

ഭക്ഷണം/ വെള്ളം ഇറക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് (ഡിസ്ഫാജിയ)

താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ ഓർക്കുക:

- ✓ നിങ്ങൾക്ക് ഇറക്കുവാൻ പ്രശ്നമുണ്ടെന്ന് സംശയിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഒരു SLP യെ ഏതുതരവും പെട്ടെന്ന് സന്ദർശിക്കുക.
- ✓ നിങ്ങൾക്ക് ഇറക്കുവാൻ പ്രശ്നമുണ്ടെന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചാൽ അവരുടെ എല്ലാ നിർദ്ദേശവും നിർബന്ധമായും പാലിക്കുക.
- ✓ തെറ്റാപ്പി അഥവാ ട്രെയിനിങ്ങ് ലഭിക്കുന്ന സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗത്തെ കൊണ്ടുവന്നാൽ അവർക്ക് നിങ്ങളെ വീട്ടിൽ പരിശീലിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കും.
- ✓ ഭക്ഷണസമയത്ത് നിങ്ങൾ നിവർന്ന് ഇരിക്കണം.
- ✓ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറച്ച് നിങ്ങൾ കൂടുതൽ തവണ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ശീലിക്കുക.

താഴെപ്പറയുന്നവ ചെയ്യാതിരിക്കുവാൻ ഓർക്കുക:

- ✗ സ്വയം ചികിത്സിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- ✗ സ്പീച്ച് ലാംഗ്വേജ് പാത്തോളജിസ്റ്റിന്റെ മേൽനോട്ടം ഇല്ലാതെ നിങ്ങൾ ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- ✗ അടിക്കടി ഉണ്ടാകുന്ന പനി അഥവാ ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവ അവഗണിക്കരുത്.
- ✗ തെറ്റാപ്പിസ്റ്റിന്റെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ തെറ്റാപ്പി നിർത്തരുത്.
- ✗ ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ സംസാരിക്കരുത്.
- ✗ വിഴുങ്ങുവാനുള്ള പ്രശ്നം കാരണം ഒരു ദിവസം ലഭിക്കേണ്ട ആകെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കരുത്.

സെന്റർ ഫോർ സ്വാളോവിങ്ങ് ഡിസോർഡേഴ്സിൽ (Centre for Swallowing Disorders) ലഭ്യമായ സേവനങ്ങൾ

ഡിസ്ഫാജിയയുള്ള വ്യക്തികളുടെ പരിശോധനയ്ക്കും ചികിത്സയ്ക്കുമായി അത്യാധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യയും വിദഗ്ദ്ധരും ഇവിടെ ലഭ്യമാണ്.



ഓൾ ഇന്ത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പീച്ച് ആൻഡ് ഹിയറിംഗ്-നെ കുറിച്ച്

ഓൾ ഇന്ത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പീച്ച് ആൻഡ് ഹിയറിംഗ് 1965 ൽ ഒരു സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനമായി സ്ഥാപിതമായി. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന് ധനസഹായം പൂർണ്ണമായും നൽകുന്നത് ഭാരത സർക്കാരിന്റെ ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയമാണ്. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങൾ പ്രൊഫഷണൽ പരിശീലനം നൽകുക, ക്ലിനിക്കൽ സേവനങ്ങൾ നൽകുക, ഗവേഷണം നടത്തുക, ആശയവിനിമയ വൈകല്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് പൊതുജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക എന്നിവയാണ്.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി, ദയവായി ബന്ധപ്പെടുക:

സെന്റർ ഫോർ സ്വാളോവിങ്ങ് ഡിസോർഡേഴ്സ്
ഓൾ ഇന്ത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പീച്ച് ആൻഡ് ഹിയറിംഗ്, മൈസൂർ
ഫോൺ (ഓഫീസ്): 0821-2502834, 2502518

സെന്റർ ഫോർ സ്വാളോവിങ്ങ് ഡിസോർഡേഴ്സ്
ഓൾ ഇന്ത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പീച്ച് ആൻഡ് ഹിയറിംഗ്
നെമിഷൻ കാമ്പസ്, മാനസഗംഗോത്രി, മൈസൂർ
ഫോൺ: 0821-2502000/2502100/2502518/2502834
ഇ-മെയിൽ: director@aiishmysore.in | വെബ്സൈറ്റ്: www.aiishmysore.in

(പ്രവൃത്തി ദിവസങ്ങൾ: തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെ (കേന്ദ്ര സർക്കാർ അവധിദിനങ്ങൾ ഒഴികെ) രാവിലെ 9.00 മുതൽ വൈകുന്നേരം 5.30 വരെ)

ഭക്ഷണം ഇറക്കുന്നതിനുള്ള ചില വസ്തുതകൾ

- ഇറക്കുന്നത് ലളിതവും യാത്രികവുമാണെന്ന് തോന്നാം, പക്ഷേ ഇത് 50-ലധികം പേശികൾ, കൂടാതെ 5 ജോഡി മുഖ്യ നാഡികളും ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു സങ്കീർണ്ണ പ്രവർത്തനമാണ്.
- ഒരു ദിവസം നമ്മൾ ഏകദേശം 600 തവണ (ഒരു മിനിറ്റിൽ 10 തവണ) ഇറക്കുന്നു.
- ഗർഭത്തിൻറെ പന്ത്രണ്ടാം ആഴ്ചയിൽ അമ്മയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ കുഞ്ഞിന്റേ ഇറക്കുവാനുള്ള കഴിവ് വികസിക്കപ്പെടുന്നു.

നമ്മൾ എങ്ങനെയാണ് ഭക്ഷണം ഇറക്കുന്നത്?

ഇറക്കുന്നതിന് നിരവധി ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്:

1. ഭക്ഷണം വായ്ക്കുള്ളിൽ വയ്ക്കുന്നു
2. ഭക്ഷണം ചവച്ചുരുച്ച് ഉമിനീർ കലർത്തുന്നു.
3. ചവച്ച ഭക്ഷണം ഒരു ഉരുളയാക്കി നാവിൻറെ പിൻഭാഗത്ത് പിടിക്കുന്നു.
4. നാവ് ഭക്ഷണം തൊണ്ടയിലേക്ക് തള്ളുന്നു.
5. ഭക്ഷണം തൊണ്ടയിലൂടെ അന്നനാളത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു. ഈ സമയത്ത് ശ്വാസകോശത്തിലേക്കുള്ള വഴി സ്വയം അടയുന്നു.
6. ഭക്ഷണം ദഹനത്തിനായി അന്നനാളത്തിൽ നിന്ന് ആമാശയത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു.

എന്താണ് ഡിസ്ഫാജിയ?

ഭക്ഷണമോ അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളമോ വിഴുങ്ങാനുള്ള ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടാണ് ഇറക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് അഥവാ ഡിസ്ഫാജിയ.

ഡിസ്ഫാജിയയുടെ കാരണമെന്ത്?



വാർദ്ധക്യം നാഡീവ്യൂഹ സംബന്ധമായ അണുബാധ രോഗങ്ങൾ



വായ/തൊണ്ട/അന്നനാളത്തിന്റേ ഘടനയിലെ തകരാറ് ദഹനസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ

അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു പല കാരണങ്ങൾ

നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിനോ/ ബന്ധുവിനോ ഡിസ്ഫാജിയ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കാം

1. ഇറക്കിയ ശേഷം നിങ്ങൾ ചുമക്കാറുണ്ടോ?
2. ഇറക്കിയതിന് ശേഷം ശ്വാസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ടോ?
3. ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴോ, വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോഴോ, കുടിച്ചതിന് ശേഷമോ നിങ്ങളുടെ ശബ്ദത്തിൽ വ്യത്യാസം തോന്നാറുണ്ടോ?
4. ഭക്ഷണം ചവയ്ക്കാൻ നിങ്ങൾ കൂടുതൽ സമയം എടുക്കാറുണ്ടോ?
5. കുടിക്കുമ്പോൾ വായിൽ നിന്ന് വെള്ളം പുറത്തേക്ക് ഒഴുകാറുണ്ടോ?
6. ചവയ്ക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണം വായിൽ കുടുങ്ങുന്നത്പോലെ തോന്നാറുണ്ടോ?
7. ഭക്ഷണം വിഴുങ്ങിയതിന് ശേഷം തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങുന്നത്പോലെ തോന്നാറുണ്ടോ?
8. ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിന് ശേഷം നിങ്ങൾക്ക് നെഞ്ചിൽ ഒരു തരം ഇറുക്കമോ നിർദ്ദേശപോലെയോ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ടോ?
9. കഴിഞ്ഞ കുറച്ച് മാസങ്ങളായി നിങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിനോ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനോ ഉള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് കാരണം ശരീരഭാരം കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ?

അത	ഇല്ല
അത	ഇല്ല
അത	ഇല്ല
അത	ഇല്ല
അത	ഇല്ല
അത	ഇല്ല
അത	ഇല്ല
അത	ഇല്ല
അത	ഇല്ല
അത	ഇല്ല

ഇവയിലേതെങ്കിലും ഉത്തരം "അതെ" എന്നാണെങ്കിൽ, ദയവായി ഒരു സ്പീച്ച്-ലാംഗ്വേജ് പാത്തോളജിസ്റ്റുമായി (SLP) ഉടനെ ബന്ധപ്പെടുക.

ഒരു SLP നിങ്ങളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു?

SLP പല വിഭാഗങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ ഡിസ്ഫാജിയയുടെ തരവും തീവ്രതയും വിലയിരുത്തുന്നതിന് പരിശോധനകൾ നടത്തുകയും, കൂടാതെ പ്രശ്നം തരണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും തെറാപ്പിയും നൽകുന്നവരുമാണ്.

