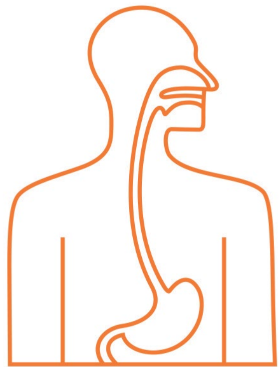

7A

விழுங்குவதில் சிரமங்கள்

இயக்க நரம்பணு நோய் உள்ள அல்லது அதனால் பாதித்துள்ள மக்களுக்கான தகவல்

MND பாதிப்பு இருந்தால், நீங்கள் விழுங்கும் விதத்தில் மாற்றங்களை அனுபவிக்கலாம். உமிழ்நீரை நிர்வகிப்பதில் உங்களுக்குப் பிரச்சனைகள் எழலாம் மற்றும் இருமக் கூட முடியாத அளவுக்குப் பலவீனமானவராக மாறலாம்.

இந்தத் தகவல் தாளில் நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய பிரச்சனைகளைப் பற்றியும், அவை ஏன் நிகழ்கின்றன என்பதைப் பற்றியும், அவற்றைச் சமாளிக்க என்ன செய்யலாம் என்ற ஆலோசனைகளும் விளக்கிக் கூறப்பட்டுள்ளன. இருமல் அல்லது மூச்சுத்திணறல் ஏற்படக்கூடிய ஒருவருக்கு உதவ வேண்டியிருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் எனப் பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவக்கூடிய வழிகாட்டுதலும் இதில் இடம்பெற்றுள்ளது.

இதன் பொருளடக்கத்தில் பின்வரும் பிரிவுகள் இடம்பெற்றுள்ளன:

1. **MND விழுங்குதலை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது?**
2. **உமிழ்நீரால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை நான் எப்படிச் சமாளிப்பது?**
3. **உறிஞ்சும் கருவி எவ்வாறு உதவ முடியும்?**
4. **இருமலை நான் எப்படிச் சமாளிப்பது?**
5. **மூச்சுத்திணறலை நான் எப்படிச் சமாளிப்பது?**
6. **கூடுதல் தகவல்களை நான் எப்படி அறிந்துகொள்ள முடியும்?**

இந்தக் குறியீடு எங்களுடைய பிற வெளியீடுகளைச் சுட்டிக்காட்டப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இவற்றை அணுகுவது எப்படி என்பதைக் கண்டறிய, இந்த ஆவணத்தின் இறுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள *கூடுதல் தகவல்கள்* என்பதைப் பார்க்கவும்.

இந்தக் குறியீடு MND உள்ள அல்லது அதனால் பாதித்துள்ள பிற மக்களிடமிருந்து
மேற்கோள்களைச் சுட்டிக்காட்டப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

இது மூலத் தகவலின் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட பதிப்பு என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும். MND சங்கம் மதிப்புவாய்ந்த மொழிபெயர்ப்புச் சேவைகளைப் பயன்படுத்துகின்றது, ஆனால் மொழிபெயர்ப்பில் ஏதேனும் பிழைகள் இருந்தால் அதற்கான பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது.

சிகிச்சை மற்றும் பராமரிப்பு பற்றிய முடிவுகள் எடுக்கும்போது எப்போதும் உங்கள் உடல்நல மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் ஆலோசனை கேட்கவும். நியமனச்சந்திப்புகளில் உதவி புரிய அவர்களால் ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரை ஏற்பாடு செய்ய முடியும்.

கூடுதல் தகவல்களும் கூட மொழிபெயர்க்கப்படலாம், ஆனால் இது ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட சேவை ஆகும். விவரங்களுக்கு MND Connect என்ற எங்கள் உதவி மையத்தைத் தொடர்புகொள்ளவும்:

தொலைபேசி: **0808 802 6262**

மின்னஞ்சல்: **mndconnect@mndassociation.org**

1: MND விழுங்குதலை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது?

நாம் விழுங்கும்போது, அது பகுதியளவு நமது கட்டுப்பாட்டின் கீழும் பகுதியளவு தன்னியக்க அனிச்சைச் செயலாகவும் நடைபெறுகின்றது. சாதாரணமாக விழுங்கும்போது, மெல்லுவதற்கும், விழுங்குவதற்கு ஆயத்தம் செய்வதற்கும் உங்களுடைய தாடை, உதடுகள் மற்றும் நாக்கு ஆகியவை உணவு, திரவங்கள் மற்றும் உமிழ்நீர் ஆகியவற்றை உங்கள் வாய்க்குள் அடக்கி வைக்கின்றன. அதன் பின் தன்னியக்க அனிச்சைச் செயல் மூலம் அவை அனைத்தும் வயிற்றுக்குள் தள்ளப்படுகின்றன.

MND ஆனது உங்கள் தாடை, உதடுகள், தொண்டை, முகம் மற்றும் நாக்கு ஆகியவற்றில் உள்ள தசைகளுக்குச் செய்திகளை எடுத்துச் செல்கின்ற நரம்புகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் அத் தசைகளை வலுவிழக்கச் செய்கின்றது. இது திறம்பட விழுங்குவதையும், உங்கள் வாயில் உள்ள

உமிழ்நீரைக் கையாளுவதையும் மிகவும் சிரமமாக்குகின்றது. உடல்நல மற்றும் சமூகப் பராமரிப்பு வல்லுநர்கள் இந்த விழுங்குதல் சிரமங்களை டிஸ்ஃபேஜியா என அழைக்கின்றனர்.

இந்தத் தசைகளில் ஏற்படும் பலவீனம் நீங்கள் பேசும் முறையையும் பாதிக்கின்றது.

வழிகாட்டுதலுக்கு, பார்க்கவும்:
தகவல் தாள் 7C – *பேச்சு மற்றும் தகவல்தொடர்பு ஆதரவு*

வளர்நிலை பல்பார் பால்ஸி எனப்படும் MND பாதிப்பு உங்களுக்கு இருந்தால், நோயின் தொடக்கத்திலேயே விழுங்குதல் பிரச்சனைகள் ஏற்படத் தொடங்கலாம். இந்தப் பிரச்சனைகள் MND-இன் பிற வகைகளிலும் ஏற்படலாம், ஆனால் வழக்கமாக அவை பிந்தைய கட்டத்திலேயே ஏற்படுகின்றன.

விழுங்குவதில் சிரமங்கள் உள்ளதற்கான அறிகுறிகள் யாவை?

சில அறிகுறிகள் வெளிப்படையானவையாக இருக்கும், ஆனால் அது மிகக் குறைவு. நீங்கள் ஏற்கனவே அதற்குப் பழகியிருக்கலாம், சில நேரங்களில் அந்த மாற்றங்களைக் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது மற்றவர்கள் உங்களுக்கு முன்னதாகவே கவனித்திருக்கலாம்.

ஆரம்ப அறிகுறிகளை அறிந்திருப்பது அறிகுறிகளைச் சமாளிக்கவும், மார்புத் தொற்றுகள் போன்ற மிகக் கடுமையான பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கவும் உதவும். விழுங்குவதில் ஏதேனும் பிரச்சனைகள் இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால் உங்களுடைய பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளர், MND வல்லுநர் அல்லது GP இடம் ஆலோசனை பெறுவது மிகவும் முக்கியமாகும்.

நாள் முழுவதும் நீங்கள் விழுங்கும் முறையில் மாற்றங்கள் நிகழ்வதையும், அது படிப்படியாகப் பலவீனமடைவதையும் காண்பீர்கள். விழுங்குவதில் சிரமங்கள் உள்ளதற்கான பொதுவான அறிகுறிகளில் உள்ளடங்குவன:

- சாப்பிடும்போது அல்லது பானம் அருந்தும்போது இருமுதல்
- உணவு, திரவங்கள் அல்லது உமிழ்நீரை முழுமையாகக் காலி செய்ய அடிக்கடி விழுங்குதல்
- உங்கள் வாய் அல்லது தொண்டையைக் காலி செய்ய முடியாதது போன்ற உணர்வு
- உணவு, திரவங்கள் அல்லது உமிழ்நீர் காரணமாக வாந்தி அல்லது மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுதல்
- ஈரமான அல்லது கரகரப்பான குரல்

- மெல்ல அல்லது விழுங்க கூடுதல் நேரம் அல்லது முயற்சி தேவைப்படுதல்
- உணவு அல்லது திரவம் வாயிலிருந்து ஒழுகுதல்
- உமிழ்நீர் ஊறுதல்
- மூச்சுத்திணறல் போன்ற உணர்வு
- உணவு அல்லது மருந்து தொண்டையில் 'அடைத்துக்கொண்டது' போன்ற உணர்வு.

விழுங்குவதில் சிரமங்கள் என்னை எவ்வாறு பாதிக்கலாம்?

விழுங்குவதில் சிரமங்கள் இவற்றுக்கு வழிவகுக்கக்கூடும்:

- சாப்பிடுவது அல்லது பானம் அருந்துவதில் அதிக விருப்பமின்மை
- சாப்பிடுவதற்கும் பானம் அருந்துவதற்கும் அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்வது
- சாப்பிடுவது அல்லது பானம் அருந்துவதை உள்ளடக்கிய சமூகச் சூழ்நிலைகளில் தடுமாற்றம் அல்லது தனித்திருப்பது போன்ற உணர்வு
- எடை இழப்பு
- போதிய அளவு பானம் அருந்தாததால் மலச்சிக்கல், கெட்டியான நூல் போன்ற உமிழ்நீர் மற்றும் பிற பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கலாம்
- மனக்கவலை, குறிப்பாக மூச்சுத்திணறல் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டால்
- உமிழ்நீர், உணவு அல்லது பானம் நுரையீரலுக்குள் நுழைவதால் மார்புத் தொற்றுகள் அல்லது ஆஸ்பிரேஷன் நிமோனியா ஏற்படுதல்.

விழுங்குதல் சிரமங்களைக் கண்டறிய என்ன பரிசோதனைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன?

உங்களுடைய பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளர் உங்கள் விழுங்குதல் சிரமங்களை மதிப்பிடுவார் மற்றும் உங்கள் வாயை ஆராய்வார். எந்தத் தசைகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன என்பதைப் பார்க்க உங்கள் வாயில் சிறிதளவு உணவு அல்லது பானம் எடுக்கச் செய்து அவர்கள் கண்காணிப்பார்கள். தேவைப்பட்டால் கூடுதல் பரிசோதனைகளுக்கு நீங்கள் பரிந்துரைக்கப்படலாம். இவற்றில் உள்ளடங்குவன:

விழுங்குவதைப் பரிசோதிக்கும் ஃபைப்ரியோப்டிக் எண்டோஸ்கோபிக் பரிசோதனை (FEES): முனையில் விளக்குடன் கூடிய ஒரு சிறிய நெகிழ்வுத்தன்மை கொண்ட குழாய் மூக்கு வழியாகத் தொண்டையின் பின்பகுதியில் செலுத்தப்படுகின்றது. உணவும் திரவமும் நாக்கின்

பின்பகுதியில் செல்லும்போது என்ன நடக்கின்றது என்பதை இது பார்க்க முடியும்.

வீடியோஃப்ளூரோஸ்கோபி (VF): இந்த ஸ்கேன் நீங்கள் விழுங்குகின்ற உணவு மற்றும் பானங்களைப் பதிவு செய்ய காணொளியைப் பயன்படுத்துகின்றது. அவை எக்ஸ்-ரேயில் காண்பிக்கப்படும் ஒரு பொருளுடன் கலக்கப்படுகின்றன. இது விழுங்குதல் பிரச்சனைகளைத் துல்லியமாகக் கண்டறிய உதவுகின்றது மற்றும் நுரையீரல்களுக்குள் ஏதாவது செல்கின்றதா என்பதையும் காண்பிக்கின்றது.

உணர்ச்சிப்பூர்வ பாதிப்பை நான் எப்படி நிர்வகிக்க முடியும்?

ஏதேனும் புதிய அறிகுறிகள், பொதுவான கவலைகள் அல்லது மனக்கவலை ஆகியவை உங்களைக் கவலைகொள்ளச் செய்யலாம் மற்றும் அதை அனுசரித்துச் செல்ல உங்களுக்குக் கால அவகாசம் தேவைப்படலாம். சோர்வு மற்றும் மன அழுத்தம் ஆகியவை விழுங்குவதை மிகவும் சிரமமாக்கலாம்.

> *"இந்தப் பொருள் குறித்து - குறிப்பாக நண்பர்கள் அல்லது சக பணியாளர்களுடன் - விவாதிப்பது மிகவும் சிரமமானது, ஏனெனில் இது நாம் யாருமே நினைத்துப் பார்க்க விரும்பாத விஷயம் ஆகும்."*

ஆதரவு இல்லையென்றால், விழுங்குதல் பிரச்சனைகளும் மனக்கவலையும் ஒன்றையொன்று மிகவும் மோசமடையச் செய்துவிடும். உங்களுடைய உடல்நல மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழுவிடமிருந்து ஆதரவு கிடைத்தால், இந்தப் பிரச்சனைகளைச் சமாளிப்பதற்கும் இவற்றுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கும் பல வழிகள் உள்ளன. இதைப் பற்றி இந்தப் பிரிவின் பிற்பகுதியில் உள்ள, *எனக்கு விழுங்குதல் சிரமங்கள் இருந்தால் யார் உதவ முடியும்?* என்ற தலைப்பைப் பார்க்கவும்

MND-இன் உணர்ச்சிப்பூர்வ சவால்களைச் சமாளிப்பது பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு, எங்கள் வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும்: *உணர்ச்சிப்பூர்வ மற்றும் உளவியல் ஆதரவு.*

உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களுடன், குறிப்பாக வாழ்க்கைத்துணை, குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பர் உங்களுடைய முதன்மைப் பராமரிப்பாளராக இருந்தால் அவருடன், வெளிப்படையாகக் கலந்துரையாடுவது உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும். எந்தவொரு கடினமான சூழ்நிலைகளையும் நீங்கள் முன்கூட்டியே எவ்வாறு அணுகுவீர்கள் என்பதை ஒப்புக்கொள்வது உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய எந்தவொரு பதற்றத்தையும் குறைக்க உதவக்கூடும்.

> *"MND உள்ள நபர் இந்தத் தகவல் தாளைப் படித்துப் பார்த்து அதைத் தங்கள் பராமரிப்பாளர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வது அந்த நபருக்கு மிகவும் ஊக்கமளிப்பதாக இருக்கும் என நினைக்கிறேன் – பதற்ற*

உணர்வுகளைக் குறைக்க நீங்கள் எடுக்கும் எந்த நடவடிக்கையும் நேர்மறையானதாகவே இருக்கும்."

விழுங்குதல் சிரமங்கள் மிகவும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான பிரச்சனையாக இருக்கலாம். முதலில், ஒரு பிரச்சனை இருக்கின்றது என்பதை ஏற்றுக்கொள்வது கூட உங்களுக்குக் கடினமாக இருக்கலாம், ஆனால் அறிகுறிகள் ஆரம்ப கட்டத்தில் இருந்தால் அவை மேம்படுவதற்கான வாய்ப்புள்ளது. சம்பந்தப்பட்ட நிபுணரின் ஆலோசனைகள் முதலில் எளிதானதாக இருக்காது, ஆனால் அது உங்களுக்கும் உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பவர்களுக்கும் மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

மார்புத் தொற்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து ஏன் நிலவுகின்றது?

இருமுவதால் உங்கள் சுவாசப் பாதையில் ஏதேனும் பொருள் நுழைவதைத் தடுக்க உங்கள் உடல் முயற்சிக்கின்றது. உங்கள் தசைகள் பலவீனமாக இருந்து உங்கள் இருமல் பலமாக இல்லையெனில், உமிழ்நீர், உணவு அல்லது திரவங்கள் நுரையீரல்களுக்குள் நுழையலாம். இது மூச்சிழுப்பு எனப்படுகின்றது. இருமல் அல்லது வாந்தி இல்லாமல் இது உங்களுக்கு நடந்தால், அது அமைதியான மூச்சிழுப்பு எனப்படுகின்றது.

தேவையில்லாத உணவு அல்லது பானத்தை நமது நுரையீரல்களால் மிக எளிதில் வெளியேற்றிவிட முடியாது. இது மார்புத் தொற்று, அல்லது ஆஸ்பிரேஷன் நிமோனியா எனப்படும் ஒரு வகை நிமோனியா ஏற்பட வழிவகுக்கலாம். விழுங்குதலில் சிரமங்கள் இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால், அல்லது உங்களுக்குத் திரும்பத் திரும்ப மார்புத் தொற்று ஏற்பட்டால் உங்கள் GP மற்றும் உங்களுடைய பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளரிடம் இருந்து ஆலோசனை பெறவும்.

நான் ஃப்ளூ தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டுமா?

நீங்கள் ஆபத்தில் இருக்கும் வரை, MND பாதிப்பு உள்ள அனைவரும் ஃப்ளூ தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுமாறு நாங்கள் பரிந்துரைக்கின்றோம். மூச்சுக்குழல் அழற்சி மற்றும் நிமோனியா உள்ளிட்ட மிகக் கடுமையான நோய்களின் தாக்குதலுக்கு ஃப்ளூ காரணமாகலாம், எனவே தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வது மிகவும் பயனளிக்கும். ஃப்ளூ தடுப்பூசி உங்களுக்கு 12 மாதங்களுக்குப் பாதுகாப்புத் தரும் மற்றும் அது வழக்கமாக ஒவ்வோர் ஆண்டும் பிப்ரவரி மாதத்திலிருந்து கிடைக்கின்றது. நீங்கள் MND உள்ள ஒருவரைக் கவனித்துக்கொள்பவராக இருந்தால், நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால் அவருக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் என்றால், நீங்கள் அந்தத் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதற்கான தகுதியுள்ளவராக இருக்கலாம்.

நிமோனியா தொற்றிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான தடுப்பூசிகளும் கிடைக்கின்றன. உங்களுடைய ஆரோக்கியம் மற்றும் வயதின்

அடிப்படையில் ஒரே ஒரு முறை போடும் தடுப்பூசியோ அல்லது ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை போடும் தடுப்பூசியோ உங்களுக்குத் தேவைப்படலாம்.

தடுப்பூசிகள் பற்றிக் கலந்துரையாட ஒரு நியமனச்சந்திப்புக்கு ஏற்பாடு செய்ய உங்களுடைய அறுவைச்சிகிச்சை GP-ஐத் தொடர்புகொள்ளவும்.

எனக்கு விழுங்குதல் சிரமங்கள் இருந்தால் யார் உதவ முடியும்?

பெரும்பாலான நிகழ்வுகளில், உங்கள் GP அல்லது MND நிபுணர் ஒருவர் பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளருக்கு உங்களைப் பரிந்துரைக்கலாம். விழுங்குதலையும், உங்களுக்கு உள்ள பதற்றத்தையும் எப்படிச் சமாளிப்பது என்பது குறித்து உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும், பராமரிப்பாளர்களுக்கும் உங்கள் பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளர் வழிகாட்டுதல் வழங்குவார். விழுங்குதலில் சிரமங்கள் ஏற்படும்போது நீங்கள் முதன்மையாக அவர்களைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டியிருக்கும் மற்றும் தேவைப்படும்போது அவர்கள் உங்களைப் பிற நிபுணர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கலாம்.

சாப்பிடும் மற்றும் பானம் அருந்தும் நுட்பங்கள் குறித்தும், பேச்சு மற்றும் தகவல்தொடர்பு குறித்தும் பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளர்கள் உதவுகின்றனர். மதிப்பீட்டைத் தொடர்ந்து, விழுங்குதல் நுட்பங்கள் குறித்தும், விழுங்குவதற்குப் பாதுகாப்பான உணவு மற்றும் பானங்களின் பதம் குறித்தும் அவர்கள் ஆலோசனை வழங்கலாம்.

உங்கள் தேவைகளில் ஏற்பட்டுள்ள ஏதேனும் மாற்றங்கள் குறித்து வழக்கமான நியமனச்சந்திப்புகளின்போது அல்லது மறுமதிப்பீடு செய்யுமாறு நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளும்போது உங்களுடைய பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளர் மதிப்பாய்வு செய்யலாம். விழுங்குதல், உமிழ்நீர், இருமுதல் அல்லது மூச்சுத்திணறல் பற்றிய பின்வருவனவற்றையும் நீங்கள் காணலாம்:

தனியார் மருத்துவர்கள் (GPs): அவர்கள் உங்களுடைய முதல் தொடர்பாளர்களாக இருப்பார்கள். அவர்கள் மருத்துவ ஆலோசனை அளிக்கின்றனர், மருந்துகள் மற்றும் சிகிச்சைகளைப் பரிந்துரைக்கின்றனர் மற்றும் நிபுணர்களின் ஆதரவு அல்லது சிகிச்சைக்காக பிற உடல்நல மற்றும் சமூகப் பராமரிப்பு நிபுணர்களுக்கு உங்களைப் பரிந்துரைக்கலாம்.

உணவுமுறை வல்லுநர்கள்: நீங்கள் ஊட்டமுள்ளவர்களாக இருக்க உதவக்கூடிய சிறந்த உணவுகள் குறித்த ஆலோசனை வழங்குகின்றனர். குறிப்பாக அவர்கள் உங்களுடைய பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளருடன் நெருக்கமாக இணைந்து செயல்படுவார்கள்.

செவிலிய நிபுணர்கள்: அறிகுறிகளைக் கண்காணிப்பதிலும் அவற்றுக்குச் சிகிச்சையளிப்பதிலும் உதவுகின்றனர், உதாரணமாக சுவாச நோய் செவிலிய நிபுணர்கள் சுவாசித்தல் மற்றும் இருமல் தொடர்பான ஆதரவு அளிக்கின்றனர்.

மருந்தாளுநர்கள்: உங்கள் தேவைகளுக்குப் பொருத்தமான மருந்துகள் குறித்த வழிகாட்டுதல் வழங்குகின்றனர். எளிதாக விழுங்குவதற்காக, பல மருந்துகள் திரவ வடிவில் வருகின்றன.

தொழில்சார் சிகிச்சையாளர்கள் (OTs): சாப்பிடுவதையும் பானம் அருந்துவதையும் உங்களால் இயன்ற அளவுக்கு நீங்களே சுயமாகச் செய்துகொள்ள உங்களுக்கு உதவ உடல் தோரணை மற்றும் உபகரணம் குறித்த ஆலோசனை வழங்குகின்றனர். விழுங்குவதில் உள்ள சிரமங்களையும், உங்கள் புயங்கள் மற்றும் கைகளில் ஏற்படும் பலவீனங்களையும் நிர்வகிப்பதில் இது உதவக்கூடும்.

சுவாச பிசியோதெரபிஸ்டுகள்: உங்களின் மார்பு மற்றும் சுவாசத் தசை வலிமையைப் பராமரிப்பதற்கான உத்திகள் மற்றும் உங்களின் சுவாசித்தல் மற்றும் இருமுதல் திறனை மேம்படுத்துவது குறித்து ஆலோசனை வழங்குகின்றனர். சளி மற்றும் கபத்தை வெளியேற்றுவதற்கும் இது உதவக்கூடும்.

நான் செய்யக்கூடியது ஏதேனும் உள்ளதா?

நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் ஏதேனும் சிரமங்களை நிர்வகிக்க உதவுவதற்கு உங்கள் உடல்நல மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் இருந்து பெறப்படும் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றுமாறு நாங்கள் பரிந்துரைக்கின்றோம்.

ஆனாலும், பின்வரும் ஆலோசனைகளும் உதவிகரமாக இருக்கும்:

- விழுங்கும்போது முடிந்தவரை நிமிர்ந்த நிலையில் அமரவும்
- விழுங்குவதற்கு முன் உங்கள் தாடையை மார்பை நோக்கிக் கீழிறக்க முயற்சிக்கவும், இது உமிழ்நீர், உணவு அல்லது பானம் உங்கள் சுவாசக்குழாய்க்குள் நுழைவதைக் குறைக்கின்றது
- உங்கள் வாய்க்குள் இருப்பதை விழுங்குவதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் இருந்தால் திரும்பத் திரும்ப பல முறை விழுங்கவும்
- வழக்கத்தை விட அடிக்கடி விழுங்க உங்களைத் தூண்டக்கூடிய ‘விழுங்குதல் நினைவூட்டி’ பற்றி உங்களுடைய பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளரிடம் கேட்கவும் (இதை ஒரு காட்சி நினைவூட்டி அல்லது பீப் ஒலி எழுப்பும் ஒரு சாதனம் மூலம் செய்யலாம்)
- சாப்பிடுதல் மற்றும் பானம் அருந்துவதில் உதவக்கூடிய பிற உபகரணங்களைப் பற்றி உங்களுடைய பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளரிடம் அல்லது தொழில்சார் சிகிச்சையாளரிடம்

கேட்கவும் – உதாரணமாக, உறிஞ்சுவதற்குச் சிரமமாக இருந்தால் வால்வுடன் கூடிய உறிஞ்சுகுழல், உறிஞ்சுகுழலின் மேல்பகுதியில் திரவத்தை வைத்திருக்கத் தேவைப்படும் முயற்சியைக் குறைக்க உதவக்கூடும் (விழுங்குவதில் சிரமங்கள் இருந்தால், ஏதேனும் ஒரு வகை உறிஞ்சுகுழலைப் பயன்படுத்துவது மூச்சிழுப்புக்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம்)

- சோர்வு குறைந்திருக்கும்போது உணவு உட்கொள்ளவும், அதாவது மாலை நேரத்தை விட பகல் நேரத்தில் அதிக உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதை இது குறிக்கின்றது
- உணவு மற்றும் பானத்தின் வெவ்வேறு பதங்களை முயற்சிக்கவும்
- அதிகளவு உணவை விட, சிறிதளவு, ஆனால் அடிக்கடி சாப்பிடும் சிற்றுண்டியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- கழுத்தின் பலவீனம் காரணமாக உங்கள் தலை கீழே தொங்கிக்கொண்டு வந்தால் தலைக்கு ஆதரவு கொடுப்பது பற்றி உங்கள் தொழில்சார் சிகிச்சையாளரிடம் பேசவும்.

அடர்வூட்டிகள் திரவங்களை எளிதாக விழுங்க உதவலாம், ஆனால் இவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன் எப்போதும் உங்கள் தேவைகள் மதிப்பிடப்பட வேண்டும். அடர்வூட்டிகளைப் பாதுகாப்பான முறையில் எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பது குறித்து உங்களுடைய பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளர் ஆலோசனை வழங்குவார்.

சாப்பிடுதல் மற்றும் பானம் அருந்துதலில் சிரமம் இருந்தால் நான் என்ன செய்ய முடியும்?

உங்களுக்கு விழுங்குதல் சிரமங்கள் இருந்தால், சாப்பிடும் நேரம் உங்களுக்குக் குறிப்பாக ஏமாற்றம் அளிப்பதாக இருக்கலாம். சாப்பிடுவதற்கு நீங்கள் அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்வதோடு, உண்மையிலேயே உங்களுக்குப் பிடித்தமான சில உணவுகளையும் பானங்களையும் சாப்பிடுவதற்கும் குடிப்பதற்கும் நம்பிக்கையின்றி இருப்பது போல நீங்கள் உணரலாம்.

நீங்கள் கலோரி உட்கொள்ளும் அளவைப் பராமரிக்க, நீங்கள் தொடர்ந்து முடிந்த அளவுக்குப் பாதுகாப்பாக விழுங்க உதவ, உணவு மற்றும் பானங்களின் அமைப்பு மற்றும் பதம் குறித்து உங்களின் பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளர் அறிவுரை வழங்க முடியும்.

உங்கள் உணவுமுறை வல்லுநர் பொருத்தமான உணவுகள் குறித்த ஆலோசனை வழங்குவதோடு, உட்கொள்ளும் உணவை நிறைவு செய்யக்கூடிய அதிக கலோரி கொண்ட பானங்கள் அருந்துவது மற்றும் உங்கள் எடையைப் பராமரிக்க உதவுவது உட்பட, உங்கள் உடலின் ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்குப் போதுமான

கலோரிகளை எப்படிப் பெறுவது என்பது குறித்து உங்கள் உணவுமுறை வல்லுநர் உங்களுக்கு அறிவுரை வழங்க முடியும் (இவை பரிந்துரையின் பேரில் கிடைக்கின்றன, உணவுமுறை வல்லுநர் இவற்றை உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கலாம்).

ஆனாலும், விழுங்குதலில் ஈடுபட்டுள்ள தசைகள் பலவீனமடைவதால், உங்களுக்கு மூச்சிழுப்பு ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து அதிகம் உள்ளது என உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்படலாம். அவ்வாறான நிகழ்வுகளில், உங்கள் உடலுக்குத் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்தை வழங்குவதற்கான மாற்று வழிகள் குறித்து உங்கள் உணவுமுறை வல்லுநர் விவாதிக்கலாம்.

வழிகாட்டுதலுக்கும் எளிமையாக விழுங்கும் உணவுக் குறிப்புகளுக்கும், எங்கள் வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும்:
MND உடன் சாப்பிடுதல் மற்றும் பானம் அருந்துதல்

MND உள்ள சில பேர் PEG, RIG அல்லது PIG குழாய் போன்ற உணவளிக்கும் குழாயைப் பயன்படுத்தத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். இது உங்கள் வயிற்றில் பொருத்தப்பட்ட ஒரு குழாய் மூலம் திரவங்களையும், பிரத்தியேகமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட திரவ உணவையும் நேரடியாக உங்கள் வயிற்றுக்குள் செலுத்த உதவுகின்றது. இந்தக் குழாய் சிறிய குறுகிய உறிஞ்சுகுழல் அளவில் உள்ளது மற்றும் இது வழக்கமாக இடஞ்சார்ந்த மயக்கமருந்து கொடுக்கப்பட்டுச் செருகப்படுகின்றது.

உணவளிக்கும் குழாய் பொருத்தப்படுவதற்கு முன் கடுமையான எடை இழப்பு ஏற்பட்டால் அது அறுவைச் சிகிச்சையின்போதும் அதற்குப் பின்னரும் ஆபத்துகள் ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கலாம், எனவே கணிசமான அளவு எடை குறைவதற்கு முன்னதாகவே தொடக்கத்திலேயே நீங்கள் இதைத் தேர்ந்தெடுப்பது சிறந்தது. உங்களுடைய பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளர், ஊட்டச்சத்து செவிலியர், உணவுமுறை வல்லுநர் அல்லது மருத்துவர் ஆலோசனை வழங்க முடியும்.

உணவளிக்கும் குழாய் மூலம் உணவளித்தல் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு, பார்க்கவும்:
தகவல் தாள் 7B – *உணவளிக்கும் குழாய் மூலம் உணவளித்தல்*

உணவளிக்கும் குழாய் மூலம் உணவளிப்பதை நீங்கள் விரும்பினால் மற்றும் பாதுகாப்பானது எனக் கருதினாலும் கூட, வாய் வழியாகவும் நீங்கள் சாப்பிடவும் குடிக்கவும் செய்யலாம். இது வழக்கமாக உங்கள் உடல்நல மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் அறிவுரை பெற்று மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இரண்டு முறைகளையும் பயன்படுத்துவதால் வயிறு நிறைந்தது போன்ற உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படலாம், ஆனால் அது தொடர்ந்து சுவைகளை அனுபவிக்க உங்களுக்கு உதவுகின்றது.

முதலில், உங்கள் உணவு மற்றும் பானத்தை நிரப்ப மட்டுமே உங்கள் உணவளிக்கும் குழாயை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கலாம், ஆனால் தேவைப்பட்டால் குழாய் மூலம் உங்களுடைய அனைத்து

ஊட்டச்சத்துகளையும் திரவங்களையும் நீங்கள் பெற முடியும்.

குழாய் மூலம் உணவளிப்பது போதுமான ஊட்டச்சத்தை நீங்கள் பெறுகின்றீர்கள் என்ற நம்பிக்கையை உங்கள் பராமரிப்பாளர் பெறுவதற்கும், உங்கள் இருவரின் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கும் உதவுகின்றது.

2: உமிழ்நீரால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை நான் எப்படிச் சமாளிப்பது?

MND மூலம், உமிழ்நீரில் உங்களுக்குப் பிரச்சனைகள் இருப்பதை நீங்கள் கண்டறிய முடியும். இது கூடுதல் உமிழ்நீர் உற்பத்தியாவதன் மூலம் ஏற்படுவது அல்ல, இது உமிழ்நீரை நீங்கள் திறம்பட விழுங்க முடியாததால், வாய் மூலமாகச் சுவாசிப்பதால் அல்லது நீரிழப்பு காரணமாக ஏற்படுவதாகும்.

உமிழ்நீரில் பிரச்சனைகள் என்பது இவற்றை உள்ளடக்கியிருக்கலாம்:

- வெளியேற்றப்படாமல் வாயிலேயே சேகரமாகிவிட்டதால் அடர்த்தி குறைந்து தண்ணீர் போல் ஆகிவிட்ட உமிழ்நீர்
- உங்கள் உதடுகளை முழுமையாக மூட முடியாததால் வாயில் இருந்து உமிழ்நீர் வடிதல்
- உமிழ்நீர் தொண்டையின் பின்பகுதியில் சேகரமாகிவிட்டதால் ஏற்படும் அசௌகரியம்
- உங்களின் வாய் மற்றும் தொண்டையில் இருந்து அகற்ற முடியாத அளவுக்குக் கெட்டியாகிவிட்ட, ஒட்டும் தன்மை கொண்ட உமிழ்நீர் (உங்களுக்கு நீரிழப்பு ஏற்பட்டால் இவ்வாறு நடக்கலாம்)
- நீங்கள் இழந்த திரவத்தைச் சரிக்கட்டாமல் விட்டதால் ஏற்படும் நீரிழப்பு (விழுங்குதல் சிரமங்களின் காரணமாக நீங்கள் குறைவான திரவம் குடித்தால் இது மிகவும் மோசமாகலாம்).

அடர்த்தி குறைந்த, தண்ணீர் போன்ற உமிழ்நீரை நான் எப்படிச் சமாளிப்பது?

சில நேரங்களில் வாய்க்குள் சேகரமாகி ஒழுகும் உமிழ்நீரை ஒரு திசுத்தாள் கொண்டு துடைப்பது அல்லது அதை ஒரு சிறிய கொள்கலனில் பிடிப்பது மட்டுமே அகற்றுவதற்கான ஒரே வழியாக உள்ளது. இது உங்களுக்குள் சுய உணர்வைத் தூண்டலாம் மற்றும் சமூகச் சூழ்நிலைகளில் உங்களின் தன்னம்பிக்கையில் இது பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். இதற்கு என்ன செய்யலாம் என்பது குறித்து உங்கள் உடல்நல மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் வழிகாட்டுதல் கோரவும்.

அடர்த்தி குறைந்த உமிழ்நீர் உங்கள் வாயில் சேகரமாகிவிட்டால், அல்லது வாயிலிருந்து வழிந்தால், பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி இதற்குச் சிகிச்சை அளிக்க முடியும். இவற்றில் உள்ளடங்குவன:

கிளைக்கோபைரோனியம்: வழக்கமாக அதிகப்படியான வியர்த்தலுக்குச் சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது, ஆனால் வாயை உலரச்செய்யவும் இதைப் பயன்படுத்த முடியும். இது திரவ வடிவில் கிடைக்கின்றது, ஆனால் இதை ஊசி மூலமும் செலுத்த முடியும்.

ஹயோசின் ஹைட்ரோப்ரோமைடு: வழக்கமாக பயணத்தினால் ஏற்படும் உடல்நலக்குறைவுக்குச் சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது, ஆனால் இது தூக்கக்கலக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம் என்றாலும் வாயை உலரச்செய்யவும் இதைப் பயன்படுத்த முடியும். இது மாத்திரை வடிவில், தோலில் ஒட்டும் பட்டை மற்றும் ஊசி மூலம் செலுத்தும் மருந்தாகவும் கிடைக்கின்றது.

ஹயோசின் பியூட்டைல்ப்ரோமைடு: வழக்கமாக குடல் பிடிப்புகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது, ஆனால் வாயை உலரச்செய்யவும் இதைப் பயன்படுத்த முடியும். இது ஹயோசின் ஹைட்ரோப்ரோமைடை விடக் குறைவாகவே தூக்கக்கலக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இது மாத்திரை வடிவில் கிடைக்கின்றது, ஆனால் இதை ஊசியாகவும் செலுத்திக்கொள்ள முடியும்.

அட்ரோபைன்: வாயை உலரச் செய்யப் பயன்படுத்த முடியும். இது மாத்திரை வடிவில் கிடைக்கின்றது அல்லது, அடர்த்தி குறைந்த உமிழ்நீரிலிருந்து குறுகிய காலத்திற்கு நிவாரணம் பெற மருத்துவர் பரிந்துரையுடன் அட்ரோபைன் கண் சொட்டுமருந்துகளை நாக்குக்குக் கீழ் பயன்படுத்தலாம்.

அமிட்ரிப்டைலைன்: வழக்கமாக மன அழுத்தத் தடுப்பியாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது, ஆனால் வாயை உலரச்செய்யவும் இதைப் பயன்படுத்த முடியும். இது மாத்திரை வடிவில் அல்லது வாய்வழியாகக் கொடுக்கும் சொல்யூஷனாகக் கிடைக்கின்றது.

பொடுலினம் டாக்ஸின்: இது போடோக்ஸ் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது. இது வழக்கமாக உமிழ்நீரைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான தீவிரமான சிகிச்சைகளில் மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இதை நிபுணரைக் கொண்டு மட்டுமே கொடுக்க முடியும் மற்றும் இது உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளுக்குள் ஊசி மூலம் செலுத்தப்படுகின்றது. ஒரு டோஸ் செலுத்தினால் அது மட்டுமே மூன்று மாதங்களுக்குப் போதுமானது. இது ஒப்பீட்டளவில் பாதுகாப்பானதாகக் கருதப்பட்டாலும் கூட, விழுங்குதல் பிரச்சனைகள் மற்றும் அதிக வாய் வறட்சி போன்ற பக்க விளைவுகளையும் இது ஏற்படுத்தலாம்.

குளோனிடைன்: இது வழக்கமாக உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது, ஆனால் இது உமிழ்நீர் உற்பத்தியாகும் அளவைக் குறைக்கக்கூடும். இது மாத்திரை வடிவில் கிடைக்கின்றது.

கதிர்வீச்சு: இது உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளின் செயல்பாட்டை அடக்குகின்றது மற்றும் பிரச்சனை தீவிரமானதாக இருந்தால் இது உதவிகரமாக இருக்கும்.

உங்களுக்கு எது பொருத்தமானதாக இருக்கும் என்பதைப் பற்றி உங்கள் GP அல்லது பரந்த உடல்நல மற்றும் சமூக பராமரிப்புக் குழுவிடம் கேட்கவும். எது உங்களுக்கு மிக நன்றாகப் பொருந்துகின்றது என்பதைக் கண்டறிய நீங்கள் பல்வேறு மருந்துகளை முயற்சித்துப் பார்க்க வேண்டியிருக்கலாம்.

பிரிவு 3-ஐப் பார்க்கவும்: *வாய்வழி உறிஞ்சும் கருவி எவ்வாறு உதவ முடியும்?*

அடர்த்தி மிகுந்த உமிழ்நீர் அல்லது வாய் வறட்சியை நான் எப்படிச் சமாளிப்பது?

அடர்த்தி குறைந்த உமிழ்நீர்ப் பிரச்சனைக்கு நேர்மாறாக, உங்கள் உமிழ்நீர் அடர்த்தியாகவும் ஒட்டும் தன்மை கொண்டதாகவும் இருக்கலாம்.

வாய் மூலம் சுவாசிப்பதால் ஏற்படும் நீரிழப்பு மற்றும் உமிழ்நீர் ஆவியாதல் காரணமாக அடர்த்தி மிகுந்த உமிழ்நீர், கோழை மற்றும் கபம் ஆகியவை வாயிலும் தொண்டையின் பின்பகுதியிலும் சேகரமாகின்றன. இது மிகுந்த அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தலாம். உங்கள் வாய் மிகவும் உலர்ந்து போகலாம். மார்புத் தொற்றுகளின் காரணமாக கபம் அதிக அளவில் உற்பத்தியாகலாம்.

நடைமுறைக் குறிப்புகள் இதற்கு உதவும்:

- நீரிழப்பைப் பராமரிக்க அதிக அளவு திரவம் குடிக்கவும். உங்களுக்கு விழுங்குதல் சிரமங்கள் இருந்தால், திரவங்களைப் பெறுவதற்கான பல்வேறு வழிகள் குறித்து உங்களின் பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளர் கூறுவார்.
- அடர்த்தி குறைந்த திரவங்களை எளிதில் விழுங்க முடிந்தால், குச்சிகளில் உள்ள ஐஸ் லாலிகள் அல்லது ஐஸ் கியூப்கள் வாய் வறட்சியில் இருந்து நிவாரணம் பெற உதவலாம்.
- பால் பொருள்கள் மற்றும் சிட்ரஸ் பழம் ஆகியவை சிலருக்கு உமிழ்நீர் மற்றும் கபத்தை கெட்டிப்படுத்துவதால் அவற்றை எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்ப்பது அல்லது குறைப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கலாம். பால் பொருள்கள் எடுத்துக்கொள்வதைக் குறைத்தால் உங்கள் எடை குறையலாம் என்பதால் உங்கள் உணவுமுறை வல்லுநரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.
- அன்னாசி மற்றும் பப்பாளி போன்ற பழச்சாறுகளை முயற்சிக்கவும், ஏனெனில் இவற்றில் அடர்த்தியான உமிழ்நீரை உடையச் செய்யக்கூடிய நொதிகள் உள்ளன. பாப்பைன் மற்றும் ப்ரோமிலைன் துணையுணவுகளும் உதவிகரமாக இருக்கும்.

- ஆவி பிடித்தல் மூலம் அடர்த்தியான சுரப்பித் திரவங்களைத் தளரச் செய்யலாம் மற்றும் ஈரப்பதமூட்டலாம்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்டவாறு நெபுலைசர் பயன்படுத்துவது மார்புச் சுரப்பித் திரவங்களைத் தளரச் செய்ய உதவும். நெபுலைசர் நுரையீரல்களுக்குள் உறிஞ்சக்கூடிய ஒரு மெல்லிய நீர்மூட்டத்தை உருவாக்குகின்றது. இது வழக்கமாக மருந்துகளைச் செலுத்தப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது மற்றும் இது உங்களின் மருத்துவர் அல்லது உடல்நல மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழுவினரைக் கலந்தாலோசித்து மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.
- வாய் வறட்சியில் இருந்து நிவாரணம் பெறவும், துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியங்களைத் தடுக்கவும் உமிழ்நீருக்கு மாற்றான ஜெல் அல்லது ஸ்ப்ரே பயனுள்ளதாக இருக்கும். தண்ணீரை சிறு சிறு மிடறுகளாகத் தொடர்ந்து குடிப்பதும் வாய் வறட்சியில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்கும்.
- தூங்கும்போது உங்கள் வாய் மிகவும் உலர்ந்துபோவதாக இருந்தால், ஒரு தேக்கரண்டி நல்ல ஆலிவ் எண்ணெய் அல்லது நெய் (தெளிந்த வெண்ணெய்) உங்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கலாம். இந்த முறையைப் பயன்படுத்தும்போது சிறந்த வாய் சுகாதாரம் பேணப்படுவதை உறுதிசெய்யவும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு தேவைகள் மற்றும் முன்னுரிமைகள் இருக்கும், ஆனால் உமிழ்நீர்ப் பிரச்சனைகள் காரணமாக குறிப்பிட்ட சில உணவுகள் சாப்பிட மிகவும் கடினமானதாக அல்லது கவர்ச்சியற்றதாக இருக்கலாம்.

> *"ஒட்டும் தன்மை கொண்ட உமிழ்நீரும் ப்ரோக்கோலியும் எனக்கு சரியான உணவுக் கலவையாக இருப்பதில்லை!"*

பின்வரும் பரிந்துரைப்பு மருந்துகள் உதவிகரமாக இருக்கலாம்:

கார்போசிஸ்டீன் / அசிட்டைல்சிஸ்டீன்: கோழையை உடைத்து அதன் அடர்த்தியையும் ஒட்டும் தன்மையையும் குறைத்து, இருமலின் மூலம் எளிதாக வெளியேற்றும்படிச் செய்கின்றது. இது திரவ வடிவிலும் காப்ஸ்யூல் வடிவிலும், நெபுலைசர் மூலம் உறிஞ்சும் வடிவிலும் கிடைக்கின்றது.

குய்ஃபெனெசின்: இது கெட்டியான கோழையுடன் ஈரப்பதத்தைச் சேர்த்து அதை இருமலின் மூலம் எளிதாக வெளியேற்றும்படிச் செய்கின்ற ஓர் இருமல் மருந்துக் கலவை ஆகும். இது பரிந்துரைக்கப்படாத மருந்தாக சஸ்பென்ஷன் வடிவில் கிடைக்கின்றது.

பீட்டா-தடுப்பான்கள்: வழக்கமாக நெஞ்சு வலி மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளிட்ட பல்வேறு நிலைமைகளுக்குச் சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது, ஆனால் இதை வாயில் உள்ள கோழையின் அடர்த்தியைக் குறைக்கவும் பயன்படுத்தலாம்.

குறிப்பாக உங்களுக்குக் கபம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் இருந்தால், கூடுதல்

தீர்வுகள் கிடைக்கலாம். மருந்துகள் குறித்த பொருத்தமான வழிகாட்டுதல்களுக்கு உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கலந்தாலோசிக்கவும்.

3: வாய்வழி உறிஞ்சும் கருவி எவ்வாறு உதவ முடியும்?

உமிழ்நீர், கோழை அல்லது உணவுத் துகள்களை அகற்ற உறிஞ்சும் குழாய் ஒன்று வாய்க்குள் செருகப்பட்டு வாய்வழியாக உறிஞ்சுதல் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. வாய்க்குள் இருப்பதை உங்களால் முழுமையாக விழுங்க முடியாவிட்டால் இது உங்களுக்குப் பொருத்தமானதாக இருக்கலாம்.

MND உங்களை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது என்பதைப் பொருத்து, உறிஞ்சும் கருவியை நீங்களாகவே பயன்படுத்தலாம், அல்லது ஒரு பராமரிப்பாளரின் அல்லது பராமரிப்புப் பணியாளரின் உதவி உங்களுக்குத் தேவைப்படலாம்.

பின்வரும் நிலைமைகள் உங்களுக்கு இருந்தால் வாய்வழி உறிஞ்சுதல் உங்களுக்குப் பொருத்தமானதாக இருக்காது:

- உங்கள் முகத்தில் ஏதேனும் உடைந்த எலும்புகள்
- தளர்வான பற்கள்
- இரத்தம் உறைதல் கோளாறுகள்
- தொண்டை அல்லது வாய்ப் புற்றுநோய்
- ஆஸ்துமா, மூச்சுக்குழல் அழற்சி அல்லது ஒவ்வாமை ஆகியவற்றில் காணப்படுவதைப் போன்ற கடுமையான மூச்சுக்குழல் இசிவு
- ஸ்ட்ரைடர் – காற்று நுரையீரல்களுக்குள் செல்லும்போதும் வெளிவரும்போதும் குறுகலான அல்லது அடைபட்ட சுவாசப்பாதை காரணமாக சுவாசிக்கும் ஒலி மிகவும் சத்தமாகக் கேட்கின்றது
- அமைதியின்மை அல்லது பதற்றம்.

உறிஞ்சும் கருவியை நான் எப்படிப் பெற முடியும்?

உறிஞ்சும் கருவிகள் உங்கள் GP அல்லது மாவட்டச் செவிலியர் மூலம் கிடைக்கும். சில பகுதிகளில் உறிஞ்சும் கருவிகள் உள்ளூர் MND பராமரிப்பு மையம் அல்லது கூட்டமைப்பு மூலம் மட்டுமே கிடைக்கின்றன.

உங்கள் பகுதியில் நிதியுதவிப் பற்றாக்குறை போன்ற காரணங்களால் ஒரு கருவியை அவர்கள் பெற முடியாவிட்டால், MND சங்கத்திடம் இருந்து ஒரு கருவியை இரவல் வாங்கிக் கொள்ளலாம். மின்னஞ்சல் மூலம் ஆதரவுச் சேவைகளைத் தொடர்புகொள்ள உங்களின் GP அல்லது உங்களின் உடல்நல

மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழுவின் உறுப்பினரிடம் கேட்கவும்:**support.services@mndassociation.org**

உறிஞ்சும் கருவியை நான் எப்படிப் பயன்படுத்துவது?

உறிஞ்சும் கருவியை வழங்குகின்ற வல்லுநர் அதை எப்படிப் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்துவது என்பது குறித்து உங்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். இது உங்களுடைய சுவாச பிசியோதெரபிஸ்ட், பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளர், செவிலியர் அல்லது MND நிபுணர் அணியின் ஓர் உறுப்பினராக இருக்கலாம். பயிற்சி வழங்கப்படாவிட்டால், நீங்கள் அந்தக் கருவியைப் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்துவதை உறுதிசெய்ய பயிற்சி வழங்குமாறு கோரவும்.

உறிஞ்சும் கருவியைப் பயன்படுத்தும்போது, எப்பொழுதுமே பின்வரும் வழிகாட்டுதல் பின்பற்றப்பட வேண்டும்:

- வாய்வழி உறிஞ்சும் கருவி வாயில் மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். தொண்டையின் பின்பகுதியில், கடைக்கோடிப் பற்களுக்குப் பின்னால் அல்லது வாயில் உங்களால் பார்க்க முடியாத பகுதிகளில் அதைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.
- வாய் அல்லது தொண்டையின் பின்பகுதியிலிருந்து திடப் பொருள்கள், உணவு அல்லது சுவாசத்தின்போது உள்ளே சென்ற அந்நியப் பொருள்கள் போன்றவற்றை அப்புறப்படுத்த முயற்சிக்கக் கூடாது, ஏனெனில் இது அந்தப் பொருளை மேற்கொண்டு சுவாசக்குழாய்க்குள் தள்ளிவிடும்.
- நேராக மல்லாந்து படுக்கக் கூடாது. உங்கள் உடலை எப்படி வைக்க வேண்டும் என உங்களுடைய சுவாச பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது செவிலியர் தெரிவிப்பார்கள், ஆனால் உங்களால் உட்கார முடியாவிட்டால் ஒருக்களித்துப் படுக்க வேண்டும்.
- டயலை மிக அதிகமாக வைக்கக் கூடாது. மெதுவாகத் தொடங்கி, தேவைப்பட்டால் படிப்படியாக அதிகரித்துக்கொள்ளலாம். பயன்படுத்துவதற்கு உகந்த அமைப்பு எது என்பது குறித்து உரிய சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணர் உங்களுக்கு அறிவுறுத்துவார்.
- ஒரே நேரத்தில் தொடர்ச்சியாக 10 வினாடிகளுக்கு மேல் வாயில் உறிஞ்சுதலை மேற்கொள்ளக் கூடாது.
- உறிஞ்சு முனையை நாக்கின் மீது அல்லது கன்னங்களுக்கு உள்பக்கத்தில் உள்ள மென்மையான தோலின் மீது வைக்கக் கூடாது, அப்படிச் செய்தால் அது சேதம் ஏற்படுத்திவிடும். வாயின் சரியான பாகங்களில் நீங்கள் முனையைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிசெய்ய உபகரணத்தை வழங்கிய நிபுணரிடம் இருந்து ஆலோசனை பெறவும்.

உறிஞ்சும் கருவியை நான் எப்படிப் பராமரிப்பது?

எப்பொழுதும் தயாரிப்பாளரால் அல்லது கருவியை வழங்கிய நிபுணரால் அளிக்கப்படும் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவும். கருவியைச் சரியாகப் பராமரிக்க பின்வரும் வழிகாட்டுதல் உங்களுக்கு உதவலாம்:

- ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்துவதற்கு முன்னரும் பின்னரும் சிறிதளவு குளிர்ந்த, சுத்தமான தண்ணீரை உறிஞ்சவும். பாக்டீரியங்கள் உருவாவதைத் தடுக்க உறிஞ்சு முனை மற்றும் குழாயை முடிந்த அளவுக்குச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.
- தேவைக்கேற்ப குப்பியைக் காலி செய்யவும்.
- பயன்படுத்திய பிறகு உபகரணத்தைச் சுத்தம் செய்ய தயாரிப்பாளரின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும்.
- அறிவுறுத்தப்பட்டவாறு பேட்டரி வழக்கமாக சார்ஜ் செய்யப்பட வேண்டும்.

உறிஞ்சும் கருவியின் பராமரிப்பு பற்றி உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், கூடுதல் தகவல்களுக்கு அறிவுறுத்தல் கையேட்டைப் பார்க்கவும் அல்லது தயாரிப்பாளரைத் தொடர்புகொள்ளவும்.

4: இருமலை நான் எப்படிச் சமாளிப்பது?

உங்களுக்குத் தசை பலவீனம் அல்லது வாயில் உமிழ்நீர் சேகரமாகும் பிரச்சனை உங்களுக்கு இருந்தால், தொண்டையின் பின்புறத்தில் உணர்வுகள் மாறுவதை நீங்கள் காணலாம். திடீரென ஏற்படும் இருமல் உங்களின் சுவாசத்தைப் பாதிக்கும் என்ற கவலையை இது ஏற்படுத்தலாம், ஆனால் கடுமையான இருமலால் கூட திடீரென மூச்சுத்திணறல் ஏற்படாது.

MND பாதித்தவர்களில் சில பேருக்கு விறைப்பான தொண்டைத் தசைகளில் ஏற்படும் பிடிப்பு காரணமாக அவ்வப்போது எதிர்பாராத விதமாக இருமல் அல்லது ‘மூச்சுத்திணறல்’ ஏற்படலாம், ஆனால் மீண்டும் இதன் காரணமாகவும் திடீர் சுவாச இழப்பு ஏற்படாது. இந்தப் பாதிப்பை மருந்து மூலம் குறைத்துவிடலாம்.

நுரையீரலுக்குச் செல்லும் குழாய்களில் எரிச்சல் ஏற்படும்போது, சுவாசப் பாதைகளைத் தெளிவுபடுத்த இயற்கையாகவே அனிச்சைச் செயலாக இருமுகிறோம். நீங்கள் சுவாசத் தசை பலவீனத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், உங்களால் முன் போல் பலமாக இரும முடியாமல் போகலாம்.

எரிச்சலைக் குணப்படுத்த நீங்கள் அதிகம் இரும வேண்டியிருக்கலாம் என்பது இதன் பொருள் ஆகும். ஆயினும், உங்கள் இருமல் எரிச்சலைப் போக்கும் அளவுக்குப் பலமானதாக இல்லையென்றால், உங்களுக்கு மார்புத் தொற்று ஏற்படும் ஆபத்து அதிகம் உள்ளது. உங்களுடைய பேச்சு மற்றும்

மொழிச் சிகிச்சையாளர் மற்றும் சுவாச பிசியோதெரபிஸ்ட் பின்வரும் வழிமுறைகள் மூலம் இதைச் சமாளிக்க உங்களுக்கு உதவலாம்:

சுவாசித்தல் நுட்பங்கள்: உங்கள் இருமலுக்குக் கூடுதல் வலுவூட்ட பலமாக மூச்சிழுத்தல் போன்றவை (இதனால் நுரையீரல்களில் ஏற்கனவே உள்ள காற்றுடன் கூடுதலான காற்றுச் சேர்கின்றது).

இரும உதவும் இயந்திரம்: இது முகக் கவசத்துடன் சேர்த்துப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது மற்றும் இது பெரும்பாலும் 'இருமல் உதவியாளர்' என அழைக்கப்படுகின்றது. இது இயற்கையானதைப் போன்ற இருமலைத் தோற்றுவிக்கின்றது மற்றும் இது மீண்டும் மீண்டும் மார்புத் தொற்றுகள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகின்றது. இதை அனுசரித்துச் செல்வது கடினமாக இருப்பதாக சிலர் கருதுகின்றனர், ஆனால் இது பயனுள்ளதாக இருக்கும். சிக்கல் ஏற்படும் ஆரம்ப கட்டங்களில் இந்த நுட்பத்தைப் பழகுவது வழக்கமாக எளிதானதாக இருக்கின்றது. இந்த இயந்திரம் சுவாச பிசியோதெரபிஸ்ட் மூலம் அமைக்கப்பட்டுக் கண்காணிக்கப்படுகின்றது.

'இருமல் உதவி' இயந்திரங்களுக்கு ஏற்பாடு செய்வது அல்லது கடன் அளிப்பது ஒவ்வொரு பிராந்தியத்துக்கும் மாறுபடலாம் மற்றும் சில நேரங்களில் சர்வீஸ் செய்வது மற்றும் பராமரிப்பது கூட பிரச்சனைக்குரியதாக இருக்கலாம். ஓர் இயந்திரத்தைப் பெறுவதில், அல்லது சர்வீஸ் செய்வதில், உங்களுக்கு ஏதாவது பிரச்சனைகள் இருந்தால், இந்தப் பிரச்சனைகளைக் கண்காணிக்க எங்களுக்கு உதவ எங்களின் உதவி மையமாகிய MND Connect-ஐத் தொடர்புகொள்ளவும். தொடர்பு விவரங்களுக்கு பிரிவு 6-இல் *கூடுதல் தகவல்கள்* என்பதைப் பார்க்கவும்: *கூடுதல் தகவல்களை நான் எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?*

சாப்பிடும்போது இருமல் வந்தால் நான் என்ன செய்வது?

விழுங்குவதுடன் சம்பந்தப்பட்ட தசைகள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்போது, சாப்பிடும்போது அருந்தும்போதும் உங்களுக்கு அதிகமான இருமல் வரலாம். அப்படிப்பட்ட நிகழ்வில், உங்களின் பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளரிடமும் உணவுமுறை வல்லுநரிடமும் ஆலோசனை கேட்கவும்.

பின்வருபவை போன்ற சிறந்த நுட்பங்கள் குறித்து அவர்கள் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவர்:

- உணவு உமிழ்நீருடன் நன்கு கலந்து எளிதாக விழுங்குவதற்கு ஏதுவாக உணவை முழுமையாக மெல்லுதல்
- உணவை எளிதாகவும் பாதுகாப்பாகவும் விழுங்க உணவை வெவ்வேறு பதங்களில் பயன்படுத்துதல் அல்லது அடர்த்தி குறைந்த திரவங்களை கெட்டிப்பாக்குதல் (சில கெட்டிப்பாக்கிகள் பரிந்துரையின் பேரில் கிடைக்கின்றன).

5: மூச்சுத்திணறலை நான் எப்படிச் சமாளிப்பது?

உணவு அல்லது திரவம் போன்ற அந்நியப் பொருள்களால் காற்றுப் பாதையில் தடை ஏற்படும்போது மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுகின்றது. இது அச்சமூட்டுவதாக இருக்கலாம், ஆனால் வழக்கமாக இது கூடுதல் உதவி எதுவும் இல்லாமலேயே குணமாகிவிடும்.

சாப்பிடும்போது இருமல் மற்றும் மூச்சுத்திணறல் விழுங்குதலில் சிரமங்கள் உள்ள நபர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல், யாருக்கு வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம். உங்களுடைய விழுங்குதல் தசைகள் பலவீனமாக இருந்தால், நீங்கள் சற்று அதிக ஆபத்தில் இருக்கின்றீர்கள்.

பெரும்பாலான சம்பவங்கள் ஆபத்தற்றவை, ஆனால் சில நேரங்களில் மூச்சுத்திணறல் உடனடியாக முதலுதவி தேவைப்படுகின்ற அவசரநிலையை ஏற்படுத்திவிடும். *உங்கள் பராமரிப்பாளருக்கு மூச்சுத்திணறல் குறித்த வழிகாட்டுதல்* என்ற அடுத்த தலைப்பைப் பார்க்கவும். இந்தச் சம்பவங்களைத் தடுக்கவும் நிர்வகிக்கவும் உதவ இந்தப் பிரச்சனை குறித்து உங்களுடைய பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளரின் அறிவுரையைப் பெறுவது முக்கியமாகும். உங்களுக்குக் கடுமையான மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுகின்ற எதிர்பாராத நிகழ்வில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை உங்களைச் சுற்றியிருப்பவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியது முக்கியமாகும்.

MND பாதித்தவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் மூச்சுத்திணறலுக்கான சிகிச்சை பிற வயதுவந்தவர்களுக்கு மூச்சுத்திணறலுக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சையைப் போன்றதே. மூச்சுத்திணறல் பற்றிய பதற்ற உணர்வைக் குறைக்க, எழக்கூடிய சூழ்நிலைகளை எப்படிக் கையாளுவது என்பதை முன்கூட்டியே அறிந்திருப்பது உதவியாக இருக்கும்.

இலேசான மற்றும் கடுமையான மூச்சுத்திணறலுக்கு இடையிலான வித்தியாசத்தை அறிந்திருக்க வேண்டியது முக்கியமாகும்:

இலேசான அல்லது பகுதியளவு மூச்சுத்திணறல்: காற்றுப்பாதையில் பகுதியளவு மட்டுமே அடைத்திருந்தால் ஏற்படுகின்றது. உணவு அல்லது பானம் அருந்தும்போது, அல்லது நுரையீரல்களில் இருந்து வரும் சுரப்புத்திரவங்களை வெளியேற்ற முயற்சிக்கும்போது இது ஏற்படலாம். பின்வரும் நிகழ்வுகளில் மூச்சுத்திணறல் இலேசானதாகக் கருதலாம்:

- நபர் ஒரு கேள்விக்குப் பதிலளிக்கும்போது அல்லது ஒலி எழுப்பும்போது (MND-யால் பேச்சு கடுமையாகப் பாதிக்கப்படாதபோது)
- நபருக்கு இப்போதும் இருமல் மற்றும் சுவாசம் இருந்தால்.

கடுமையான மூச்சுத்திணறல்: நபரால் பேசவோ அல்லது ஒலி எழுப்பவோ முடியாது. MND காரணமாக அந்த நபரால் பேச முடியாவிட்டால், தலையை

அசைப்பதன் மூலம் அல்லது ஆட்டுவதன் மூலமோ அல்லது சைகை மூலமோ அவர் பதிலளிக்கலாம். அவரால் இதைச் செய்ய முடியாவிட்டால், அவருக்குக் கடுமையான மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டிருப்பதைப் பிற அறிகுறிகள் மூலம் நாம் அறிந்துகொள்ளலாம். சுவாசப் பாதை முற்றிலுமாக அடைபட்டிருந்தால், அவர்களால் சிறிய மூச்சிரைப்பு ஒலிகளை மட்டுமே ஏற்படுத்த முடியும் மற்றும் அவர்களால் மூச்சை உள்ளிழுக்கவோ அல்லது வெளியிடவோ முடியாது என்பதால் இருமுவதற்கு அவர்கள் மேற்கொள்ளும் எந்த முயற்சியும் தோல்வியிலேயே முடியும். **கடுமையான மூச்சுத்திணறல் என்பது ஓர் அவசரநிலை ஆகும் மற்றும் அதற்கு உடனடி நடவடிக்கை தேவைப்படுகின்றது.** கூடுதல் தகவல்களுக்கு அடுத்த பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

உங்கள் பராமரிப்பாளருக்கு மூச்சுத்திணறல் குறித்த வழிகாட்டி

நீங்கள் சாப்பிடும்போதும் பானம் அருந்தும்போதும் உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பவர்களுடன் இந்தத் தகவலைப் பகிர்ந்துகொள்ளவும். நீங்கள் அனுபவிக்கும் மூச்சுத்திணறல் பற்றி உங்களுக்கும் உங்கள் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் உள்ள அச்சத்தைப் போக்க இது உதவலாம்.

பயம் சூழ்நிலையை மோசமாக்கிவிடும் என்பதால், பதற்றத்தைக் குறைப்பதும் அதிகக் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதும் முக்கியமாகும்.

> *“பயப்படாமல் இருப்பது முக்கியம்…கவனித்துக்கொள்ளும் நபர் மற்றும் MND பாதித்த நபர் இருவருமே பரஸ்பரம் தங்கள் திறன்களின் மீது நம்பிக்கை வைத்திருக்க வேண்டும்.”*

பின்வருபவை வழிகாட்டுதல்கள் மட்டுமே, அவற்றை மூச்சுத்திணறலுக்கான மருத்துவ ஆலோசனைக்கான மாற்று வழியாகப் பார்க்கக் கூடாது. விழுங்குதலில் பிரச்சனைகள், இருமல் அல்லது மூச்சுத்திணறலை நீங்கள் அனுபவித்தால், ஆலோசனைக்கு பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளரையும், உணவுமுறை வல்லுநரையும் பார்க்கவும். நரம்பியல் பிரச்சனைகளில் அனுபவம் வாய்ந்த பிசியோதெரபிஸ்ட் உடன் இதைப் பற்றி விவாதிப்பதும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

இலேசான அல்லது பகுதியளவு மூச்சுத்திணறல் உள்ள ஒருவருக்கு உதவுதல்

நபருக்கு இப்போதும் இருமல், சுவாசம் அல்லது ஒலி எழுப்பும் திறன் இருந்தால், இது இலேசான அல்லது பகுதியளவு மூச்சுத்திணறல் ஆகும். இந்தச் சூழ்நிலையில் அவர் வழக்கமாக அடைப்பைத் தனக்குத்தானே சரிசெய்துகொள்வார். சுவாசப்பாதையில் உள்ள அடைப்பு விலகி அந்த உணர்வு படிப்படியாகத் தணியும் வரை தொடர்ந்து இருமுவதற்கு அவர்களை

ஊக்குவிக்கவும்.

இலேசான மூச்சுத்திணறல் அந்த நபருக்கும் அவரைச் சுற்றியிருப்பவர்களுக்கும் மிகுந்த மனவேதனையை ஏற்படுத்தலாம், ஆனால் சிறிது நேரம் அமைதியாக முயற்சிக்கும்போது அடைப்பு விலகிவிடும்.

எச்சரிக்கை: இலேசான அல்லது பகுதியளவு மூச்சுத்திணறல் இருக்கும்போது, அந்த நபரை முதுகில் அடிக்கக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அவர் ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுத்துவிடுவார், இதனால் உணவு அல்லது பானம் சுவாசப் பாதைக்குள் இன்னும் அதிகமாக உள்ளே சென்றுவிடும்.

“MND பாதித்த நபர் அமர்ந்திருந்தபோது, அவரை உறுதியாக அரவணைத்து ‘அனைத்தும் சரியாகிவிடும்’ எனக் கூறியபோது அது அவரிடம் ஆறுதலான, சாந்தமான விளைவை ஏற்படுத்தியதை நான் கவனித்தேன், இது மூச்சுத்திணறலைப் போக்க உதவியது…இந்த உறுதியைக் கொடுத்தது அவரது மனக்கவலையைக் குறைக்க உதவியது.”

ஏதாவது ஒரு நேரத்தில் அந்த நபரால் திறமையாக இரும முடியாமல் போய்விட்டால், அது கடுமையான மூச்சுத்திணறலாக மாறிவிடும். *கடுமையான மூச்சுத்திணறல் கொண்ட ஒருவருக்கு உதவுதல்* என்ற அடுத்த தலைப்பைப் பார்க்கவும்.

கடுமையான மூச்சுத்திணறல் கொண்ட ஒருவருக்கு உதவுதல்

ஒரு நபரால் இருமவோ, சுவாசிக்கவோ, பேசவோ அல்லது சிறிய மூச்சிரைப்பு ஒலி தவிர வேறெந்த ஒலியையும் எழுப்பவோ முடியாமல் போனால், அது கடுமையான மூச்சுத்திணறல் ஆகும்.

எச்சரிக்கை: இது உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டிய அவசரகாலச் சூழ்நிலை ஆகும்.

இந்த நிகழ்வில்:

- அந்த நபருக்குப் பின்னால் ஒரு பக்கமாக நிற்கவும் (நீங்கள் வலதுகைப் பழக்கம் உடையவராக இருந்தால் அவரின் இடது பக்கமும், இடதுகைப் பழக்கம் உடையவராக இருந்தால் அவரின் வலது பக்கமும் நிற்கவும்)
- அந்த நபரின் மார்பை ஒரு கையால் பிடித்துக்கொண்டு அவரை முன்னோக்கிச் சாய்க்கவும், அப்படிச் செய்தால் அடைத்துள்ள பொருள் மேலும் கீழே செல்லாமல் அவரது வாயிலிருந்து வெளியே வந்துவிடும்

- அந்த நபரின் தோள்களுக்கு இடையே உங்கள் கையின் அடிப்பகுதியால் ஐந்து முறை பலமாக அடிக்கவும் (கையின் அடிப்பகுதி என்பது உள்ளங்கைக்கும் மணிக்கட்டுக்கும் இடையே உள்ள பகுதி ஆகும்)
- அடைப்பு இடம்பெயர்ந்துள்ளதா எனப் பார்க்க ஒவ்வொரு முறை அடித்த பின்னரும் நிறுத்தவும்.

ஐந்து முறை அடித்த பின்னரும் அடைத்துள்ள பொருள் வெளியே வரவில்லை என்றால், கீழே உள்ளவாறு வயிற்றை ஐந்து முறை அழுத்தவும்:

- மூச்சுத்திணறல் உள்ள நபரின் பின்னால் நிற்கவும். அவர் ஒரு நாற்காலியிலோ அல்லது சக்கர நாற்காலியிலோ அமர்ந்திருந்தால், நீங்கள் அதற்குப் பின்னால் நின்றுகொள்ள வேண்டும். நாற்காலி சற்றுப் பெரியதாக இருந்தால், அதன் ஒரு பக்கமாக நின்றுகொண்டு உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு நடைமுறையை முழுமையாகப் பின்பற்றவும்.
- உங்கள் கைகளை அவரது இடையைச் சுற்றிப் பிடித்துக்கொண்டு அவரை முன்னோக்கி நன்கு வளைக்கவும்
- உங்கள் கைமுட்டியை இறுகப் பற்றியவாறு அவரது தொப்புளுக்கு மேல் வைக்கவும்
- உங்களுடைய மற்றொரு கையை அதன் மேல் வைத்து, இரண்டு கைகளையும் பலமாக மேல்நோக்கி நகர்த்தியவாறு வயிற்றுக்குள் அழுத்தவும்
- அடைத்துள்ள பொருள் அவரது வாயில் இருந்து வெளியே வரும் வரை ஐந்து முறை இதைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யவும்
- அடைப்பு நீங்கிவிட்டதா எனப் பரிசோதிக்க ஒவ்வொரு முறை அழுத்திய பின்னரும் நிறுத்தவும்
- அடைத்துள்ள பொருள் இன்னும் வரவில்லை என்றால், முதுகில் தட்டுவதையும் வயிற்றில் அழுத்துவதையும் தொடர்ந்து மாறி மாறிச் செய்யவும்.

முதுகில் தட்டுவதையும் வயிற்றில் அழுத்துவதையும் மூன்று சுழற்சிகள் செய்த பின்னரும் அந்த நபரின் சுவாசப் பாதை அடைப்பு விலகவில்லை என்றால்:

- 999-ஐ அழைத்து, அல்லது வேறொருவரிடம் சொல்லை அழைக்கச் செய்து உடனடியாக ஆம்புலன்ஸ் வேண்டும் எனக் கேட்கவும்
- உதவி கிடைக்கும் வரை முதுகில் தட்டுதல் மற்றும் வயிற்றில் அழுத்துதலை சுழற்சி முறையில் தொடர்ந்து செய்யவும்.

நீங்கள் வயிற்றில் அழுத்த வேண்டியிருந்தால், அதன் பிறகு அந்த நபர் மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

நான் சுயநினைவை இழந்துவிட்டால் என்ன செய்வது?

நீங்கள் சுயநினைவை இழந்துவிட்டால், வழக்கமாக இதய நுரையீரல் உயிர்த்தெழுப்பு (CPR) முயற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். CPR-இல் உங்களுக்கு விருப்பமில்லை மற்றும் மருத்துவ ரீதியாக அது உங்கள் நலனுக்கு உகந்தது அல்ல என முன்னதாக ஒப்புக்கொண்டிருந்தால் மட்டுமே இதய நுரையீரல் உயிர்த்தெழுப்பை முயற்சிக்க வேண்டாம் (DNACPR) என்பதைப் பயன்படுத்தலாம். இது வழக்கமாக மூச்சுத்திணறல் பற்றிய குறிப்பிட்ட அறிவுறுத்தலில் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

CPR காயம் ஏற்படுத்தக்கூடும் மற்றும் உங்கள் பராமரிப்பாளர் அதை முயற்சிப்பதற்கு முன் அவருக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்பட வேண்டும்.
NHS இணையதளத்தில் காண: **www.nhs.uk/conditions/first-aid/cpr**

உயிர்த்தெழுப்பு முயற்சி மேற்கொள்ளப்படுவதை நீங்கள் விரும்பவில்லை எனில், சிகிச்சையை மறுப்பதற்கான முன்கூட்டிய முடிவு (ADRT) எனப்படும் ஒரு படிவத்தில், குறிப்பிட்ட சிகிச்சைகளை மறுப்பதற்கான அல்லது விலக்கிக்கொள்வதற்கான உங்கள் முடிவுகளையும், எந்தச் சூழ்நிலைகளில் அதைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதையும் நீங்கள் எழுதி வைக்கலாம். இது இங்கிலாந்து மற்றும் வேல்ஸில் மட்டுமே சட்டப்பூர்வமானது, ஆனாலும் வடக்கு அயர்லாந்தில் உடல்நல மற்றும் சமூகப் பராமரிப்பு நிபுணர்களுக்கு வழிகாட்டுவதற்காக இது பயன்படுத்தப்படலாம்.

ADRT பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு, பார்க்கவும்:
தகவல் தாள்14A - *சிகிச்சையை மறுப்பதற்கான முன்கூட்டிய முடிவு (ADRT)*

உங்கள் ADRT பற்றியும், வேறு ஏதேனும் பராமரிப்பு ஆவணங்களைப் பற்றியும் உங்கள் சிகிச்சை சம்பந்தப்பட்ட அனைவரிடமும் தெரிவிக்கவும். இது உங்கள் GP மற்றும் பிற வல்லுநர்களையும் உள்ளடக்கியதாகும்.

உங்கள் மருத்துவப் பதிவேடுகளில் வைத்துக்கொள்ள உங்கள் ADRT-இன் ஒரு நகலை உங்கள் GP வசம் கொடுக்கவும் மற்றும் உள்ளூர் அமைப்புகள் எப்படிச் செயல்படுகின்றன என்பதைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளவும். உதாரணமாக, சில ஆம்புலன்ஸ் சேவைகள் MND போன்ற ஆயுளைக் குறைக்கும் நோய்களைக் கொண்ட மக்களுக்கான ADRT-கள் அல்லது பராமரிப்பு வழிகாட்டுதல்களின் நகல்களை வைத்துள்ளனர்.

சாத்தியமுள்ள இடங்களில், துணை மருத்துவ நிபுணர்கள் மற்றும் பிற அவசரகாலப் பணியாளர்கள் மருத்துவ வரலாற்றைக் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்கின்றனர், ஆனால் ஓர் அவசரநிலையின்போது உங்களுடைய பதிவேடுகளை அவர்கள் அணுக முடியாமல் போகலாம். ஒரு செல்லத்தக்க ADRT படிவத்தைப் பார்க்காமல், தாங்கள் வழங்குகின்ற சிகிச்சையைப் பற்றி விரைவான மருத்துவத் தீர்மானத்தை அவர்கள் எடுக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

6: கூடுதல் தகவல்களை நான் எப்படி அறிந்துகொள்ள முடியும்?

பயனுள்ள அமைப்புகள்

பின்வரும் அமைப்புகள் எதையும் நாங்கள் கட்டாயமாக ஆதரிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை, ஆனால் கூடுதல் தகவல்களுக்காக உங்கள் தேடலைத் தொடங்க அவர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம். இது அச்சிடப்பட்ட நேரத்தில் இந்தத் தொடர்பு விவரங்கள் சரியானவையாக உள்ளன, ஆனால் திருத்தியமைக்கும்போது இது மாறியிருக்கலாம். ஓர் அமைப்பைக் கண்டறிவதில் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், எங்கள் MND Connect உதவி மையத்தைத் தொடர்புகொள்ளவும் (விவரங்களுக்கு இந்தத் தாளின் இறுதியில் உள்ள *கூடுதல் தகவல்* என்பதைப் பார்க்கவும்).

BDA – ஐக்கிய இராச்சிய உணவுமுறை வல்லுநர்கள் சங்கம்

உணவுமுறை வல்லுநர்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான பணியில் ஈடுபட்டுள்ள பிறருக்கான மற்றும் அவர்களைப் பற்றிய வழிகாட்டுதல்.

முகவரி: 3rd Floor, Interchange Place, 151-165 Edmund Street, Birmingham B3 2TA
தொலைபேசி: 0121 200 8080
மின்னஞ்சல்: info@bda.uk.com
இணையதளம்: **www.bda.uk.com**

தி ராயல் காலேஜ் ஆஃப் ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்ட்ஸ்

தொழில்சார் சிகிச்சையாளர்களுக்கான (OTs) மற்றும் அவர்களைப் பற்றிய வழிகாட்டுதல்.

முகவரி: 106-114 Borough High Street, Southwark, London SE1 1LB
தொலைபேசி: 020 3141 4600
மின்னஞ்சல்: membership@rcot.co.uk
இணையதளம்: **www.rcot.co.uk**

சார்ட்டர்ட் சொசைட்டி ஆஃப் பிசியோதெரபி (CSP)

பிசியோதெரபி குறித்த வழிகாட்டுதல் மற்றும் உள்ளூர் பிசியோதெரபி நிபுணரைக் கண்டறிவதற்கான தேடல் அமைப்பு.

முகவரி: 3rd Floor South, Chancery Exchange, 10 Furnival Street, London, EC4A 1AB
தொலைபேசி: 020 7306 6666
மின்னஞ்சல்: இணையதள தொடர்புப் பக்கம் மூலம்
இணையதள **www.csp.org.uk**

ம்:

ஹெல்த் அண்ட் கேர் புரொஃபஷன்ஸ் கவுன்சில் (HCPC)
HCPC தொழில் தரநிலைகளைப் பூர்த்தி செய்கின்ற சுகாதார நிபுணர்களுக்கான பதிவேட்டை உள்ளடக்குகின்றது.

முகவரி:	Park House, 184-186 Kennington Park Road, London, SE11 4BU
தொலைபேசி:	0300 500 6184
இணையதளம்:	**www.hcpc-uk.org**

MND ஸ்காட்லாந்து
ஸ்காட்லாந்தில் MND உள்ள அல்லது அதனால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான ஆதரவு.

முகவரி:	6th Floor, Merchant Exchange, 20 Bell Street, Glasgow, G1 1LG
தொலைபேசி:	0141 332 3903
மின்னஞ்சல்:	info@mndscotland.org.uk
இணையதளம்:	**www.mndscotland.org.uk**

NHS மற்றும் UK சுகாதாரப் பராமரிப்பு
ஐக்கிய இராச்சியத்தில் NHS சேவைகள் மற்றும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு பற்றிய தகவல்

இணையதளம்:	**www.nhs.uk**

இங்கிலாந்துக்கு

தொலைபேசி:	111 (அவசரகால மருத்துவ ஆலோசனைக்கு, ஒரு நாளின் 24 மணிநேரமும் கிடைக்கின்றது)
இணையதளம்:	**https://111.nhs.uk**

வேல்ஸுக்கு

தொலைபேசி:	111 (அவசரகால மருத்துவ ஆலோசனைக்கு, ஒரு நாளின் 24 மணிநேரமும் கிடைக்கின்றது)
இணையதளம்:	**https://111.wales.nhs.uk**

ஸ்காட்லாந்துக்கு

தொலைபேசி:	111 (அவசரகால மருத்துவ ஆலோசனைக்கு, ஒரு நாளின் 24 மணிநேரமும் கிடைக்கின்றது)
இணையதளம்	**www.nhs24.scot**

ம்:

வடக்கு அயர்லாந்துக்கு

தொலைபேசி:	தனிப்பட்ட டிரஸ்ட் இணையதளத்தின் தொடர்புப் பக்கத்தில் கிடைக்கின்றது
இணையதளம்:	**www.hscni.net**

ராயல் காலேஜ் ஆஃப் ஸ்பீச் அண்ட் லாங்வேஜ் தெரபிஸ்ட்ஸ் (RCSLT)

RCSLT தகுதி வாய்ந்த பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளர்களைக் கண்டறிய உங்களுக்கு உதவும்

முகவரி:	2-3 White Hart, London SE1 1NX
தொலைபேசி:	020 7378 1200
மின்னஞ்சல்:	இணையதள தொடர்புப் பக்கம் மூலம்
இணையதளம்:	**www.rcslt.org**

மேற்கோள்கள்

இந்தத் தகவல்களுக்கு ஆதரவாகப் பயன்படுத்தப்படும் மேற்கோள்கள் கோரிக்கையின் அடிப்படையில் கிடைக்கப்பெறும்:

மின்னஞ்சல்: infofeedback@mndassociation.org

அல்லது எழுதவும்: Information feedback, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

ஒப்புதல்கள்

இந்தத் தகவல் தாளில் தங்களின் நிபுணத்துவமிக்க வழிகாட்டுதலை வழங்கியதற்காக பின்வருபவர்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்:

டாக்டர் எம்மா ஹஸ்பண்ட்ஸ், நோய்த் தணிப்பு மருத்துவ நிபுணர், க்ளூசெஸ்டர்ஷயர் மருத்துவமனைகள் NHS ஃபவுண்டேஷன் டிரஸ்ட்

நினா ஸ்கொயர்ஸ், பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளர், நாட்டிங்ஹாம் பல்கலைக்கழக மருத்துவமனைகள் அறக்கட்டளை

கூடுதல் தகவல்

இந்த ஆவணம் தொடர்பான பயனுள்ள பிற தகவல் தாள்கள் சிலவற்றை நீங்கள் காணலாம்:

7B – *குழாய் மூலம் உணவளித்தல்*

8A – *சுவாசப் பிரச்சனைகளுக்கான ஆதரவு*

14A – *சிகிச்சையை மறுப்பதற்கான முன்கூட்டிய முடிவு (ADRT)*

6A – *பிசியோதெரபி*

பின்வரும் வெளியீடுகளையும் நாங்கள் தயாரிக்கின்றோம்:

இயக்க நரம்பணு நோயுடன் வாழ்தல்– MND மற்றும் அதன் தாக்கத்தை எப்படி நிர்வகிப்பது என்பது குறித்த எங்கள் கையேடு, இதில் சாப்பிடுதல் மற்றும் பானம் அருந்துதல், பேச்சு மற்றும் தகவல்தொடர்பு குறித்த வழிகாட்டுதல் அடங்கும்

MND பாதிப்புடன் சாப்பிடுதல் மற்றும் பானம் அருந்துதல் – விழுங்குவதற்கு எளிதான பல்வேறு உணவுகளுக்கான வழிகாட்டுதல்

பராமரிப்பு மற்றும் MND: உங்களுக்கான ஆதரவு – MND பாதிப்புடன் வசிக்கும் ஒருவருக்கு ஆதரவளிக்கின்ற குடும்பப் பராமரிப்பாளர்களுக்கான முழுமையான தகவல்

பராமரிப்பு மற்றும் MND: விரைவுக் கையேடு – பராமரிப்பாளர்களுக்கான எங்கள் தகவல்கள் அடங்கிய சுருக்கப் பதிப்பு

எங்களின் பராமரிப்புத் தகவல் கண்டுபிடிப்பானைப் பயன்படுத்தி தேவைப்படும் உள்ளடக்கத்தை நீங்கள் தேடலாம்:
www.mndassociation.org/careinfofinder

எங்களின் பின்வரும் இணையதளத்தில் எங்கள் வெளியீடுகளில் பெரும்பாலானவற்றை நீங்கள் பதிவிறக்கம் செய்துகொள்ளலாம்:
www.mndassociation.org/publications அல்லது அச்சு வடிவில் வேண்டுமெனில் MND Connect குழுவிடம் இருந்து ஆர்டர் செய்யலாம், இது குறித்த கூடுதல் தகவல்களை அவர்கள் வழங்குவர்:

MND Connect
தொலைபேசி: **0808 802 6262**
மின்னஞ்சல்: **mndconnect@mndassociation.org**

MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

MND சங்க இணையதளம் மற்றும் இணையதள மன்றம்
இணையதளம்: **www.mndassociation.org**
இணையதள மன்றம்: **https://forum.mndassociation.org/** அல்லது இணையதளம் மூலம்

உங்கள் கருத்துகளை நாங்கள் வரவேற்கிறோம்

நாங்கள் எதை நன்றாகச் செய்துகொண்டிருக்கின்றோம் என நினைக்கிறீர்கள் என்பதையும், MND அல்லது கென்னடி'ஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கான அல்லது அந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான எங்கள் தகவலை நாங்கள் எப்படி மேம்படுத்த முடியும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்ள விரும்புகின்றோம். விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், நிதி திரட்டுவதற்காக எங்கள் ஆதாரங்களின் பிரச்சாரங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்காகவும் உங்களுடைய அநாமதேயக் கருத்துகள் பகிர்ந்துகொள்ளப்படலாம். எங்கள் தகவல் தாள்கள் குறித்த பின்னூட்டம் இருந்தால், எங்கள் இணையதளப் படிவத்தை அணுக:
www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25

பின்வரும் மின்னஞ்சல் மூலம் படிவத்தின் அச்சிடப்பட்ட ஆவணத்தைக் கேட்டுப் பெறலாம் அல்லது பின்னூட்டம் வழங்கலாம்:
infofeedback@mndassociation.org

அல்லது எழுதவும்:
Information feedback, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

கடைசியாகத் திருத்தப்பட்டது: மார்ச் 2024
அடுத்த மதிப்பாய்வு: மார்ச் 2027
பதிப்பு: 1

பதிவுபெற்ற அறநிறுவன எண். 294354
உத்தரவாதம் மூலம் வரையறுக்கப்பட்ட நிறுவனம் எண். 2007023
© MND சங்கம் 2020