

پس از آسیب نخاعی، افراد ممکن است دچار «دیسفاژی» شوند. این زمانی رخ می‌دهد که به سختی می‌توانید غذا، نوشیدنی یا قرص را به شیوه‌ای ایمن قورت دهید. چنین حالتی می‌تواند باعث بروز مشکلات سلامتی در شما شود. به طور مثال:

خفگی: مواد غذایی، آشامیدنی یا قرص‌ها ممکن است در مجرای اشتباهی قرار بگیرد یا در گلو می‌ماند. این حالت می‌تواند نفس کشیدن را بسیار دشوار کند.

آسپیراسیون پنومونی: این نوع عفونت ریه است که وقتی رخ می‌دهد که غذا، نوشیدنی، قرص، خلط، بزاق یا اسید معده به جای معده، به نای شما وارد شود.

- اگر سرفه شما به اندازه کافی قوی نباشد، چیزی که به مجرای اشتباهی منحرف شده است، می‌تواند وارد ریه‌های شما شود (معمولاً قسمت انتهایی ریه سمت راست شما).
 - اگر این ذره در ریه شما باقی بماند و پاک نشود، می‌تواند باعث ایجاد مقدار زیادی خلط شود.
 - ممکن است تنفس شما مشکل شود و دچار عفونت با تب بالا شوید.
- کم‌آبی یا سوء تغذیه: اگر قدرت بلع شما برای نوشیدن یا خوردن کافی نباشد، این امر می‌تواند باعث مشکلاتی در بخش‌های زیر شود:

- مثانه
- پوست
- عضلات

چه کسی در معرض خطر مشکل در بلع یا "دیسفاژی" قرار دارد؟

- افرادی که دچار آسیب یا بیماری ستون فقرات گردنی هستند. این آسیب‌ها به عنوان "نتراپلژی" یا "کوآدری پلژی" شناخته می‌شوند. افرادی که تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند و تجهیزاتی را در ستون فقرات خود قرار داده‌اند، ممکن است مشکل بیشتری در بلع داشته باشند.
- افرادی که در تنفس و قدرت عضلات تنفسی خود دچار تغییر شده‌اند.
- افرادی که سابقه بیماری‌های دیگری را دارند که در آن استخوان اضافی در قسمت جلویی ستون فقرات آنها رشد می‌کند. این عارضه به عنوان "استئوفیت‌های گردن" یا "هیپراستوز اسکلتی منتشر ایدیوپاتیک" (همچنین به عنوان "DISH") شناخته می‌شوند.
- افرادی که دچار عوارضی هستند که بر روی مغز و اعصاب آنها تاثیر می‌گذارد، مانند «سیرینکس» (یک کیست پر از مایع در نزدیکی انتهای مغز)، بیماری پارکینسون یا مولتیپل اسکلروزیس،

- افرادی که دچار بیماری‌ها یا عوارضی مانند سرطان هستند که بر روی گلو یا مری (لوله‌ای که به معده شما می‌رسد) تاثیر می‌گذراند.
- افراد بالای 75 سال

اگر مشکل بلع دارید چه باید کرد؟

یک آسیب شناس گفتار و زبان (SLP) می‌تواند:

- به شما کمک کند تا بدانید چه چیزهایی را می‌توانید به شیوه‌ای امین بخورید و بیاشامید و ببینید که آیا به آزمایش بلع با کمک تصویربرداری اشعه ایکس نیاز دارید یا خیر
- تمرینات یا برنامه‌ای به شما بدهد تا در هنگام خوردن، آشامیدن یا مصرف قرص امین باشید
- به مراقبتگر بهداشتی‌تان که می‌تواند در مورد سایر مشکلات سلامتی به شما کمک کند بگوید که دچار مشکل در بلع یا "دیسفاژی" شده‌اید.

کارهایی که می‌توانید هر روز انجام دهید تا هنگام خوردن، نوشیدن یا مصرف قرص امین باشید

- دهان خود را تمیز و سالم نگه دارید.



○ دندان‌ها و لثه‌های خود را حداقل دو بار در روز با مسواک تمیز کنید.

○ دندان‌های مصنوعی خود را بخیسانید و مسواک بزنید.

○ به صورت منظم به دندانپزشک مراجعه کنید. داشتن یک دهان تمیز می‌تواند احتمال ابتلا به اسپیراسیون پنومونی را کاهش دهد و باعث راحتی بیشتر دهان و گلو می‌شود.

- اطمینان حاصل کنید که در طول روز به اندازه کافی آب می‌نوشید.



○ این کار می‌تواند باعث راحتی دهان و گلو می‌شود و کمک کند غذاها و قرص‌های

خشک کمی راحت‌تر به سمت پایین سر بخورند.

- مصرف کافئین را محدود کنید.

○ کافئین فقط قهوه نیست، بعضی از چای‌ها و نوشابه‌ها هم دارای کافئین هستند.

کافئین می‌تواند باعث شود در دهان و گلو خود احساس خشکی کنید. این خشکی

می‌تواند بر میزان راحتی دهان شما تاثیر بگذارد، و وقتی چیزی می‌خورید و

می‌آشامید در گلویتان گیر خواهد کرد. کافئین می‌تواند باعث شود که اسید از معده

به سمت گلو می‌آید. اگر دچار مشکلات اسید معده هستید، با پزشک خود

صحبت کنید.

- برای سالم و تا حد امکان قوی نگه داشتن ریه‌های خود، توصیه‌های درمانگر تنفسی (RT) را انجام دهید.



- حین صرف وعده‌های غذایی:

- وقتی بیدار هستید و به راحتی نفس می‌کشید، غذا و نوشیدنی مصرف کنید.
- اطمینان حاصل کنید که تا حد امکان در حالت نشسته قرار دارید. از ناحیه لگن خم شوید. تنه شما باید صاف قرار بگیرد.



- غذا را با لقمه‌های کوچک و به آرامی بخورید، و بین زمان‌هایی که دهانتان پر است، جرعه‌های کوچک نوشیدنی هم بنوشید.
- پس از وعده‌های غذایی، سعی کنید به مدت حدود 30 دقیقه در حالت نشسته باقی بمانید در حالی که سر و شانه‌هایتان در سطح بالاتری از معدتان قرار دارند. این کار می‌تواند کمک کند که مواد غذایی حین عمل گوارش در معده شما باقی بمانند.

- اگر مواد غذایی، نوشیدنی‌ها یا قرص در گلو یا شما گیر کردند، یا در گلویتان پریدند، تقاضای اجرای تکنیک "سرفه کمکی" کنید. افرادی که اطراف شما هستند، اغلب می‌دانند که چطور باید تکنیک "سرفه کمکی" را اجرا کنند.

اگر مواد غذایی، نوشیدنی‌ها یا قرص در گلو یا شما گیر کردند، یا در گلویتان پریدند و تکنیک "سرفه کمکی" اثر بخش نبود یا به تب یا تنگی نفس دچار شدید، با 911 تماس بگیرید یا به بخش اورژانس محلی خود مراجعه کنید. امکان دارد دچار "آسپیراسیون پنومونی" شده باشید.

- موقع خوردن قرص، برای حفظ ایمنی تا حد ممکن:

- وقتی قرص می‌خورید، صاف بنشینید، حتی شب‌ها.
- قرص‌ها را تک به تک بخورید و نه با هم
- پیش از خوردن قرص، یک جرعه آب بنوشید تا دهان و گلویتان مرطوب شود و بین قرص‌ها نیز یک جرعه آب بنوشید تا به پایین رفتن و رسیدن آن به معده کمک کنید
- اگر خوردن قرص همراه با مایعات بسیار دشوار است، آن را در ماست، سس سیب یا بلغور جو دو سر مخلوط کنید.
- اگر مصرف قرص‌ها به طور کامل بسیار دشوار هستند، قرص را خرد کنید یا کپسول را باز کنید. دکتر و داروسازتان می‌توانند به شما بگویند که آیا امکان خرد کردن داروی شما وجود دارد یا خیر.