

AİLE REHBERİ · YAKINLAR VE BAKIM VERENLER

Yutma güçlüğü: yakınlar için dikkat edilecek işaretler

Yemek sırasında ve öğün dışında gözlenebilecek yutma güçlüğü işaretleri, hekime ne zaman başvurulacağı ve evde karar verilmemesi gerekenler.

Mete Orçun Bayrakdar, Uzman Dil ve Konuşma Terapisti · 16 Eylül 2026

Bu rehber kimin için?

Yutma güçlüğü olabilecek bir yakınına bakan kişiler için hazırlandı. Yutma bozukluğu (disfaji), yiyecek, içecek ya da tükürüğün ağızdan mideye güvenli biçimde iletilmesindeki güçluktur. Aşağıdaki işaretler tanı koydurmaz, hekime başvurmanın gerekip gerekmediğini düşünmeye yarar.

Yemek sırasında gözleyebilecekleriniz

- Yerken ya da içerken öksürme, boğaz temizleme veya boğulur gibi olma (American Speech-Language-Hearing Association [ASHA], t.y.)
- Yemekten sonra sesin ıslak ya da gurultulu çıkması (NHS, 2023)
- Yutkunduktan sonra ağızda yiyecek kalması (ASHA, t.y.)
- Ağızdan yiyecek ya da sıvı kaçması, tükürüğü kontrol etmekte güçlük
- Yiyeceğin boğazda ya da göğüste takıldığı yakınması (NHS, 2023)
- Yenen yiyeceğin geri gelmesi, bazen burundan
- Çiğnemekte zorlanma ve ağızdan salya gelmesi
- Nefes almakla yutmayı denkleştirmede güçlük (ASHA, t.y.)
- Yemekten sonra nefes darlığı (NHS, 2023)

Öğün dışında fark edilebilecekler

- Açıklanamayan kilo kaybı ya da yeterince yiyip içememe (ASHA, t.y.)
- Sıvı kaybı belirtileri
- Tekrarlayan akciğer enfeksiyonu, zatürre ya da nedeni bilinmeyen ateş
- Yemek saatlerinin kişi için zorlayıcı hâle gelmesi

Yutma güçlüğü'nün zamanında fark edilmesi önemlidir. İnme sonrası yutma bozukluğu olan hastalarda zatürre riski, olmayanlara göre yaklaşık 3 kat yüksek bulunmuştur. Aspirasyonu doğrulanmış hastalarda risk 11 katın üzerindedir (Martino vd., 2005).

Belirti yoksa yutma güvenli midir?

Her zaman güvenli sayılamaz. Yiyecek ya da sıvı hava yoluna kaçtığı hâlde öksürük gibi belirgin bir işaret görülmeyebilir. Buna sessiz aspirasyon denir (ASHA, t.y.). Öksürüğün olmaması yutmanın güvenli olduğunu göstermez. Öksürüğün farklı anlamları yutarken öksürmek ne anlama gelebilir? yazısında ele alınıyor.

Hangi durumlarda daha dikkatli olunur?

Yutma güçlüğü her yaşta görülebilir. Şu durumlarda olasılığı artar (NHS, 2023):

- İnme, demans, multipl skleroz ve serebral palsi gibi sinir sistemini etkileyen hastalıklar
- Ağız ya da yemek borusu kanserleri
- Reflü ve mide yanması
- Solunum yollarını etkileyen kronik hastalıklar
- Bazı ilaçların kullanımı

Evde karar verilmemesi gerekenler

- Sıvıları koyulaştırmak ya da yiyeceklerin kıvamını değiştirmek değerlendirme yapılmadan denenmemelidir.
- Baş ve boyun pozisyonu ile yutma sırasında uygulanan teknikler kişiye özel kararlardır. Kapsamlı bir değerlendirmeden sonra belirlenir (ASHA, t.y.).
- Beslenme tüpü gibi kararlar hekimin ve sağlık ekibinin sorumluluğundadır.
- Evde su ya da yiyecek vererek yutmayı sinamayın. Yatak başında kullanılan tarama yöntemlerinin bile aspirasyonu yeterli doğrulukla öngördüğü gösterilmemiştir (ASHA, t.y.).
- İnternette önerilen egzersizleri kendi başınıza uygulamayın.

Ne zaman bir uzmana başvurmalı?

Aşağıdaki durumlarda beklemeden hekime başvurulmalıdır (NHS, 2023; ASHA, t.y.):

- Yutmakta güçlük çekiliyorsa
- Yerken ya da içerken öksürük veya boğulma yaşıyorsa
- Yemekten sonra boğazda takılma hissi sürüyorsa
- Yiyecek ya da içecek geri geliyorsa
- Yemekten sonra ses ıslak ve gürültülü çıkıyorsa
- Yemekten sonra nefes darlığı oluyorsa
- Sık akciğer enfeksiyonu geçiriliyorsa
- Açıklanamayan kilo kaybı ya da nedeni bilinmeyen ateş varsa

Lokma takılıp kişi nefes alamıyor, konuşmıyor ya da öksüremiyorsa 112 aranmalıdır. Yutma ya da konuşma aniden bozulduysa ve yüzde kayma veya kolda güçsüzlük eşlik ediyorsa inme düşünülmeli ve yine 112 aranmalıdır.

Hekim muayenesinden sonra bir dil ve konuşma terapistinden klinik yutma değerlendirmesi alınması düşünülebilir. Gerekli görülen enstrümental değerlendirmeler hastane ortamında hekimle birlikte yapılır. Yutmanın hangi evresinin etkilendiği ve hangi önlemlerin uygun olduğu bu değerlendirmelerden sonra kişiye özel olarak belirlenir. Belirtiler yutma bozukluğunun belirtileri nelerdir? yazısında, değerlendirme ve terapi süreci yutma bozuklukları sayfasında anlatılıyor.

KAYNAKLAR

American Speech-Language-Hearing Association. (t.y.). *Adult dysphagia* [Practice portal]. <https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/adult-dysphagia/>

Martino, R., Foley, N., Bhogal, S., Diamant, N., Speechley, M., & Teasell, R. (2005). Dysphagia after stroke: Incidence, diagnosis, and pulmonary complications. *Stroke*, 36(12), 2756-2763. <https://doi.org/10.1161/01.STR.0000190056.76543.eb>

NHS. (2023, 2 Mayıs). *Dysphagia (swallowing problems)*. <https://www.nhs.uk/conditions/swallowing-problems-dysphagia/>

Mete Orçun Bayrakdar, Uzman Dil ve Konuşma Terapisti · Liya Psikolojik Danışmanlık Merkezi, 1953. Sokak No: 8, Ümitköy, Çankaya / Ankara · 0530 948 55 32 · metebayrakdar@gmail.com

Bu rehber genel bilgilendirme amacı taşır. Bireysel değerlendirme, tanı veya bir sağlık profesyonelinin görüşünün yerine geçmez. Güncel sürüm: ankaradilterapisi.com/kaynaklar/yutma-guclugu-uyari-isaretleri/ · 16 Eylül 2026