

இருக்குமா என்பதை குடும்பத்தினர்
புரிந்துக்கொள்வது முக்கியமாகும்.

விழுங்கும் பிரச்சனை

உள்ளவர்களுக்கு உதவி அளிப்பது:

- ⇒ விழுங்கத் தந்திரங்கள்: பேச்சு-மொழி நோய் இயல்பு நிபுணரை விழுங்கும் திரனை மேம்படுத்த கீழ்க்கண்ட செயல்முறைகளைவுப் பரிந்துரைக்கலாம்:
 - முகவாய்க்கட்டையை செருனார்போல் வைப்பது (மார்பு வரை முகவாய்க்கட்டையை கீழாக செருகுவது) மூச்சுக்குழாய் வழியாக உணவோ பானமோ போகாமல் தடுக்க.
 - மீண்டும் மீண்டும் விழுங்கள் (ஒரு முறைக்குமேல் ஒவ்வொரு வாய்க்கும் விழுங்குதல்) தொண்டையில் அடைத்திருக்கக்கூடிய உணவையோ திரவத்தையோ விலக்க.
 - தலையை இடதோ வலதோ திருப்பதல் உணவையோ திரவத்தையோ வலமான பக்கமாக செல்ல உதவிட.
- ⇒ நிலைப்படுத்தல்:
 - நபரை நேராக தலையை சற்றே முன்னோக்கி உட்கார வைக்கவும். உணவு நேலைகளில் தலையணைகளை உபயோகித்து நிலைப்படுத்தவும்.
 - தாமே உண்ண இயலாகவர்களுக்கு ஊட்ட அவர்கல் கண் மட்டத்துக்கு உட்காரவும். நீங்கள் எப்பொழுதும் ஊட்டுபவரை நோக்கியிருக்கவேண்டும்.
- ⇒ சூழ்நிலை மற்றும் தயார்படுத்தல்:
 - உண்ணும் இடத்தில் கவனமிழக்க வைக்கக்கூடியவையை குறைக்கவும்.
 - வானொல் மற்றும் தொலைகாட்சி பெட்டியை நிறுத்தவும்.
 - உண்ணும் வேலையில் பேசும் நபர்களை கட்டுப்படுத்தவும்.
 - தம்மை தாமே ஊட்டிக்கொள்ள உதவுமாறு உணவு, கோப்பைகள் மற்றும் பாத்திரங்களை அருகே

வைக்கவும்.

பாதுகாப்பான உண்ணுதல் மற்றும்

விழுங்குகலுக்கான யோசனைகள்:

- முழு விழிப்புடன் இருக்கும்பொழுது மட்டுமே உண்ணவும் குடிக்கவும்.
- நாற்காலி அல்லது படுக்கையில் நேராக உட்காரவும்.
- யாராவது உண்ணவே அருந்தவோ கஷ்டப்படுவதை கண்டால் வேலையாளரிடம் சொல்லவும்.
- பொய் பல்கட்டு, காதுகேட்கும் கருவி மற்றும் கண்ணாடி அனைத்து உணவு வேலைகளிலும் அணியப்பட்டுள்ளதா என உறுதிப்படுத்தவும்.
- உணவு வேலைக்குமுன் வாய் சுத்தமாகவும் விலக்குயும் உள்ளதா என உறுதிப்படுத்தவும்.
- சிறு கடிகள் மற்றும் கொஞ்சமாக அருந்துவதை உற்சாகப்படுத்தவும்.
- மெதுவான ஓய்வான உண்ணும் அனுபம் பெற முயர்ச்சியுங்கள்.
- மதல் கடி அல்லது அருந்தல் விழுங்கப்பட்டதா என நிச்சயித்தப்பின்னே அடுத்து கொடுக்கவும்.
- தொண்டை அசைவை நன்கு ஊர்ந்து கவனியுங்கள் ஒருவர் விழுங்கிய அறிகுறிக்கு.
- உணவு வேலைக்குப்பின் வாய் சுத்தமாகவும் விலக்குயும் உள்ளதா என உறுதிப்படுத்தவும்.
- உணற்பின் 20-30 நிமிடங்களுக்கு நேராக உட்கார்ந்தபாடு இருங்கள்.

பக்கவாதத்திற்குபின் விழுங்கும் பிரச்சனைகள்:

நீங்கள் அறிந்துக்கொள்ள
வேண்டியவை என்ன
மற்றும் எப்படி உதவுவது

(Swallowing Problems after Stroke – Tamil)



© 2008 University Health Network. All rights reserved.

அனைத்து உரிமைகளும் ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டது.

இந்தத் தகவல் வெறும் தகவல் நோக்கங்களுக்கு மட்டுமே அன்றி தொழில்நுட்ப மருத்துவ ஆலோசனைக்கோ, நோய் கண்டுபிடித்தலுக்கோ அல்லது சிகிச்சைக்கோ பதிலானதாக உத்தேசித்ததில்லை. குறிப்பிட்ட மருத்துவ உடல்நிலைக்கு உங்கள் ஆரோக்கிய கவனிப்பு அளிப்பவரிடம் ஆலோசியுங்கள். இந்தப் பொருட்களின் ஒரு ஒத்தை நகல் வணிகமற்ற சொந்தத் தேவைக்காக மட்டுமே மறுஅச்சு எடுக்கலாம்.

Authors: Becky French, Amanda Ratner, Lisa Dirkin, Rosemary Marlino
Created: 12/2008
Form D-5359C
For more information on stroke, please visit www.tostroke.com

TORONTO WEST
STROKE NETWORK

Ontario
Stroke System
Fewer strokes. Better outcomes.

பக்கவாதத்திற்குபின் விழுங்கும்

பிரச்சினைகள்

பக்கவாதம் நாம் உண்ண மற்றும் விழுங்க உபயோகிக்கும் தசைகளை பாதிக்கலாம் மற்றும் விழுங்க கஷ்டமாக்கலாம்.

இவை உதடுகள், நாக்கு போன்றவை உட்பட்ட தசைகலாக இருக்கலாம். எச்சில் ஒழுக்குவது, இரும்பல் அல்லது மூச்சு தினறுவது போன்ற சில விழுங்கும் பிரச்சினைகள் வெள்ப்படையாகத் தெரியலாம் ஆனால் மற்றவை கண்டுபிடிக்க கடினமாக இருக்கலாம் (உதாரணமாக தொண்டையில் உணவு சிக்கிக்கொள்ளுவது).

பக்கவாதத்திற்குபின்

உண்ணும்பொழுதும்

அருந்தும்பொழுதும் கீழ்கண்டவை

போன்ற பொதுவான கஷ்டங்களுக்கு

விழிப்புடன் இருங்கள்:

- உண்ணும்பொழுதும் குடிக்கும்பொழுதும் தும்முவது, தொண்டையை கரகரப்பது அல்லது மூச்சடைப்பது
- ஒவ்வொரு வாய் உணவுக்கும் பலமுறை விழுங்குவது
- உண்ணும்பொழுதும் குடிக்கும்பொழுதும் உணவு தொண்டையில் அடைப்பதாக புகார்
- விழுங்கியப்பின் உணவை கண்ணத்திலோ வாயின் ன்புரத்திலோ வைத்திருப்பது - அடிக்கடி ஒருவரின் பலவீனமான பக்கத்தில்
- மிக வேகமாகவோ அல்லது மிகவும் மெதுவாகவோ உண்ணுவது
- உணறு முடிக்க நெடு நேரம் எடுப்பது
- மீண்டும் மீண்டும் நியுமோனியா அல்லது மார் தொற்றுநோய்
- தானே உண்ணும் திரனில் மாற்றங்கள்

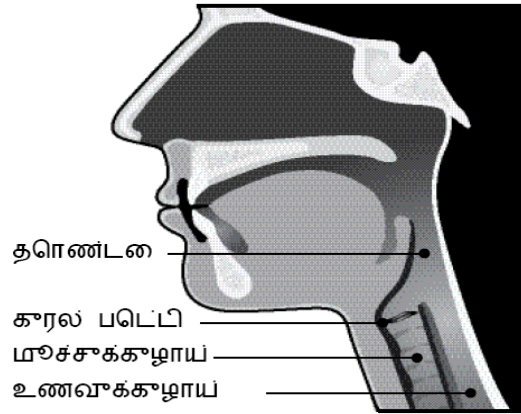
விழுங்கும் பிரச்சனைகள்

எவ்விதத்தில் அபாயமானவை?

ஒருவர் உண்ண அல்லது விழுங்க கஷ்டப்படும் அறிகுறி காட்டினால், விழுங்குவதற்கான சோதனை செய்வது முக்கியமாகும். உடல்நலகாப்பு அளிப்பவரிடம் விழுங்கும் மதிப்பீடு கேட்கவும். ஒரு பேச்சு-மொழி நோய் இயல்பு நிபுனர் மேற்கொள்ளலாம்.

ஒருவருக்கு உண்ண அல்லது விழுங்க பிரச்சனைகள் இருந்தால் கஷ்டப்பட்டால், உணவு அல்லது பானம் உணவுக்குழாய்க்கு பதிலாத தவறாக மூச்சுக்குழாயில் போகும் அபாயம் உண்டு. இது சில சமயம் மார் தொற்றுநோய் அல்லது நியுமோனியா ஏற்படுத்தலாம்.

விழுங்க கஷ்டப்படுவோர் சில சமயங்களில் போதிய உணவு அல்லது பானம் உட்கொள்ளுவதில்லை. இது இடை குறைவு அல்லது வரண்டுபோவதை (தாகம்) ஏற்படுத்தலாம். விழுங்குவது பாதுகாப்பாகவும் எலிதாக்கவும் ஒருவரின் உணவு அல்லது பானத்தை மாற்றுவது சில சமயம் உதவலாம்.



விழுங்கும் பிரச்சனை

உள்ளவர்களுக்கு உதவி அளிப்பது:

குடும்பங்கள் விழுங்கும் பிரச்சனை

உள்ளவர்களுக்கு உதவ சில வழிகள் உள்ளன. நீங்கள் செய்யக்கூடியது:

- ⇒ பேச்சு-மொழி நோய் இயல்பு நிபுனரை ஊட்டும் மற்றும் விழுங்கும் சிபாரிசுகளை விளக்கிக்கூறச் சொல்லுங்கள். இவை உட்படக்கூடியவை:
- ⇒ கெட்டியாக்கியப் பானங்கள்: மில்க் ஷேக் மற்றும் நெக்டர் பழரசங்கள் போன்றவையானது கெட்டியாக்கியப் பானங்கள். நீர், தேநீர், காப்பி, பழச்சாறு அல்லது சூப் போன்ற மெல்லிய பானங்கள் மிக விரைவாக செல்லக்கூடியதால் விழுங்க கடினமாக இருக்கலாம். இந்தத்திரவியங்கள் மூச்சுக்குழையில் நுழையக்கூடும். இப்பானங்கள் விழுங்க எலிதாக்க கெட்டிப்படுத்தப்படலாம் (அதாவது ஐஸ் கிரீம் அல்லது ஜெல்லோ)
- ⇒ உணவு மென்மை மாற்றங்கள்: நாம் தினமும் வெவ்வேறு விதமான உணவு மென்மைகளை உண்ணுகிறோம், அவையாவன:
 - குழைத்து (உதாரணமாக மசித்த உருளைக்கிழங்கு)
 - கொந்திய (உதாரணமாக மாகரோனி)
 - மிருதுவான (உதாரணமாக டீனா சாந்த்விச்)
 - சாதாரண (e.g., கொட்டைகள்)

ஒருவருக்கு விழங்கும் பிரச்சனைகள் இருந்தால் எல்லாவித உணவு மென்மைகளையும் உண்ணமுடியாமல் இருக்கலாம். ஒரு விழுங்குக்கூடும் என்கிற மதிப்பீடு எவ்வித மென்மைகளை அபாயமின்றி என்று கணிக்க உதவலாம். ஏனென்றால் நாம் அனைவரும் பல விதமான உணவு மென்மைகளை விரும்புகிறோம். இந்த உணவு மற்றும் பான மென்மையை மாற்றுவது மக்களுக்கு மிகவும் உதவியாக