

پس از آسیب نخاعی، ممکن است بلع ایمن برای شما دشوار باشد. این امر می‌تواند باعث ایجاد اختلال در خوردن، نوشیدن و مصرف دارو شود. وقتی که بلع سخت باشد، نوشیدنی‌ها و قرص‌ها ممکن است به سمت مجرای اشتباهی بروند یا گیر کنند. چنین حالتی می‌تواند شما را در معرض خطر خفگی قرار دهد. اگر نوشیدنی‌ها یا قرص‌ها وارد ریه‌های شما شوند، می‌توانند عفونت ایجاد کنند. اگر در بلعیدن مشکل داشته باشید، ممکن است به اندازه کافی غذا نخورید یا مایعات ننوشید. اگر به اندازه کافی غذا و مایعات نخورید و ننوشید، سایر مشکلات سلامتی ممکن است به دنبال آن ایجاد شود.

### چرا بلعیدن سخت می‌شود؟

وقتی که دچار آسیب نخاعی می‌شوید، آسیب به اعصاب می‌تواند باعث ضعیف شدن ماهیچه‌های مسئول بلع در بدن شما شود. تنفس شما نیز می‌تواند تحت تاثیر قرار گرفته و خوردن و آشامیدن را برای شما دشوار کند. مشکلات بلع همچنین ممکن است پس از استفاده از لوله تنفسی یا به دلیل جراحی رخ دهد. لوله‌ها و جراحی می‌توانند باعث تورم گلو شوند. این امر می‌تواند کارکرد صحیح عضلات گلو را دشوار کند. بروز چنین وضعیتی وقتی که از ابزار آلات و تجهیزات برای تثبیت ستون فقرات شما استفاده می‌شود، بسیار رایج است.

### درمان مشکلات بلع

اگر بلع دشوار است، گفتاردرمانگر شما (SLP) ممکن است مصرف غذاها و نوشیدنی‌هایی را پیشنهاد کند که برای شما ایمن‌تر هستند. همچنین ممکن است نیاز باشد که نحوه غذا خوردن خود را تغییر دهید. تمرینات ورزشی می‌توانند باعث تقویت عضلات مسئول بلع شوند. در موارد حاد، استفاده از یک لوله تغذیه ممکن است تنها گزینه باشد.

**تغییر دادن آنچه می‌خورید:** با توجه به علت دشواری بلع، مصرف بعضی از غذاها و نوشیدنی‌ها راحت‌تر و ایمن‌تر خواهد بود. گاهی غذا باید پوره یا خرد و نوشیدنی‌ها باید غلیظ شوند.

**تغییر دادن نحوه غذا خوردنتان:** برای اینکه ایمن غذا بخورید، ممکن است به یک برنامه غذایی جدید نیاز داشته باشید. خوردن لقمه‌های کوچک و تغییر از غذا به نوشیدنی، اغلب می‌تواند کمک‌کننده باشد. همچنین شاید لازم باشد بعد از هر لقمه، چند بار عمل بلع را انجام دهید. پاک کردن گلویتان بعد از هر بار بلع می‌تواند کمک کند تا مطمئن شوید که همه مواد غذایی قورت داده شده‌اند. خم کردن سرتان هم می‌تواند کمک کند.

## فرد مراقب شما چطور می‌تواند کمک کند؟

اگر عملکرد بلع شما بهتر شود، همچنان ممکن است در معرض ریسک پریدن غذا در گلو و خفگی یا عفونت ریه باشید. داشتن سرفه ضعیف هم ممکن است شما را در معرض خطر قرار دهد. در موارد اورژانس، خوب است که اعضای خانواده و/یا مراقبان شما بدانند که چطور می‌توانند به باز کردن راه گلوی شما کمک کنند. نمونه‌ای از کمک‌ها عبارتند از: تکنیک سرفه کمکی، مانور هایملیش، و مکش.

## نکاتی دیگر برای کمک در عمل بلع

**وقتی غذا بخورید که هشیار هستید:** وقتی غذا بخورید که کاملاً بیدار هستید. اگر احساس خستگی می‌کنید، ممکن است خطر بیشتری برای خفگی و ورود مواد غذایی و نوشیدنی‌ها به مجرای اشتباهی و پریدن آن در گلو وجود داشته باشد.

**حین صرف غذا و پس از آن، در حالت نشسته باقی بمانید:** صاف نشستن حین صرف غذا باعث ساده‌تر شدن عمل بلع برای شما خواهد شد. پس از صرف یک وعده غذایی، حداقل به مدت 30 دقیقه در حالت نشسته باقی بمانید. نشستن باعث می‌شود تا جاذبه به رسیدن همه مواد غذایی به معده شما کمک کند.

**مصرف داروها:** وقتی داروهای خود را مصرف می‌کنید، صاف بنشینید. پیش از خوردن قرص، یک جرعه آب بنوشید تا دهان و گلوی شما تر شود. همیشه قرص‌ها را تک به تک بخورید و نه با هم. بعد از هر قرص، یک جرعه آب بنوشید. اگر امکان خرد کردن قرص‌های شما وجود دارد، سعی کنید آنها را با سس سیب یا ماست مخلوط کنید. همیشه پیش از خرد یا مخلوط کردن هر قرصی، موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

**بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید:** با حداقل دو بار مسواک زدن در روز و حداقل یک بار نخ دندان کشیدن در روز، دهان و دندان‌های خود را تمیز نگه دارید. به صورت منظم به دندانپزشک خود مراجعه کنید. بهداشت مناسب دهان و دندان، احتمال انباشته شدن جرم و پلاک در دهان شما را، که می‌تواند باعث بروز عفونت باشد، کاهش می‌دهد.

**درمان رفلکس معده:** مراقب علائم رفلکس معده (ترش کردن) باشید. این حالت وقتی رخ می‌دهد که اسید معده بالا می‌آید و به گلوی شما می‌رسد. معمولاً در قفسه سینه خود احساس سوزش خواهید داشت یا احساس

می‌کنید غذا وارد گلویتان می‌شود. رفلاکس معده می‌تواند باعث تحریک شدن گلوی شما شده و خطر عفونت ریه را افزایش دهد. اگر علائم رفلاکس معده را دارید، با پزشک خود صحبت کنید.

**آب بنوشید:** نوشیدن آب در طول روز باعث تامین آب بدن شما شده و دهان شما را مرطوب نگه می‌دارد. مصرف کافئین و الکل خود را محدود نگه دارید زیرا این مواد می‌توانند باعث کم‌آبی بدن شوند.

پزشکی

برای اطلاعات بیشتر با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید.

 [www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Ge6-2017-01-27

تالیف اصلی توسط: آنلینا ونتر (Anelina Ventre). © Anelina Ventre. 2017 University Health Network - Toronto Rehab. کلیه حقوق محفوظ است. سلب مسئولیت: اطلاعات فقط برای اهداف آموزشی ارائه شده است. در مورد دغدغه‌های پزشکی یا درمان خاص با یک متخصص بهداشت و اجد شرایط مشورت کنید. University Health Network هیچ‌گونه مسئولیتی را در قبال هر گونه ضرر و زیان ناشی از اشتباه یا قصور در این نشریه نمی‌پذیرد و هرگونه مسئولیت نسبت به هر فردی را از خود سلب می‌کند.