

Pagtulong sa mga Taong may mga Suliranin sa Paglunok:

- ⇒ **Pamamaraan ng Paglunok:** Ang Speech-Language Pathologist ay maaaring magpayo ng mga sumusunod na pamamaraan upang mapaayos ang paglunok:
 - **Paglapat ng baba** (paglalapat ng baba sa dibdib) upang maiwasan ang pagpasok ng pagkain o inumin sa tubong hingahan.
 - **Paulit-ulit na paglunok** (paglulunok ng higit isang beses bawat subo) upang matulungang hawanin ang pagakain o likido na nakabara sa lalamunan.
 - **Paglilingon sa Kanan o Kaliwa** upang gabayan ang pagkain o inumin tungo sa mas malakas na bahagi.
- ⇒ **Pag-aayos sa pag-upo:**
 - Iupo ng tuwid ang indibiduwal at isulong ng bahagya ang kaniyang ulo. Gumamit ng mga unan para maging matatag ang kaniyang pagkakaupo habang kumakain.
 - Para sa mga taong di kayang pakainin ang kanilang sarili at sila'y iyong papakainin, kailangan mong umupo ng pantay sa kanilang paningin. Palagiang nakaharap ka sa taong iyong pinapakain.
- ⇒ **Kapaligiran at Pagkaayos:**
 - Bawasan ang mga nakakagambala sa lugar ng kainan.
 - Patayin ang radyo at telebisyon.
 - Babaan ang dami ng taong nagsasalita sa mga oras ng pagkain.
 - Ilapit ang pagkain, mga tasa, at mga kagamitan sa indibiduwal upang matulungan siyang kumaing mag-isa.

Mga Tip para sa Ligtas na Pagkain at Paglunok:

- Kumain at uminom lamang kapag ganap na gising.
- Umupo nang tuwid sa silya o kama.
- Magsabi sa mga kawani kapag kayo ay may napunang taong nahihirapan sa pagkain o pag-inom.
- Siguruhing ang mga pustiso, tulong-pandinig at salamin sa mata ay suot-suot sa lahat ng oras ng pagkain.
- Siguruhing ang bibig ay malinis at walang sagabal bago kumain.
- Humimok ng maliliit na kagat at higop.
- Subukang magkaroon ng mabagal, malubay na karanasang-pagkain.
- Siguruhing ang unang kagat o higop ay nailunok bago isubo ang susunod.
- Masdan ang galaw ng “Adam’s apple” upang malaman kung ang indibiduwal ay nakalunok na.
- Siguruhing ang bibig ay malinis at walang barang pagkain pagkatapos ng baw’t pagkain.
- Panatilihing nakaupo nang tuwid hanggang 20-30 minuto pagkatapos kumain.

© 2008 University Health Network. All rights reserved.

Lahat ng karapatan inirereserba.

Ang impormasyong ito ay magagamit lamang para sa karagdagang kaalaman at hindi inilalaan bilang kapalit ng propesyonal na payo, pagsusuri o pangagamot na medikal. Mangyaring sumanguni sa inyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para sa payo tungkol sa tiyak na kundisyong medikal. Maaaring mag-imprenta ng isang kopya ng mga materyales na ito para sa dipangkalakal, pangpersonal na gamit lamang.

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

Mga Suliranin sa Paglunok Matapos ang Istrok:

Ano ang Dapat Ninyong Malaman at Paano Makatutulong

(Swallowing Problems after Stroke – Tagalog)



Ontario
Stroke System
Fewer strokes. Better outcomes.

Mga Kahirapan sa Paglunok Matapos ang Istrok

Ang istrok ay nakakapinsala sa mga kalamnang ginagamit natin sa pagkain at paglunok at ginagawa nitong mahirap ang paglulunok. Ang mga kalamnang ito ay maaaring sumaklaw sa mga labi, dila, atbp. Ang iilang mga suliranin sa paglunok ay maaaring halata tulad ng paglalaway, pag-uubo o pagkakasamid, subali't ang iba ay maaaring mas mahirap mamataan (hal., pakiramdam ng pagkaing nakabara sa lalamunan).

Punahin ang mga sumusunod na Karaniwang Kahirapan kapag Kumakain at Umiinom Matapos ang Istrok:

- Pag-uubo, pag-aalis ng bara sa lalamunan o nabubulunan habang kumakain at umiinom
- Paglulunok ng maraming beses sa bawat subo.
- Mga daing ng pagkaing nakadikit sa lalamunan kapag kumakain o umiinom
- Pagpapamalagi ng pagkain sa pisngi o likod ng bibig pagkatapos lumunok – karaniwan sa mas mahinang bahagi ng indibiduwal
- Sobrang bilis o sobrang bagal ng pagkain
- May katagalan sa pagtapos ng pagkain
- Paulit-ulit na pulmonya o impeksiyon sa baga
- Pagbabago sa kakayahang kumain nang mag-isa
Kahirapan sa paglunok ng mga gamot

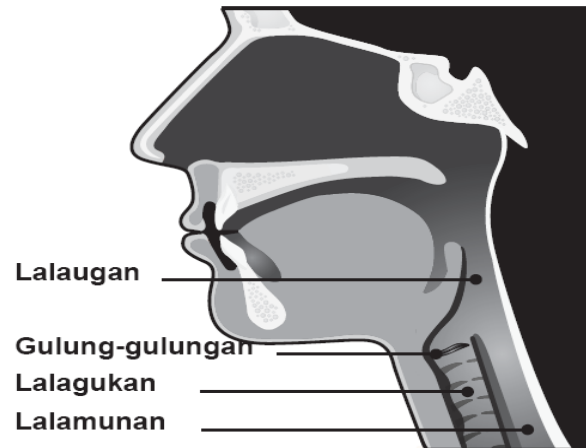
Bakit Mapanganib ang mga Suliranin sa Paglunok?

Kapag ang isang tao ay nagpapakita ng anumang palatandaan ng hirap sa pagkain o paglunok,

mahalaga na masuri ang kanyang paglunok. Humiling sa isang tagapag-alaga ng kalusugan ng isang pagsusuri sa paglunok. Ang isang Speech-Language Pathologist ay gumagawa ng pagsusuring ito.

Kapag ang isang tao ay may suliranin sa paglunok, may panganib na ang pagkain o inumin ay mapunta sa maling daanan tungo sa tubong hingahan sa halip na sa tubong daanan ng pagkain. Minsa'y pinagmumulan ito ng impeksiyon sa baga o ng pulmunya .

Ang mga taong nahihirapan sa paglunok kung minsang hindi nakakakain o nakakainom ng sapat. Ito ay nagiging sanhi ng pagbaba ng timbang o kaya'y pagkawala ng likido at tubig sa katawan (pagkauhaw). Gayunman, nakakatulong ang pagbago ng lambot at laki - habi , labnaw o lapot ng pagkain o inumin ng isang tao upang gawing mas ligtas at mas madali ang kanyang paglunok.



Pagtutulong sa mga Taong may mga Suliranin sa Paglunok:

May mga paraang makatulong ang mga pamilya sa mga taong may kahirapan sa paglunok. **IKAW** ay maaaring:

⇒ Humiling sa Speech-Language Pathologist na ipaliwanag ang mga rekomendasyon tungkol sa pagpakain at paglunok. Ito ay maaaring sumaklaw ng:

Pinalapot na mga Inumin: Ang pinalapot na mga inumin ay gaya ng milk shake at katas ng nektar. Ang mga inumin o likidong malabnaw gaya ng tubig, tsaa, kape, juice o sopas ay maaaring mahirap lunukin dahil sa bilis ng kanilang pagdaloy. Posibleng pumasok ang mga ito sa tubong hingahan.. Maaaring gawing malapot ang mga ito upang mas madali silang lunukin (hal., sorbetes o jello)

Pagbabago ng Habi ng Pagkain: Tayo ay kumakain araw-araw ng iba't ibang habi ng pagkain, gaya ng:

- minasa (hal., minasang patatas)
- tinadtad (hal, macaroni)
- malambot (hal., tuna sandwich)
- regular (hal., mani)

Kapag ang isang tao ay mayroong kahirapan sa paglunok, maaaring siya ay hindi nakakakain ng lahat ng habi ng pagkain. Ang isang pagsusuri sa paglunok ay maaaring makakatulong sa pag-alam kung aling mga habi ang malulunok nang walang panganib. Kumain lamang ng mga habi ng pagkain na ligtas at madaling lunukin.

Mahirap itakda ang mga kinakain ng tao dahil tayong lahat ay mahilig kumain ng iba't ibang habi ng pagkain. Mahalagang maunawaan ng mga miyembro ng pamilya na ang pagbabago ng mga habi ng pagkain at inumin ay lubusang nakatutulong sa mga tao.