94537656-5	06/2025	קו למושב - מוסף	עמוד 20	1	26.05x33.73
בית חולים רעו - 13730					



מוסף **הגיל השלישי**

קושי בבליעה (דיספגיה) בגיל השלישי

דיספגיה היא קושי בהעברת מזון באופן תקין מהפה ללוע, לוושט ומשם לקיבה, כיצד ניתן לצמצם הפרעות אלה בגיל המבוגר

נורית בורר-עלפי

קושי בבליעה יכול להופיע בכל גיל, אך כיום ידוע שעם העלייה בגיל חלים שינויים במספר גורמים ותהליכים המשפיעים על הבליעה והתופעה שכיחה יותר אצל אנשים בגיל השלישי - קשיי בליעה יופיעו אצל כ-30% מהאנשים מעל גיל 65.

מהי דיספגיה? תהליך הבליעה הוא תהליך מורכב מכיוון שהוא מצריך תיאום בין עשרות שרירים ומספר רב של עצבים. בתהליך זה המזון מוכנס לפה, עובר דרך הלוע, הוושט ומגיע לקיבה. על מנת לבצע את התהליך באופן יעיל, נדרש תיאום מוחלט בין האיברים שהוזכרו בכל שלב ושלב. דיספגיה מתבטאת בקושי בדרגות חומרה שונות בהעברת מזון או נוזלים באופן תקין דרך הפה אל הלוע, הוושט ומשם לקיבה.

מעבר לפגיעה באחת מהנאות החיים, יש לדיספגיה השפעה נרחבת על איכות החיים. רבים מהסובלים מדיספגיה מדווחים על בידוד חברתי (כמעט כל אירוע כיום מערב אוכל/ שתייה) היות והם מתביישים לאכול במצבים כאלה. מחקרים אף מראים אחוזים גבוהים של אנשים עם דיספגיה הסובלים גם מדיכאון. בנוסף, גם הבריאות הכללית עלולה להיפגע: הפרעת הבליעה עלולה להוביל לירידה חדה ובלתי מתוכננת במשקל, לתת תזונה, להתייבשות, לדלקות ריאה ואף למוות.

מדוע דיספגיה כל כך שכיחה בגיל המבוגר?

ראשית, הדיספגיה היא תוצר של מחלות שכיחות בגיל המבוגר כמו מחלות נוירולוגיות (דוגמת אירוע מוחי, חבלות ראש, דמנציה ופרקינסון), בעיות במערכת העיכול ומחלות אונקולוגיות שונות (סרטן) שנפוצות יותר מעל גיל 65.

סיבה נוספת וחשובה היא שבהזדקנות הטבעית חלים גם שינויים בתפקוד מנגנון הבליעה שהופכים את האדם לפגיע יותר לפתח הפרעת בליעה.



נורית בורר-עלפי, סגנית מנהלת היחידה להפרעות בתקשורת, ביה"ח השיקומי רעות תל-אביב

מהם השינויים במנגנון הבליעה כתוצאה מתהליך ההזדקנות הטבעי?

שינויים מבניים בלוע, בגרון ובעמוד השדרה הצווארי (יכול ללחוץ על אזורים בלוע ולהפריע לתהליך בליעה).

שינויים בתחושה - קיימת ירידה הדרגתית בתחושה בלוע ובגרון עם הגיל. התחושה חשובה לצורך הרגשת המזון בלוע וביצוע בליעה.

שינויים בחוש הטעם והריח - עם העלייה בגיל ישנה ירידה טבעית בחוש הטעם והריח וכך הגירוי לאוכל קטן. לאוכל כבר אין את אותו טעם והדבר עלול לגרום לחוסר תיאבון ולירידה במשקל.

שינויים בתפקוד מוטורי - עם הירידה בפעילות היום-יומית ובפרט בפעילות גופנית, ניכרת בזיקנה גם ירידה במסת השרירים בגוף ובתפקוד המוטורי. כתוצאה מכך נפגע גם תפקוד שרירי הבליעה.

שינויים בזמן ובתזמון - עם העלייה בגיל, משך זמן הבליעה מוארך ב-20%. עובדה זו גורמת להתעייפות ולאכילת כמויות קטנות.

בנוסף, נטילת תרופות שגורמות בין היתר ליובש בפה ולהרפיית שרירים תשפיע גם כן על תהליך הבליעה. גם שיניים חסרות/ תותבות לא מותאמות יגרמו לקושי בלעיסה ועיבוד המזון בפה.



רבים מהסובלים מדיספגיה מדווחים על בידוד חברתי

מחקרים אף מראים אחוזים גבוהים של אנשים עם דיספגיה הסובלים גם מדיכאון. בנוסף, גם הבריאות הכללית עלולה להיפגע: הפרעת הבליעה עלולה להוביל לירידה חדה ובלתי מתוכננת במשקל, לתת תזונה, להתייבשות, לדלקות ריאה ואף למוות

מה ניתן לעשות ביום-יום כדי למנוע ולצמצם את הפרעות הבליעה בגיל המבוגר?

ראשית, חשוב לשים לב לסימנים המעוררים חשד לדיספגיה: שיעול, כחכוחים או חנק בזמן האכילה או אחריה, קושי בבליעת מרקמים מסוימים, החזקת מזון בפה לזמן ממושך, תלונות על אוכל "תקוע", קושי בלעיסה, יציאת מזון מן האף, עליות חום חוזרות מסיבה לא ברורה, דלקות ריאה חוזרות, ירידה במשקל לא יזומה, שינוי לא מוסבר בקול, בעיקר בעת האכילה.

מומלץ לבצע פעילות גופנית לצורך חיזוק ושמירת תפקוד שרירים יעיל ואיכותי, לשמור על היגיינת פה. ריבוי חיידקים בפה מעלה את הסיכון לפתח דלקת ריאות.

מהו הטיפול בדיספגיה?

הטיפול מתבצע על ידי קלינאי תקשורת, מותאם אישית ומתמקד בשלושה ערוצים במקביל: חיזוק ואימון השרירים המשתתפים בתהליך הבליעה, לימוד שימוש בטכניקות המפצות על הקושי כמו שינוי תנוחת הראש או הגוף במהלך האכילה והתאמת מרקמי המזון ליכולת הבליעה על מנת למנוע סכנות בריאותיות. במידה ועולה חשד לקושי בבליעה, מומלץ מאד לפנות לרופא המשפחה ולבקש הערכת בליעה של קלינאית תקשורת.

* **הכותבת הינה סגנית מנהלת היחידה להפרעות בתקשורת, ביה"ח השיקומי רעות תל-אביב.**