

Проблемы речи и глотания, связанные с болезнью Паркинсона

Все, что происходит с телом заболевшего болезнью Паркинсона, влияет и на его артикуляционный аппарат. Больше половины больных испытывают различной степени трудности с речью и глотанием.

РЕЧЬ

Нарушения речи могут быть одним из первых симптомов болезни Паркинсона, но они могут проявиться и позже, по мере развития заболевания.

Основные проблемы

- изменение свойств голоса (сила, высота, диапазон, интонация)
- изменении скорости речи (слишком медленная – слишком быстрая), возникновение ненужных пауз
- нечеткое произношение
- растягивание слов и слогов
- затруднения с началом речевого процесса
- снижение выразительности лица
- свистящее дыхание

Причиной этого является уменьшение речевых колебаний, вызванное, в свою очередь, нарушениями регуляции тонуса мышц, порождаемыми основным заболеванием.

Речевая терапия

Цель ее – улучшение функционирования мышц артикуляционного аппарата и препятствие ухудшению состояния. Это позволяет предупредить вторичные проблемы, возникающие из-за затрудненности общения.

Членам семьи легче всего заметить изменения в голосе и речи своих близких, поскольку сам больной может и не обратить внимания на небольшие изменения.

Рекомендации для достижения более членораздельной речи:

- дыхание должно быть осознанным, до начала речевого процесса нужно глубоко вдохнуть
- необходимо следить за скоростью своей речи и стараться поддерживать ровный ее темп
- следует увеличить подвижность губ и артикулировать звуки будто для людей с нарушениями слуха, привыкшими воспринимать речь по движению губ
- особое внимание уделить произнесению окончаний слов
- на время речи нужно снизить уровень фонового шума
- человек с затруднениями речи должен максимально говорить сам, не позволяя другим делать это за него
- разговаривая по телефону, нужно держать голову прямо и говорить прямо в телефонную трубку. До того, как взять трубку, хорошо произнести несколько слов для «разогрева»
- во время разговора нужно часто глотать, избегая скопления слюны во рту

- ежедневно нужно делать дыхательные и расслабляющие упражнения, приносящие облегчение как плечевому поясу и шее, так и голове.

ГЛОТАНИЕ

Болезнь Паркинсона может нарушить чувствительность глотки и вызвать дисфункцию мышц глотки и языка, в результате чего пища либо выпадает изо рта, либо наоборот падает в пищевод даже при отсутствии глотательного движения. Больной не может также автоматически проглатывать слюну, поскольку глотательный рефлекс запаздывает.

Основные проблемы:

- медленная еда
- усталость от процесса принятия пищи
- пища застревает в горле
- пища накапливается во рту
- приступы кашля во время еды, поскольку ритм глотания не совпадает с движением пищи во рту
- трудности с проглатыванием таблеток
- сухость во рту

Причиной служит вызванная основным заболеванием ограниченная подвижность мышц рта и глотки. Сухость во рту может быть обусловлена медикаментами или дыханием через рот во время сна.

Рекомендации по облегчению принятия пищи и глотания:

- во время еды надо сидеть прямо, слегка наклонив вперед голову
- до глотания надо обдумать его этапы
- во избежание скопления пищи во рту надо есть маленькими порциями
- при необходимости надо для опорожнения рта повторить глотательные движения несколько раз
- для еды должно быть достаточно времени. Следующую порцию еды нельзя отправлять в рот, пока предыдущая не проглочена, как следует
- в случае приступа кашля нужно прервать процесс еды и отдохнуть
- после еды надо полчаса посидеть прямо
- до начала еды или речевого процесса надо обязательно сглотнуть, то есть это надо делать часто
- губы надо стараться удерживать сомкнутыми
- голову надо держать прямо, потому что тогда слюна скапливается в задней части горла, откуда ее легче транспортировать вниз

Рекомендации при сухости рта:

- надо часто пить воду маленькими глотками или сосать кубики льда
- следует ограничить потребление кофеина и избегать прохладительных напитков, алкоголя и табака, мяты, корицы и карамели, которые усиливают сухость во рту
- для увеличения выработки слюны можно использовать жевательную резинку, не содержащую сахара, или лимонные леденцы.