

Når et barn setter noe i vrangstrupen

På et barn under et år, kan man med den ene hånden ta et tak rundt barnets føtter og holde det opp-ned, samtidig som man dunker mot ryggen med den andre hånden. Man kan også legge barnet på magen langs underarmen, slik at barnets hode kommer lavere enn barnets bryst. Med den ene hånden støtter man barnets hode, mens man med den andre håndflaten gir 5 ganske hurtige slag mellom skulderbladene.

Noen viktige tips

- Snakk aldri når du spiser.
- Hold god munnhygiene.
- Sitt oppreist med lett forverbøyd hode.
- Fortykket væske, hvis væskeinntaket forårsaker feilsvelging, eller prøv kullsyreholdige drikker.
- Pust godt inn og hold pusten mens du svelger
- Ikke stress, tygg skikkelig
- Unngå sure ting som lettere forårsaker feilsvelging og irriterer luftveiene.

Kirurgi

Ved uttalt tendens til feilsvelging, med gjentagne lungebetennelser og manglende evne til å holde vekten på grunn av manglende næringstilførsel, finnes det flere kirurgiske metoder som beskytter luftveien ved svelging.

Vil du vite mer om Svenska Dysfagiförbundet
Eller bestille flere brosjyrer, kan du:

- gå inn på forbundets hjemmeside: <http://www.dysfagi.se>
- maile oss på info@dysfagi.se

Din støtte behøves for at vi kan fortsette å gi hjelp og informasjon til alle titusentalls mennesker som er spise- og svelgevansker. Forbundet tar med takk i mot bidrag på kontonr. 631411-6. Hvis du vil bidraget skal gå til forskning om spise- og svelgevansker, merk giroen med "Gavefondet". Skriv din adresse så vi kan sende takkebrev.

Støtt oss, bli medlem og få forbundets tidsskrift Dysfaginytt fire ganger per år ved å betale 250- kroner til Dvsfagiföreningen. kontonr. 6213129-7.

Tekst: Lita Tjøbbling Grahm
Oversettelse til norsk: Jarle Sande

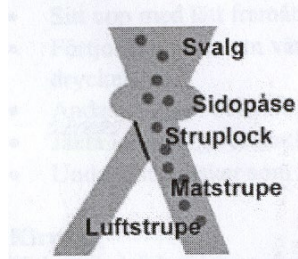


Å svelge vrangt

Å svelge vrangt og sette noe i vrangstrupen er som regel en svært ubehagelig opplevelse som gir kvalningsfølelser, panikk og angst. De fleste mennesker har sikkert opplevd dette en gang i livet sitt, f.eks. hvis en har spist og snakket samtidig. Men hvis feilsvelgingen er noe som forekommer ofte og forårsaker lungebetennelse, kronisk hoste, heshet og til og med astma, da vil man vite årsaken og få hjelp.

Når veiene krysses

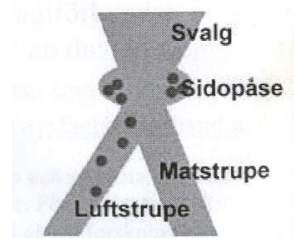
Det finnes mange årsaker til at mat, spytt eller væske havner i vrangstrupen, det vil si i nedre luftveier, i stedet for i spiserøret. Dette kalles aspirasjon. Dessverre er vi skapt slik at når vi ikke svelger, så krysses veiene til luftrøret og spiserøret i svelget. Dette medfører at vi kan aspirere, dvs. få mat, spytt eller væske i luftveiene, uten at vi har svelget, eller akkurat i det vi svelger, eller til og med etter at svelgingen er utført.



Bildet viser skjematisk hvordan en svelging foregår.

Når noe skal transporteres fra munnen til spiserøret, må luftrøret stenges til av strupelocket som faller bakover over inngangen. Forutsetningen for tilstengingen er at man har svelget. Oppnås det ingen svelging hos en pasient som har fått nedsatt bevegelse i tungen eller som ikke kan utløse svelgereflexen, kan spesielt væske lett komme til å renne ned i svelget og videre til den åpne luftveien. Dette er et vanlig problem hos dem som rammes av slag.

Hvis svelgemuskulaturen er blitt svekket, rammet av en lammelse eller av en annen årsak ikke kan stenge til luftrøret ved svelging, er det en risiko for aspirasjon i forbindelse med svelgingen. Slag og ulike hjerneskader er kanskje de vanligste årsakene. Mindre besvær ses ofte hos de som har en nedsatt allmenntilstand og generell muskelsvakhet. Hvis øvre spiserørsmunn ikke åpnes skikkelig i forbindelse med svelgingen, kan en del av det du svelger ligge igjen i sidelommene (se bildet). Når svelgingen avsluttes, åpnes forbindelsen til luftveiene og det som ligger i sidelommene kan da renne over i luftrøret. Man aspirerer direkte etter svelgingen. Denne form for aspirasjon er ganske vanlig hos pasienter med mellomgulvsbrokk og kan forårsake kronisk hoste, heshet og astma. Aspirasjon etter svelging er også vanlig hos slagpasienter, hos personer som har fått hjerneskader m.m.



En skjematisk beskrivelse av sidelommer i svelget og faren for aspirasjon etter avsluttet svelging

Hva kan man gjøre for å minske risikoen for feilsvelging og aspirasjon

Når man setter noe i vrangstrupen uten at man har svelget og grunnen er en svekket tungemuskulatur, bør man helt unngå tyntflytende drikker og lettflytende føde. Den væske som kroppen behøver (for voksne 30 ml/kg kroppsvekt per døgn) må fortykkes med f.eks. gelatin, ThickenUp som kan kjøpes på apotek. Man bør spise mat eller frukt med høyt væskeinnhold. Hvis årsaken er vansker med å utløse svelgingen, kan en logoped lære hvordan svelgereflexen kan stimuleres.

Skyldes feilsvelgingen svekket muskulatur i nedre svelget, bør man sitte med hodet lett foroverbøyd, noe som gjør at luftrøret forskyves noe framover til under underkjeven. Luftrøret blir da delvis beskyttet når maten passerer. Det som er mest viktig er at man ikke snakker mens man spiser. Lurer man seg til å si noe, så åpnes luftveiene seg og ulykken kan være lett ute. Det er også bra hvis man konsentrerer seg om å puste dypt og holder pusten mens man svelger. Etter avsluttet svelging, puster man så ut eller hoster lett slik at mat som ligger igjen ved inngangen, kommer vekk. Den som svelger feil, har luftveisbesvær og der man kan konstatere at det foreligger et mellomgulvsbrokk, bør vurderes av en kirurg for operasjon av brokket.

Hvor stor er risikoen for lungebetennelse hvis man svelger feil?

Hvis man har tapt vekt og har nedsatt allmenntilstand, er risikoen for lungebetennelse større enn om man ellers er frisk. Den som har dårlige hostereflekser, løper også en større risiko for komplikasjoner. En person som velger feil ved stort sett hvert måltid, skal legge stor vekt på god munnhygiene og rengjøre tenner og munnhule både før og etter et måltid. Hvis matrester blir liggende igjen i munnen eller rundt tannhalsene, formerer forråtnelsesbakterier seg raskt. Hvis disse bakteriene svelges ned med maten og havner i nedre luftveier er risikoen stor for infeksjon.

Hvor stor er risikoen for at man kan kveles?

Den er minimal og det hender ytterst sjelden. Hos en person med sterke hostereflekser og sensitive stemmebånd, kan feilsvelging forårsake en krampe i stemmebåndene som lukker seg og ikke slipper gjennom noe luft. Det er da man blir grepet av panikk og hiver etter pusten. Som en liten trøst kan det sies at i de sjeldne tilfellene der stemmebåndene holder seg lukket til man mister bevisstheden, så slipper krampen når man besvimer. En helt annen sak er det hvis en ellers frisk person setter noe stort i halsen, f.eks. en appelsinbåt eller kjøttbit som blir som en propp i strupehodet. Da finnes en åpenbar kvalningsrisiko. Den som er i nærheten skal da forsøke å presse luft ut av lungene til den rammende, slik at proppen som sitter fast, flyr ut. Man tar et grep bakfra rundt brystkassens nedre del og trykker til veldig kraftig (Heimlich manøver). Hjelper ikke det, kan det være nødvendig å forsøke å få tak i proppen med en finger og dra den ut

