

निगलने में परेशानी

Swallowing Problems

Having a hard time swallowing is called dysphagia. It can affect eating, drinking, and taking medicine. Swallowing problems may lead to poor nutrition.

Signs of Swallowing Problems

- Coughing, choking or a wet, gurgling voice while eating and drinking
- Feeling food stuck in your throat or mouth
- Drooling
- Having a weak cough or weak voice
- Having trouble or pain with swallowing
- Avoiding some or all food or liquids

Swallowing problems can be caused by:

- A stroke
- Head and neck cancer
- Injuries to the throat
- A head injury
- Brain disorders
- Radiation
- Some medicines
- A tracheostomy

यदि आपको निगलने में दिक्कत होती है, इसे डिस्फेगिया कहते हैं। इससे आपके खाना खाने, पानी पीने या दवाई लेने पर प्रभाव पड़ सकता है। निगलने की समस्याओं से आप कुपोषित हो सकते हैं।

निगलने में समस्याओं के लक्षण

- खाते-पीते समय खाँसी आना, साँस रूकना या नम, घरघराहट होना
- गले या मुँह में खाना रूका हुआ महसूस होना
- लार टपकना
- पूरी खाँसी या पूरी आवाज न आना
- निगलने में परेशानी या दर्द होना
- कुछ या सभी खाद्यों या पेयों से बचना

निगलने में परेशानी निम्नलिखित कारणों से हो सकती हैं:

- दौरे के कारण
- सिर और गर्दन का कैंसर
- गले में चोट
- सिर पर चोट
- मस्तिष्क विकार
- विकिरण
- कुछ दवाइयों
- वासनली छेदन (ट्रेकोस्टामी)

Your care

If your doctor suspects a swallowing problem, a Speech Language Pathologist, called a SLP, may need to check your swallowing. The SLP is trained to help patients with swallowing problems. Swallowing problems are checked two ways:

- **Swallowing check (evaluation):** The SLP watches you eat food and drink liquids that are thick and thin. If swallowing problems are seen, more testing may be needed.
- **Modified barium swallow:** This test is done to check how you swallow. X-ray pictures are taken as foods and liquids move from your mouth through your throat as you swallow different foods and liquids.

Based on the results of the tests, your care may include:

- Having certain types of food or liquid thickness
- Holding your head in a certain way while you eat and drink
- Doing exercises to make your swallowing easier and safer

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

आपकी देखभाल

अगर आपके डॉक्टर को निगलने में समस्या का संदेह होता है तो स्पीच लैंग्वेज पैथोलोजिस्ट को आपकी निगलने की प्रक्रिया की जाँच करने की जरूरत पड़ सकती है, इस पैथोलोजिस्ट को 'एसएलपी' भी कहा जाता है। एसएलपी उन मरीजों की जाँच के लिए प्रशिक्षित होता है जिन्हें निगलने की समस्याएँ होती हैं। निगलने की जाँच दो तरीकों से की जाती है:

- **निगलने की जाँच (मूल्यांकन):** एसएलपी आपको गाढ़ा और हल्का खाद्य एवं पेय पदार्थ देकर देखेगा। यदि निगलने में समस्या नज़र आती है तो आपकी और अधिक जाँच करने की जरूरत हो सकती है।
- **संशोधित बेरियम से निगलने की जाँच:** इस जाँच से पता लगाया जाता है कि आप किस प्रकार निगलते हैं। आप जब विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों को निगलते हैं, तब खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों के आपके मुँह से गले के रास्ते बढ़ने के एक्स-रे चित्र लिए जाते हैं।

जाँच के परिणामों के अनुसार आपकी देखभाल में यह हो सकता है:

- खास प्रकार के गाढ़ेपन वाले खाद्य तथा पेय पदार्थ लेना
- खाते समय सिर एक निश्चित स्थिति में रखना
- निगलना आसान एवं सुरक्षित बनाने के लिए व्यायाम

यदि आपके मन में कोई प्रश्न अथवा चिंताएँ हों तो अपने चिकित्सक अथवा नर्स से बात करें।