



സമഗ്ര മസ്തിഷ്കാഘാത പരിചരണ കേന്ദ്രം
ശ്രീ ചിത്തിര തിരുനാൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
ഫോർ മെഡിക്കൽ സയൻസ് & ടെക്നോളജി
തിരുവനന്തപുരം - 11

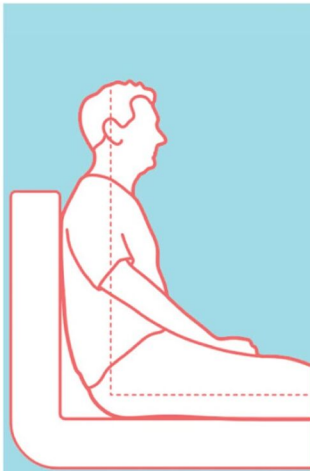
ആഹാര സാധനങ്ങൾ വിഴുങ്ങുമ്പോൾ
ഉണ്ടാകാവുന്ന അപകട സാദ്ധ്യതകൾ കുറയ്ക്കുവാൻ
വേണ്ടിയുള്ള സൂചനകൾ അടങ്ങിയ ലഘുലേഖ



മസ്തിഷ്കഘാതം സംഭവിച്ച രോഗികൾക്കായി സുരക്ഷിതമായി ഭക്ഷണം കഴിച്ചിറക്കുവാനുള്ള രീതികൾ

ശ്രദ്ധിക്കൂ

» വളരെ പതുക്കെ ശ്രദ്ധയോടെ ആഹാരം/ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയത്ത് മറ്റൊന്നിലേക്കും ശ്രദ്ധ തിരിക്കരുത്. ടി.വി. കാണുന്നതും, സംസാരിക്കുന്നതും മറ്റും ഭക്ഷണ സമയത്ത് കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക.



» എപ്പോഴും നട്ടെല്ലു നിവർന്നിരിക്കുക (90°). ഇരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്ക് തലയണയുടെ സഹായത്താൽ കസേരയിലോ ഭിത്തിയോട് ചേർത്തോ നട്ടെല്ലു നിവർത്തി ഇരുത്തേണ്ടതാണ്. ഭക്ഷണം നൽകുന്ന സമയത്ത് കിടന്നുകൊണ്ടോ, തല താഴ്ത്തിവെച്ചോ ഭക്ഷണം നൽകുവാൻ പാടുള്ളതല്ല.

» ഭക്ഷണം കഴിച്ചിറക്കിയതിനുശേഷം 20-30 മിനിറ്റ് വരെ ഇതേ രീതി



യിൽ തന്നെ ഇരിക്കുക. ഓരോ പ്രാവശ്യവും ചെറിയ തോതിൽ

മാത്രം ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കൊടുക്കുക/കഴിക്കുക.

- » ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചെറിയ ടീസ്പൂൺ അളവിൽ മാത്രം കൊടുക്കുക. വെള്ളം ഒരു ടീസ്പൂൺ കൊടുത്ത് അതു കുടിച്ചിറക്കിയതിനുശേഷം അടുത്ത ടീസ്പൂൺ കൊടുക്കുക. വെള്ളം ഗ്ലാസ് ഉപയോഗിച്ച് കുടിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു വായ് വെള്ളം വായിൽ വെച്ചതിനുശേഷം സാവധാനം ഇറക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- » ആഹാരമോ വെള്ളമോ കുടിക്കുന്ന സമയത്ത് തല പിന്നിലേക്ക് വലിക്കരുത്. സ്ത്രോ ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളമോ, ജ്യൂസോ കൊടുക്കരുത്.
- » വായിൽ ഭക്ഷണമോ വെള്ളമോ വെച്ചതിനുശേഷം വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ കഴിച്ചിറക്കുന്നതിനെപ്പറ്റി മാത്രം ആലോചിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- » ഒരു വായ് ഭക്ഷണ പദാർത്ഥം മാത്രം ഒരു പ്രാവശ്യം കഴിക്കുക. അടുത്ത വായ് കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപ് തന്നെ ആദ്യത്തെ വായ് ഭക്ഷണം കഴിച്ചിറക്കിയിരിക്കണം. അല്ലാത്ത പക്ഷം ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ തൊണ്ടയിൽ തങ്ങിനിന്ന് പിന്നീട് ശ്വാസതടസ്സം ഉണ്ടാകുകയും തന്മൂലം ചുമ വരുകയും ചെയ്യുന്നു.
- » ഒരു വായ് ഖരപദാർത്ഥം കഴിച്ച്, അത് നന്നായി ചവച്ചതിനുശേഷം



മാത്രം കഴിച്ചിറക്കുക. അതിനുശേഷം വെള്ളം കുടിക്കുക. ഇപ്രകാരം ആവർത്തിക്കുക. കട്ടിയുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ മാർദ്ദവമാക്കിയശേഷം കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇങ്ങനെയുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ കറിയോ സോസോ ചേർത്ത് കുതിർത്തതിനു ശേഷം മാത്രം കഴിക്കുക.

- » എരിവുകുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം നൽകുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
- » രണ്ടു തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് കഴിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. ഉദാഹരണത്തിന് സൂപ്പ് കുടിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ സമയത്ത് സൂപ്പ് മാത്രം കഴിക്കുക. അതിനോടൊപ്പം കട്ടിയുള്ള ആഹാരം കഴിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.
- » ഭക്ഷണം നാക്ക് ഉപയോഗിച്ച് പിന്നിലേക്ക് തള്ളുവാൻ പ്രയാസം തോന്നുകയാണെങ്കിൽ ഭക്ഷണം വായിൽ വയ്ക്കുമ്പോൾ തന്നെ നാവിന്റെ പിന്നിലേക്ക് വയ്ക്കുക. മുഖത്തെ പേശികൾക്ക് ബലക്കുറവുണ്ടെങ്കിൽ ഭക്ഷണം ബലക്കുറവിലാത്ത ഭാഗത്ത് വച്ച് ചവച്ചുരച്ച് കഴിച്ചിറക്കുക. ചുണ്ടിലെ പേശികളുടെ ബലക്കുറവുമൂലം വായിൽ നിന്ന് ഭക്ഷണവും വെള്ളവും പുറത്തേക്ക് ഒലിച്ചിറങ്ങാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇപ്രകാരം ചുണ്ടിൽ

ബലക്കുറവ് ഉണ്ടെങ്കിൽ ഭക്ഷണം വായിൽ വച്ചതിനുശേഷം ഇരു ചുണ്ടുകളും വിരലുകൾ കൊണ്ട് ചേർത്തു പിടിക്കുക.

- » കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ഭക്ഷണം ചെറിയ അളവിൽ ക്രമീകരിച്ച് നൽകാൻ ശ്രമിക്കുക.
- » ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയത്ത് തൊണ്ടയിൽ തടസ്സം അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ കഴിവതും ഭക്ഷണ പദാർത്ഥം പുറത്തേക്ക് തുപ്പികളയാൻ ശ്രമിക്കുക. ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിനുശേഷം വായ നന്നായി വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.



- » വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി വായ് കഴുകുക. അല്ലെങ്കിൽ നന്നായി പല്ല് തേയ്ക്കുക. വായിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്ന ഭക്ഷണാവശിഷ്ടം ശ്വാസനാളത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങി ശ്വാസതടസ്സം ഉണ്ടായേക്കാം. മാത്രവുമല്ല ഭക്ഷണാവശിഷ്ടം വായിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്നതുവഴി അണുബാധ ഉണ്ടാകുവാനും സാധ്യതയുണ്ട്.



പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

- » രോഗി നല്ല ഉണർവോടെ ഇരിക്കുന്നു വെന്ന് ഉറപ്പാക്കിയ ശേഷം മാത്രം ഭക്ഷണം കൊടുക്കുക.
- » നിവർത്തി ഇരുത്തിയശേഷം മാത്രം ഭക്ഷണം കൊടുക്കുക.
- » ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപും പിൻപും വായ് വൃത്തിയായിരിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- » സാവകാശം സമയമെടുത്ത് ചെറിയ അളവുകളിൽ ഭക്ഷണം കൊടുക്കുക.
- » ഒരു വായ് ഭക്ഷണം ഇറക്കിയെന്നതു ഉറപ്പു വരുത്തിയതിനുശേഷം മാത്രം അടുത്ത വായ് കൊടുക്കുക.
- » ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ രോഗി സംസാരിക്കാനോ ശ്രദ്ധപതറാനോ അനുവദിക്കരുത്.



**ശ്രീ ചിത്തിര തിരുനാൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
ഫോർ മെഡിക്കൽ സയൻസ് & ടെക്നോളജി**

തിരുവനന്തപുരം - 11