



صعوبة البلع

الأسباب والعلاج ونصائح الأكل الآمن

ما هي صعوبة البلع؟

البلع عملية معقدة تشارك فيها عضلات الفم والحلق والمريء. صعوبة البلع تعني أن الطعام أو الشراب لا ينتقل بسهولة من الفم إلى المعدة. صعوبة البلع المستمرة ليست جزءًا طبيعيًا من التقدم في العمر، وتحتاج دائمًا إلى تقييم.

متى أراجع الطبيب؟

- إذا استمرت صعوبة البلع أكثر من أسبوعين.
- إذا كانت تزداد تدريجيًا.
- إذا صاحبها نقص في الوزن.
- إذا صاحبها بحة في الصوت أو كتلة في الرقبة.
- إذا تكررت الشرقة أو التهابات الصدر.

اتصل بالإسعاف 997 أو توجه للطوارئ فورًا إذا:

- توقف الطعام ولم تستطع بلع اللعاب
- ظهرت صعوبة في التنفس أو اختناق
- ابتلعت عظمة أو جسمًا حادًا أو بطارية
- تقيأت دمًا
- ظهرت صعوبة البلع فجأة مع ضعف في الوجه أو الأطراف أو صعوبة في الكلام

هذه المعلومات للتوعية والتثقيف الصحي، ولا تغني عن استشارة الطبيب أو التقييم الطبي المباشر.

إعداد: الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة
وجراحة الرأس والعنق
saudiorl.com



النسخة 1.0 · إصدار 2026 · آخر مراجعة: مايو 2026

ما الأعراض؟

- السعال أو الشرقة أثناء الأكل أو الشرب
- الإحساس بتوقف الطعام في الحلق أو الصدر
- رجوع الطعام إلى الفم أو الأنف
- تغير الصوت بعد الأكل
- ألم عند البلع
- الحاجة إلى وقت طويل لإنهاء الوجبة
- نقص الوزن
- تكرار التهابات الصدر

الإحساس بكتلة في الحلق دون صعوبة حقيقية في بلع الطعام حالة شائعة، ترتبط غالبًا بالتوتر أو الارتجاع، وغالبًا غير خطيرة. لكن راجع الطبيب إذا استمرت أو صاحبها علامات أخرى.

ما الأسباب؟

- **أمراض الأعصاب:** مثل الجلطة الدماغية ومرض باركنسون.
- **التقدم في العمر:** ضعف عضلات البلع.
- **ارتجاع المريء** وتضييق المريء.
- **جيب في أعلى المريء** يتجمع فيه الطعام.
- **التهاب المريء التحسسي.**
- **جفاف الفم** وبعض الأدوية.
- **أورام الحلق أو المريء.**
- **آثار علاج سابق** لأورام الرأس والعنق.

كيف يتم التشخيص؟

- الفحص وتقييم البلع مع أخصائي التخاطب والبلع.
- منظار الأنف والحلق، وقد يُستخدم لمراقبة البلع مباشرة.
- تصوير البلع بالأشعة باستخدام مادة ملونة.
- منظار المعدة والمريء.

ما خيارات العلاج؟

يعتمد العلاج على السبب:

- **علاج البلع:** تمارين لتقوية العضلات وطرق آمنة للبلع مع أخصائي البلع.
- **تعديل قوام الطعام والسوائل:** مثل الطعام المهروس أو السوائل المكثفة، بحسب توصية الأخصائي.
- **الأدوية:** مثل علاج الارتجاع أو الالتهاب.
- **توسيع المريء:** بالمنظار عند وجود تضيق.
- **الجراحة:** لبعض الحالات، مثل جيب المريء أو الأورام.
- **دعم التغذية:** عند نقص الوزن أو عدم كفاية الأكل.

نصائح للأكل الآمن

- اجلس معتدلاً تمامًا أثناء الأكل، وابقَ جالسًا 30 دقيقة بعده.
- تناول لقيمات صغيرة، وامضغ جيدًا.
- كُل ببطء، ولا تتحدث أثناء البلع.
- ركّز على الأكل، وقلل المشتتات.
- اتبع توصيات أخصائي البلع حول قوام الطعام والسوائل.
- حافظ على نظافة الفم والأسنان، لتقليل التهابات الصدر.
- راجع الأدوية مع الطبيب إذا كانت تسبب جفاف الفم.

تذكر

- صعوبة البلع المستمرة تحتاج إلى تقييم.
- نقص الوزن أو الشقة المتكررة علامات مهمة.
- أخصائي البلع جزء أساسي من العلاج.
- عدم القدرة على بلع اللعاب حالة طارئة.