваний (болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона и др.).

Чем она страшна для постинсультного больного? Во-первых, обезвоживанием организма и истощением. Во-вторых, так называемой аспирационной пневмонией. Это бывает тогда, когда рвотные массы попадают в легкие с вдыхаемым воздухом: глотание нарушено, но дыхание-то сохранено.

Данные статистики, в данном случае, крайне печальны – ведь в острый период после первичной симптоматики инсульта, с дисфагией сталкивается порядка 35-ти, 65-ти% пациентов из числа срочно поступающих на экстренное стационарное лечение.

Статистические данные развития различных осложнений инсульта (в том числе и дисфагии) будут приведены в диаграмме ниже:



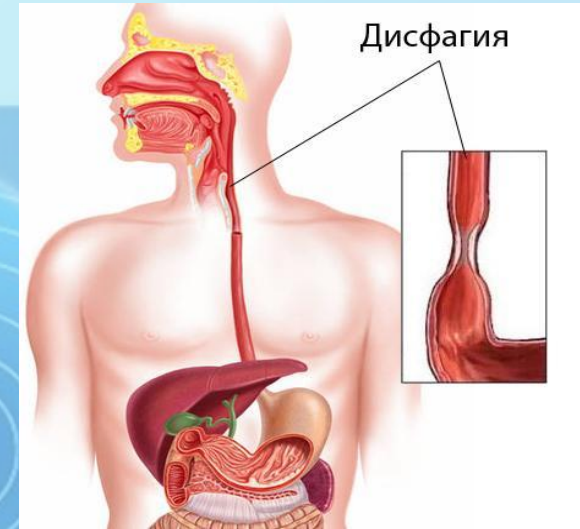
## Симптомы дисфагии

Симптомы дисфагии у пациентов также индивидуальны. Здесь может встречаться:

- ограничение движений языка
- слабость мускулатуры полости рта
- слюнотечение;
- невозможность сформировать пищевой комок;
- замедление начала глотательного рефлекса;
- поперхивание;
- задержка пищи во рту и т.п.

В большинстве случаев после инсульта у пациентов возникают проблемы при приеме жидкости или жидкой пищи. В некоторых случаях пациентам даже приходится заново учиться есть.

Хочется отметить, что причина таких затруднений может крыться в том, что при разного рода нарушениях в т.ч. инсультах, страдает нервная система, в результате чего может нарушаться чувствительность. Так, например, пациенты могут ощущать присутствие пищи в ротовой полости только одной из сторон рта, что и является причиной затрудненного пережевывания и глотания. В некоторых случаях патологии ЦНС могут привести к потере вкусовых ощущений или проблемы с выработкой слюны.



# Лечение

Инсульт с нарушением глотания у пациентов – довольно частое явление в современной медицинской практике. Как правило, глотательный рефлекс начинает восстанавливаться примерно через 2 или 3 недели после перенесенного приступа. Период полного восстановления, как отмечают врачи, у каждого пациента индивидуален. Некоторые незначительные нарушения могут оставаться на весьма продолжительное время.

При кормлении пациентов с нарушениями глотательной функции стоит придерживаться определенных правил. При этом больным регулярно следует выполнять упражнения, целью которых является улучшение глотательной функции и полное ее восстановление.

Перед проведением каких-либо лечебных действий необходимо адекватно оценить возможности пациента. Во-первых, необходимо определить может ли пациент поднимать и удерживать голову. Затем следует попросить пациента прокашляться и сглотнуть слюну. После этого пациенту можно дать ложку воды. В случаях, если вода будет свободно выливаться изо рта, а пациент не будет предпринимать попыток проглотить ее, следует продолжить кормление пациента через специальный зонд и несколько повременить с повторной попыткой.

Для проведения адекватной реабилитации больного, который не может проглатывать пищу, в лечении постинсультной патологии будет требоваться участие таких специалистов как логопед, диетолог и терапевт.

Пока не произойдет полное восстановление глотательных рефлексов, питание пострадавших от мозгового удара с дисфагией должно проводиться через так называемый назогастральный зонд.



Однако, важно понимать, что длительно проводимое питание посредством зонда, грозит пациенту не менее серьезными осложнениями – тем же назофарингитом, острым эзофагитом, различными стриктурами пищевода и даже мощным носоглоточным отеком.

## Советы по уходу за пациентами с нарушением глотания:

- не стоит давать большого количества пищи сразу, лучше разбить кормление на несколько небольших порций;
- выбирайте более грубую пищу т.к. вероятность ее попадания в дыхательные пути минимальна;
- пища должна быть ароматной и аппетитной;
- не кормите лежащего пациента;
- подавайте напитки строго до или после, но не во время основного приема пищи;
- не запрокидывайте голову больного назад;
- старайтесь выделить на кормление как можно больше времени.



Любое введение пищи или лекарственных препаратов (независимо от способа введения: перорально или через зонд) должно проводиться в полусидящем положении больного, а после приёма пищи пациент должен находиться в таком положении в течение 30 минут. Небольшой объем жидкости удобно давать через трубочку или с помощью ложки, повернув при этом голову пациента вбок или вниз. Запрокидывание головы во время питья может привести к еще более сильному поперхиванию и попаданию жидкости в бронхи.

Санация ротовой полости должна проводиться после каждого приёма пищи.

Одномоментно можно давать только небольшое количество пищи. Пациенту с нарушением глотания требуется определенный тип пищи с точки зрения консистенции, объема, выбора продуктов в зависимости от степени нарушений. Пища ни в коем случае не должна быть горячей (жуют пациенты медленно и малыми порциями). Густая и полужесткая пища пе

запеканки, густой йогурт, протертые овощи и фр





## **Правила питания.**

Составляя меню необходимо учитывать, что готовить еду нужно с рапсовым, соевым, оливковым и подсолнечным маслом. Количество постного мяса в течение дня должно быть не более 120 г. Следует помнить, что рыба и мясо содержат много скрытых жиров помимо белка, о котором известно всем.

В течение недели морепродукты нужно включить в меню минимум дважды, а также необходимо ограничить количество яиц не более 3 штук. С молочными продуктами тоже не стоит усердствовать. Вместо мучных изделий отдайте предпочтение черному хлебу, который печется из цельного зерна, кукурузной муки или овсяных отрубей.

Воду следует пить очищенную и не менее двух литров в течение дня, а вот от кофе лучше полностью отказаться – это не самый лучший напиток после инсульта.

### **Что обязательно должно присутствовать в меню**

Выбирая овощи для составления меню, предпочтение лучше отдать тем, которые богаты полезной клетчаткой и фолиевой кислотой. В том случае, если количество сахара в крови находится в пределах нормы, то в каждый день можно съесть по одному банану. В нем содержится много калия (*Калий снижает риск получения повторного инсульта примерно на 25%*)

Самая полезная ягода по восстановлению организма после инсульта – это черника. Она богата антиоксидантами, которые способствуют поддержанию и оздоровлению организма.

Картошку и мясо следует употреблять только в запеченном или тушеном виде. От их ежедневного приема лучше отказаться. Мясо и картошку лучше заменить бобовыми или соевыми продуктами. Картошка и мясо должны присутствовать в меню не чаще, чем 2 или 3 раза в неделю.

Бобовые содержат много фолиевой кислоты, поэтому важны для защиты головного мозга (*продукты с большим содержанием фолиевой кислоты могут снизить риск получения повторного инсульта на 20%*).

Не менее важными в питании будут витамины А, С, Е. Они способствуют устранению последствий приступа и поддерживают организм в период восстановления. Чтобы организм пришел в норму как можно быстрее после приступа, необходимо включить в меню отруби, коричневый рис, овес, а также пшеницу, которые содержат очень важные элементы (фитонутриенты) для восстановления.