

# Om svelgvansker

Problemer med å spise og svelge kalles på fagspråket for dysfagi. Det kan være vanskeligheter med å utløse svelgrefleksen slik at maten blir liggende i munnen. Maten kan også gjemme seg i små hulrom i svelget, for senere å gli ned i luftveiene. Man kan i tillegg svelge vrangt, slik at mat og væske renner ned i luftveiene. Resultatet kan være at mat og væske kommer ned i lungene (kalles aspirasjon).

## Hva er normal svelging?

- Maten bearbeides og formes til en matklump
- Vi opplever smak, temperatur, konsistens
- Tungen beveger maten bakover
- Bakerst i munnen utløses svelgrefleksen, slik at:
  - den bløte gane løftes
  - strupehodet løftes, og luftveiene lukkes
  - maten passerer gjennom spiserøret og ned til magen

## Konsekvenser av under- og feilernæring

Undersøkelser viser at underernæring generelt er et økende problem. 30–40% av pasienter i helseinstitusjoner spiser for lite og 20% viser tegn til underernæring. Ved innleggelse i medisinsk avdeling var 50–60% av pasienter over 70 år underernærte.

Forskning viser at det er helsefremmende og økonomisk å sette inn tiltak mot underernæring i tide. Tilstrekkelig næring kan halvere liggetiden på sykehus, og redusere alvorlige komplikasjoner til 1/3 i forbindelse med operasjon. Vi regner også en uke mer i senga etter en operasjon, for hver kilo man taper før inngrepet. Underernærte pasienter er mer utsatt for å få liggesår. Opplever du selv, eller er du pårørende til en med liggesår, bør du alltid tenke gjennom om du/vedkommende får i deg/seg tilstrekkelig næring.

## Hva underernæring fører til

- Redusert kroppsvekt og tap av muskelmasse
- Konsentrasjonsvansker, tretthet, irritabilitet og apati
- Nedsatt lunge- og hjertefunksjon
- Redusert immunforsvar og økt infeksjonsrisiko
- Nedsatt sårtilheling
- Svekkelse av mage- og tarmfunksjon
- Redusert livskvalitet

Får man i seg nok næring, blir det enklere å komme seg på fote igjen etter sykdom eller kirurgiske inngrep. Man får bedre effekt av medisinsk behandling og livskvaliteten øker.

*(Kilde: ALS-Prosjektet ved Sunniva Hospice)*