مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City

صعوبات التخاطب والبلع المصاحبة لمرض الشلل الرعاشي (باركنسون)

Speech and Swallowing Difficulties Associated with Parkinson's Disease

مرض الشلل الرعاشي باركنسون (Parkinson's):

هو اضطراب يظهر بصورة تدريجيّة. ويعتبر ظهور رجفة في إحدى اليدين السِّمة الأبرز والأكثر وضوحًا لمرض الباركنسون، يؤدي بشكل عام إلى إبطاء أو تجمد حركة الأطراف. تلاحظ الأسرة والأصدقاء جموداً في ملامح الوجه العاجزة عن التعبير وعدم تحرّك الذراعين في جانبي الجسم عند المشي، كما يصبح الكلام غالبا أكثر رخاوة تتخلله التمتمة.

ينتج المرض نتيجة ضعف أو تلف للخلايا العصبية المنتجة لمادة الدوبامين (هو المادة المستخدمة في ارسال الرسائل بين الخلايا العصبية) في الدماغ.

أعراض المرض:

الأعراض الثلاثة الرئيسية لمرض باركنسون هي:

- الرجفة اللاإرادية (الرعاش)، لأجزاء معينة من الجسم.
- الحركة البطيئة
- تيبس (تصلب) العضلات

يمكن للشخص المصاب بمرض باركنسون أن يعاني من مجموعة واسعة من الأعراض الجسدية والنفسية الأخرى، ومن هذه الأعراض:

- **صعوبة المضغ والبلع**، مثل بطء معدل الأكل وصعوبة بدأ البلع، التعب أثناء الأكل، التصاق الطعام في سقف الحلق، سعال أو اختناق عند تناول الطعام والسوائل، صعوبة بلع الحبوب، وسيلان اللعاب.
- **تغيرات في الكلام والصوت**، مثل التحدث بهدوء أو بسرعة أو بصوت منخفض، تكرار كلمات قيلت من قبل، يصبح المريض مترددًا عند الكلام، تلعثم وتأتأة، تغيُّر نبرة الصوت، كلام غير واضح أو مخارج الحروف غير دقيقة.
- **تأثر اللغة**، إما في الجانب اللغوي فقد يعاني المريض من صعوبات في العثور على الكلمات الصحيحة في

الوصف، يؤدي هذا غالبًا إلى استخدام لغة أبسط بشكل عام.

- **تأثر الإدراك**، قصور في واحد أو أكثر من الجوانب الادراكية مثل تأثر الانتباه، الوظائف اليومية، الذاكرة، المهارات البصرية المكانية، وغالبا ما يصاحب ذلك بطء في عملية التفكير وصعوبة في إيجاد الكلمة المناسبة.
- فقدان الوزن.
- الاكتئاب، والقلق.
- مشكلات التوازن.
- فقدان حاسة الشم.
- مشكلات النوم (الأرق).
- فقدان الحركات التلقائية، مثل: الابتسامة.

متى تجب رؤية الطبيب؟

إذا ظهرت لدى الشخص أي من الأعراض المرتبطة بمرض الباركنسون يجب زيارة الطبيب حتى يتم التشخيص الصحيح.

التشخيص:

لا يوجد اختبار محدد لتشخيص مرض الباركنسون؛ حيث سيقوم الطبيب بالتشخيص استنادًا إلى تاريخ الفرد الطبي، ومراجعة علامات المرض، وأعراضه، وفحص المريض العصبي والجسدي.

كما قد يقترح الطبيب إجراء فحوصات تصويرية مثل الأشعة، وفحوصات مخبرية، مثل اختبارات الدم، لاستبعاد الحالات الأخرى التي قد تسبب الأعراض.

العلاج:

تساعد الأدوية في السيطرة على الأعراض في كثير من الأحيان، وفي بعض الحالات المتقدمة، قد ينصح الطبيب بالتدخل الجراحي. كما قد يوصي بتغيير نمط الحياة، خصوصًا ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

وفي كثير من الحالات، قد يكون العلاج الطبيعي الذي يركز على التوازن والتمدد مهمًا أيضًا، بالإضافة إلى أن أخصائي أمراض التخاطب والبلع قد يساعد في تحسين مشكلات النطق، والكلام، والبلع.

التعايش مع مرض باركنسون :

بعد التشخيص، يقوم أخصائي التخاطب بتحديد الصعوبات التي يوجهها المريض سواءً كانت في القدرة على الكلام أو ضعف في الصوت وقصور في القدرات الادراكية المختلفة أو عدم القدرة على البلع بشكل سليم، وبناءً على تلك الصعوبات يتم تحديد الأهداف والنشاطات لتحسين أداء المريض أو المحافظة على القدرات المتاحة لتقليل من وتيرة تدهورها.

من المهم المتابعة الدورية مع أخصائي التخاطب والبلع، أخصائي العلاج الطبيعي، وأخصائي العلاج الوظيفي والذي بدورهم متابعة الأعراض وتحديد الخطة العلاجية. قد تساعد بعض التغييرات في نمط الحياة في جعل التعايش مع مرض الباركنسون أسهل، ولكن يتوجب استشارة المختصين قبل تطبيقها، ومنها:

عند تناول الطعام وبلعه:

- اجلس منتصبا (في زاوية قائمة) أثناء تناول الطعام والشراب، حتى عند تناول الادوية.
- قم بإمالة الرأس قليلاً للأمام وليس للخلف أثناء البلع.
- خذ وقتك، وتناول الطعام في مكان مريح وهادئ.
- تناول حصص صغيرة من الطعام وامضغه جيدًا ولا تضف المزيد من الطعام حتى يتم ابتلاع كل شيء من اللقمة الأولى. تناول الأطعمة السهلة في الأكل ومنها المهروسة واللينة، ويُنصح بشرب العصائر أثناء الأكل.
- التركيز على تحريك الطعام بلسانك إلى أخر الفم.
- ابلع من دون طعام إذا احسست أنه لم ينزل تماماً وأنه علق بالصدر، ابلع مره أخرى بدون طعام أو مع قليل من السوائل للتأكد من أن الطعام نزل إلى البطن.

- إذا كان أكل وجبة كامل متعباً جداً، جرب عدة وجبات صغيرة متفرقة خلال النهار بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.

اختر الأطعمة التي لا تتطلب الكثير من المضغ بحيث تكون لينة وليست جافّة ومتفتته مثلاً أرز مبلل بالمرق.

تحسين الإدراك:

- اتباع روتين يومي يُسهِّل أداء النشاط اليومي.
- استخدام التقويمات والتذكيرات على الجوال وغيرها من الإشارات المرئية والسمعية كي تساعد على تذكُّر مهام مثل تناول الأدوية.
- تقسيم المهام إلى خطوات يجعلها أسهل.
- ممارسة الأنشطة الفكرية مثل القراءة.
- ممارسة الرياضة.

لرفع جودة الكلام والصوت:

- أخذ نفسًا عميقًا قبل التحدث الأمر الذي سيساعد على رفع الصوت.
- استخدام جمل وعبارات قصيرة.
- التحدث في بيئة هادئة، وتجنب التواصل عبر مسافات طويلة.
- دمج الإيماءات والإشارات في الكلام وأعد صياغة رسالتك عند الحاجة.
- عمل تمارين التصويت وذلك عن طريق أخذ نفس عميق ثم إنتاج صوت (آ) بأعلى صوت ٣٠ محاولة في اليوم.
- قد يحتاج المريض استخدام وسائل تواصل بديلة إذا تعذر علية التواصل اللفظي.

لتخفيف سيلان اللعاب:

- حافظ قدر الإمكان على الذقن مرفوعة والشفاه مغلقة عند السكوت أو الأكل.
- مارس تمارين الشفاه لتقوية الشفاه.
- تذكر دائماً أن تبتلع اللعاب قبل أن تبدأ بالحديث وكلما دعت الحاجة.
- تجنب الأطعمة السكرية لأنها تسبب إفراز المزيد من اللعاب.
- اسأل الطبيب عن الأدوية التي قد تساعد في حل المشكلة.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم اضطرابات التواصل والبلع

HEM1.21.0001190