

غذا جسے لوگ کھاتے ہیں اسے محدود کرنا مشکل ہے کیونکہ ہم سب مختلف طرح کی بنی ہوئی غذا کھا کر لطف اندوز ہوتے ہیں۔ گھر کے افراد کیلئے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ کھانوں اور مشروبات بنانے کے طریقوں کو تبدیل کرنا ایسے لوگوں کیلئے بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

غذا نکلنے کی مشکلات والے لوگوں کی مدد کرنا:

- ◀ **غذا نکلنے کی حکمت عملیاں: سیپیج** – لینگونج پینتھالوجسٹ غذا نکلنے کو بہتر بنانے کے لئے مندرجہ طریقوں کا مشورہ بھی دے سکتی/سکتا ہے:
- **ٹھوڑی نیچے کو تہہ کرنا (ٹھوڑی کو نیچے سینے تک تہہ کرنا)** غذا یا مشروب کو سانس کی نالی میں جانے سے روکنے کیلئے۔
- **بار بار نگلنا** (ہر لقمے کو ایک سے زیادہ مرتبہ نگلنا) غذا یا مائع جو گلے میں چپکا ہو سکتا ہے اسے صاف کرنے میں مدد کیلئے۔
- **سر کو دائیں یا بائیں طرف موڑنا** غذا یا مشروب کو توانا حصے کی طرف بھیجنے میں مدد کیلئے۔

◀ **انداز**

- فرد کا سر ہلکا سا آگے کی طرف کرتے ہوئے سیدھا بٹھائیں۔ کھانوں کے دوران مضبوط سہارے کیلئے تکیے استعمال کریں۔
- وہ لوگوں جو خود سے کھانا نہیں کھاسکتے، انہیں کھانا کھلانے کیلئے ان کی آنکھوں کی سطح کے برابر بیٹھیں۔ آپ کو ہمیشہ اس فرد کی طرف منہ کرنا چاہئے جسے آپ کھانا کھلا رہے ہوں۔

◀ **ماحول اور گردو پیش:**

- کھانا کھانے والے حصے میں مغل ہونے والی چیزوں کو کم کریں۔
- ریڈیو اور ٹیلی ویژن بند کر دیں۔

- کھانے کے اوقات کے دوران باتیں کرنے والے لوگوں کی تعداد کو محدود کریں۔
- کسی فرد کو خود سے کھانا کھانے میں اس کی مدد کیلئے کھانا، کپ، اور برتن اس کے کافی قریب رکھیں۔

بحفاظت کھانا کھانے اور اسے نکلنے کے طریقے:

- صرف اس وقت کھائیں اور پیئیں جب آپ مکمل طور پر بیدار ہوں۔
- کرسی یا باسن پر سیدھے ہو کر بیٹھیں۔
- اگر آپ کسی ایسے شخص کو دیکھتے ہیں جسے کھانے یا پینے میں مشکل پیش آرہی ہو تو عملے کو مطلع کریں۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ مصنوعی دانت، سننے والے آلات اور عینکیں تمام کھانوں کے دوران پہنائے جاتے ہیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھانوں سے پہلے منہ صاف اور خالی ہے۔
- چھوٹے لقموں اور گھونٹوں کیلئے حوصلہ افزائی کریں۔
- آہستہ، پرسکون کھانا کھانے کی کوشش کریں۔
- اس سے پہلے کہ اگلا لقمہ دیا جائے اس بات کو یقینی بنائیں کہ پہلا لقمہ یا گھونٹ نگلا جا چکا ہے۔
- کٹھہ یعنی گلے کے سامنے حصے کے ابھار پر نظر رکھیں یہ دیکھنے کیلئے کہ اس شخص نے لقمہ نگل لیا ہے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر کھانے کے بعد منہ غذا سے صاف اور خالی ہے۔
- کھانے کے بعد 20-30 منٹوں کیلئے سیدھے بیٹھے۔

© 2008 University Health Network.

جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

یہ معلومات صرف معلوماً تی مقاصد کے استعمال کیلئے ہیں اور ان کا مقصد بحیثیت پیشہ ورانہ طبی مشورہ، تشخیص یا علاج کا نعم البدل نہیں ہے۔ کسی مخصوص طبی کیفیت کیلئے براہ مہربانی اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے فرد سے مشورہ کریں۔ غیر تجارتی ذاتی استعمال کی غرض سے اس مواد کی ایک نقل دوبارہ پرنٹ کی جاسکتی ہے۔

Author: Becky French, Amanda Ratner, Lisa Durkin, Rosemary Martino
Created: 12/2008
Form: D-5359H

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

سٹروک یعنی

**رعشے کے دورے کے بعد
غذا نکلنے کے مسائل**

**آپ کو کیا جاننے کی ضرورت
ہے اور مدد کیسے کرنی ہے**

(Swallowing Problems after Stroke – Urdu)



غذا نکلنے کی مشکلات والے لوگوں کی مدد کرنا

ایسے طریقے موجود ہیں جن پر عمل کرنے سے گھر والے ان لوگوں کی مدد کر سکتے ہیں جنہیں غذا نکلنے میں مشکلات درپیش ہیں۔ آپ مندرجہ ذیل طریقے اختیار کر سکتے ہیں:

◀ کھانا کھلانے اور اسے نکلنے کی تجاویز کی تشریح کرنے کیلئے کسی سپیچ _ لینگوئج پیٹھالوجسٹ سے پوچھیں۔ جن میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- گاڑھے کئے گئے مشروبات: گاڑھے کئے گئے مشروبات ملک شیکس اور پھلوں کے جوسوں جیسے ہوتے ہیں۔ مشروبات یا پتلے مائعات بمع پانی، چائے، کافی، جوس یا سوپ نکلنے میں مشکل ہو سکتے ہیں کیونکہ وہ بہت تیزی سے بہتے ہیں۔ یہ مائعات سانس کی نالی میں داخل ہو سکتے ہیں۔ یہ مشروبات نکلے جانے کو آسان بنانے کیلئے گاڑھے کئے جاسکتے ہیں (مثلاً آئس کریم یا جیلو)۔
- غذا تیار کرنے میں تبدیلیاں: ہم روزانہ مختلف طرح کی بنی ہوئی غذا کھاتے ہیں، جیسے کہ:
 - سبزیوں وغیرہ کے گودے کاملیدہ (مثلاً کچلے ہوئے آلو)
 - قیمہ (مثلاً میکرونی)
 - نرم (مثلاً ٹیونا سینڈوچ)
 - معمول کے مطابق (مثلاً بادام، اخروٹ وغیرہ)

جب کسی فرد کو غذا نکلنے میں مشکلات درپیش ہوتی ہیں تو ہو سکتا ہے کہ وہ تمام طریقوں سے بنی ہوئی غذا کھانے کے قابل نہ ہوں۔ نکلنے کی تشخیص اس بات کا جائزہ لینے کیلئے کارآمد ہو سکتی ہے کہ کس طرح کی بنی ہوئی غذا حفاظت کے ساتھ نگلی جا سکتی ہے۔ صرف اسی طرح کی بنی ہوئی غذا کھائیں جو محفوظ اور آسان ہو۔

- خود سے کھانا کھانے کی قابلیت میں تبدیلیاں
- ادویات نکلنے میں مشکل

غذا نکلنے کے مسائل خطرناک کیوں ہیں؟

اگر کسی فرد میں غذا کھانے یا اسے نکلنے میں مشکل پیش آنے کی نشانیاں ہوں، تو یہ ضروری ہے کہ نکلنے کا ٹیسٹ کروایا جائے۔ نکلنے کی تشخیص کروانے کیلئے کسی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے پوچھیں۔ کوئی سپیچ _ لینگوئج پیٹھالوجسٹ یہ تشخیص کر سکتی/سکتا ہے۔

جب کسی فرد کو نکلنے کا مسئلہ ہو، تو اس بات کا

خطرہ ہے کہ خوراک یا مشروب غلط طور پر کھانے کی نالی میں جانے کے بجائے سانس کی نالی میں جا سکتا ہے۔ یہ بعض اوقات سینے کی انفیکشن یا نمونیا کا سبب بن سکتا ہے۔

ایسے لوگ جنہیں غذا نکلنے میں مشکلات کا سامنا ہو وہ مناسب مقدار میں غذا یا مشروب اپنے اندر نہیں لیجاتے۔ یہ وزن میں کمی یا پانی کی کمی (بیاس) کا سبب بن سکتا ہے۔ بعض اوقات نکلنے کو محفوظ اور آسان بنانے کیلئے فرد کی غذا یا مشروب میں تبدیلی کرنا ان کیلئے مددگار ثابت ہوتا ہے۔



حنجرہ (نرخرہ)
حلقوم (حلق)
سانس نالی (سانس لینے کی نالی)
غذائی نالی (غذا لیجانے والی)

رعشے کے دورے کے بعد غذا نکلنے کی مشکلات

رعشہ کا دورہ ان پٹھوں پر اثر انداز ہو سکتا ہے جو ہم کھانا کھانے اور نکلنے کے لئے استعمال کرتے ہیں اور یہ غذا کے نکلنے کو مشکل بنا سکتا ہے۔ ان پٹھوں میں ہونٹ، زبان، وغیرہ شامل ہو سکتے ہیں۔ نکلنے کے کچھ مسائل نمایاں طور پر ظاہر ہو سکتے ہیں جیسے کہ رال ٹپکنا، کھانسی یادم گھٹنا لیکن ہو سکتا ہے کہ دوسرے مسائل کو شناخت کرنا مشکل ہو (مثلاً، غذا کو گلے میں پھنسا ہوا محسوس کرنا)۔

رعشے کے دورے کے بعد جب کھا اور پی رہے ہوں تو مندرجہ ذیل عام سی مشکلات پر نظر رکھیں:

- کھانے اور پینے کے دوران کھانسننا، کھنگارنا یا دم گھٹنا ہوا محسوس ہونا
- ہر لقمے کو کئی مرتبہ نگلنا
- جب کھا یا پی رہے ہوں تو گلے میں غذا کے چپکنے کی شکایات
- نکلنے کے بعد غذا کو گال میں یا منہ کے پچھلے حصے میں روکنا -- اکثر فرد کے کمزور حصے کی جانب
- بہت تیزی سے یا بہت آہستہ کھانا
- کھانا ختم کرنے میں زیادہ وقت لگانا
- بار بار نمونیا یا چھاتی کے وبائی امراض لاحق ہونا