

ਸੌਖੇ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ।

ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਬੰਦਸ਼ ਲਾਉਣੀ ਔਖੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬੜਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਦਲ ਦੇਣ ਦਾ ਬੜਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ:

- ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:
 - ਠੋਡੀ ਨੀਵੀਂ ਕਰਨਾ (ਠੋਡੀ ਨੀਵੀਂ ਕਰ ਕੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾਉਣਾ) ਤਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਵਹਿ ਕੇ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਵੇ।
 - ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਿਗਲਣਾ (ਇੱਕ ਬੁਰਕੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਨਿਗਲਣਾ) ਤਾਂ ਕਿ ਰਹਿ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਗਲਿਆ ਜਾਵੇ।
 - ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਜਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਾਸੇ ਵੱਲੋਂ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਬਿਠਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:
 - ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋਇਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਕੇ ਬਿਠਾਓ। ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰੁਣੇ ਵਰਤੋ।
 - ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਣਾ ਆਪ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਬੈਠੋ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ:
 - ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿਉ ਜੋ ਧਿਆਨ ਲਾਂਭੇ ਕਰ ਸਕਣ।
 - ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
 - ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿਓ।
 - ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਖੁਦ ਖਾ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣਾ, ਕੱਪ, ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਕਾਟੋ-ਫੂਰੀਆਂ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਨੇੜੇ

ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਗੱਲ ਖੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋਵੋਂ।
- ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਖੱਕੀ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦ, ਸੁਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਖੱਕੀ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ।
- ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਘੁੱਟਾਂ ਭਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾ-ਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਿਜ, ਪੁਰਸਕੂਨ ਤਰੀਕਾ ਬਣਾਓ।
- ਅਗਲੀ ਬੁਰਕੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਖੱਕੀ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਬੁਰਕੀ ਨਿਗਲੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਘੰਡੀ 'ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਖੱਕੀ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ 20-30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਤਕ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੇ ਰਹੋ।

ਇਸ ਈਮੇਲ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਰਾਜਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਚੇਚੇ ਹੱਕ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਭੇਜੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੂਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਵੰਡਣ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਈ-ਮੇਲ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਮਿਟਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਈਮੇਲ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰਾਵਾਂ, ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਦਾਰੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

Authors: Becky French, Amanda Ratner, Lisa Dirkin, Rosemary Martino
Created: 12/2008
Form D-5359C

For more information on stroke, please visit www.tostroke.com

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਔਖ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

(Swallowing Problems after Stroke – Punjabi)



Ontario
Stroke System
Fewer strokes. Better outcomes.

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੱਠਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖਾਣਾ ਨਿਗਲਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ ਖਾਣਾ ਨਿਗਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁੱਲ, ਜੀਭ ਆਦਿ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਹਨ। ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤਾਂ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ-ਗੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਲਾਲਾਂ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਖੰਘ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣਾ, ਪਰ ਕਈ ਹੋਰਨਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਬੁਰਕੀ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਅਟਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ)।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੋ:

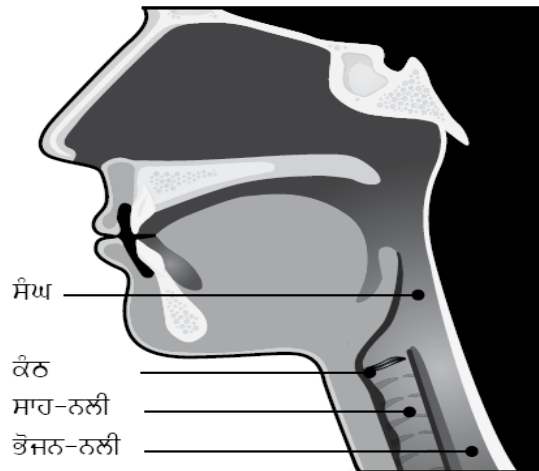
- ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਖੰਘ ਆਉਣਾ, ਖੰਘੂਰਾ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ
- ਹਰ ਇੱਕ ਬੁਰਕੀ ਨੂੰ ਕਈ-ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਿਗਲਣਾ
- ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਬੁਰਕੀ ਸੰਘ ਵਿੱਚ ਅਟਕ ਜਾਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਣਾ
- ਬੁਰਕੀ ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਸੰਘੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਰਹਿ ਜਾਣਾ - ਅਕਸਰ ਜਿਸਮ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ
- ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਣਾ
- ਖਾਣਾ ਮੁਕਾਉਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਵਕਤ ਲਾਉਣਾ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਮੂਨੀਆਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ

ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਉੱਭਰਨ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਪਰਖੀ ਜਾਵੇ। ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀ ਪਰਖ ਕਿਸੇ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਮਾਹਿਰ (ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ) ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਤੀ ਚੀਜ਼ ਭੋਜਨ-ਨਲੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਗਲਤ ਰਾਸਤਾ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਚਲੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਰੋਗ ਜਾਂ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਹੋਵੇ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾ-ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਮੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਰਹੇਗੀ)। ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਨਿਗਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।



ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ:

ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਸਮਝਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:
 - ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕਰ ਦੇਣਾ: ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਬਤਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ, ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਸੂਪ ਵਰਗੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਿਗਲਣੇ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਵਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਰਲ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਗਲਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤਾ (ਜਿਵੇਂ ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਜੈਲੋ ਪਾ ਕੇ) ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ: ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਛੁਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ:
 - ਲੇਵੀ ਰੂਪ (ਜਿਵੇਂ ਲੇਵੀ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਆਲੂ)
 - ਕੀਮਾ ਰੂਪ (ਜਿਵੇਂ ਮੈਕਰੋਨੀ)
 - ਨਰਮ (ਜਿਵੇਂ ਟਿਊਨਾ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿੱਚ)
 - ਸਾਧਾਰਨ ਰੂਪ (ਜਿਵੇਂ ਗਿਰੀਆਂ)

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣਤ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਪਰਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਬਣਤ ਨਿਗਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਉਹੋ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖੁਆਓ ਜਿਹੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਅਤੇ