



# মুভমেন্ট ডিজঅর্ডারে ঢোক গিলার সমস্যাঃ রোগীদের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যাবলী

## মুভমেন্ট ডিজঅর্ডার কি ঢোক গিলায় সমস্যা করতে পারে?

হ্যাঁ। যদি আপনার মুভমেন্ট ডিজঅর্ডার থাকে, তাহলে চিবাতে বা গিলতে সমস্যা হতে পারে। আপনি যখন গিলার সিদ্ধান্ত নেন, আপনার ব্রেইন স্টেম (Brainstem) নিশ্চিত করে যে খাবার নিরাপদে খাদ্যনালী বা পাকস্থলীতে পৌঁছাবে এবং শ্বাসনালীতে নয়। যদি আপনার মুভমেন্ট ডিজঅর্ডার থাকে তাহলে এই প্রক্রিয়াটি ত্রুটিপূর্ণ হতে পারে, যেমন পারকিনসন ডিজিজ।

## গিলার সমস্যার সাধারণ উপসর্গগুলো কি?

খুবই সাধারণ উপসর্গগুলো হলো :

- খাদ্য গলায় আটকে যাওয়া।
- বড়ি খেতে সমস্যা
- শক্ত বা তরল খাবার শ্বাসনালীতে প্রবেশ করা, যা কাশি উদ্রেক করে।

## কখন গিলার সমস্যা হয়?

পারকিনসন ডিজিজ আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে গিলার সমস্যা হয় রোগের মাঝামাঝি অথবা প্রান্তিক পর্যায়ে (Late stage)। যাহোক, অন্যান্য মুভমেন্ট ডিজঅর্ডারের ক্ষেত্রে এটা রোগের শুরু দিকেও হতে পারে।

## গিলার সমস্যার পরিণতিগুলো কি?

গিলার সমস্যা আক্রান্ত ব্যক্তিকে বিভিন্নভাবে প্রভাবিত করে। সম্ভাব্য কিছু পরিণতি হলো :

- খাদ্য বা পানীয় গ্রহণের সময় কাশি। এটা অন্যের সঙ্গে একত্রে বসে খাবার সময় অস্বস্তি তৈরী করতে পারে।
- খাবারের সময় হলেই দুঃশ্চিন্তা শুরু হয়।
- কিছু প্রিয় খাবার যেগুলো চিবোতে বা গিলতে সমস্যা হয় সেগুলো বাদ দিতে হয়।
- খাদ্য গ্রহণের সময় দীর্ঘায়িত হয়। এটা কারো জন্য সমস্যা তৈরী করে না, অন্যদের ক্ষেত্রে বিরক্তিকর হতে পারে।
- পর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ না করার ফলে ওজন কমতে পারে।
- যখন শ্বাসনালীতে খাদ্য ঢুকে যাওয়া প্রতিরোধ করার মতো কাশির শক্তি থাকে না তখন নিউমোনিয়া আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

## আমি কিভাবে গিলার সমস্যা বুঝবো?

নিম্নের লক্ষণগুলো দেখে আপনি বুঝতে পারবেন যে গিলার সমস্যা রয়েছে :

- আপনার খাদ্য বা পানীয় গ্রহণে বেশী সময় লাগছে অথবা বিরক্তি তৈরী করছে।
- আপনি খাবার শুরু করলেই কাশি হচ্ছে (সপ্তাহে এক বারের বেশী)।
- আপনার ক্ষুধা কমেছে অথবা আপনার খাদ্যাভাস পরিবর্তন হয়েছে যা অন্যদের নজড়ে এসেছে।
- খাদ্য গ্রহণের সময় আপনাকে বার বার পানি পান করতে হয়।

আপনি যদি এই লক্ষণগুলো খেয়াল করেন, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলা উচিত।

## কিভাবে আমি সহজে গিলতে পারি?

সমস্যার উপর নির্ভর করে কয়েকটি পদ্ধতি আছে যা গিলা সহজ করতে পারে :

- শ্বাসনালীতে খাবার যাওয়া বন্ধ করতে হলে খাবার (বা পানীয়) গ্রহণের সময় কথা বলা যাবে না। যদি আপনার সামাজিক প্রেক্ষাপটে এটা চ্যালেঞ্জিং হয়, অন্যদের বলার চেষ্টা করুন যে খাবারের সময় কথা বললে আপনার সমস্যা হয়।
- যদি বড়ি গিলতে সমস্যা হয় তাহলে পানির চেয়ে ভারী জাতীয় তরল যেমন: আপেলসস দিয়ে গিলার চেষ্টা করুন। মনে রাখবেন দুধজাত কোন কিছু দিয়ে বড়ি গিলার চেষ্টা করবেন না কারণ আমিষ লিভোডোপা শোষণক্রিয়ায় বাধা দিতে পারে।
- চাবানো এবং গিলার সুবিধার জন্য নরম খাবার গ্রহণ করুন।
- যদি কাপের শেষ তরলটুকু খেতে গিয়ে গলায় আটকে যায়, তাহলে গিলার পূর্বে ঘাড়-মাথা সোজা করুন অথবা মাথা সামনের দিকে নীচু করুন।

## পেশাগত গুরুত্বাকারী কি সাহায্য করতে পারে?

পেশাগত গুরুত্বাকারী বিভিন্নভাবে গিলার সমস্যার সাহায্য করতে পারে। কথা-ভাষা রোগবিদ্যাবিদ, স্নায়ুরোগ বিশেষজ্ঞ, পথ্যবিদ, সেবিকা এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞ :

- খাদ্য ও বড়ি যেগুলো গিলতে অসুবিধা হয় তা আপনাকে শিখিয়ে দিবে এবং পরামর্শ দিবে।
- আপনাকে অনুশীলন ও কৌশল শিখিয়ে দিবে কিভাবে শ্বাসনালীতে খাদ্য যাওয়া পরিহার করতে হয় এবং গিলা শক্তিশালী করতে হয়।
- কাশির শক্তি কিভাবে বাড়াতে হয় তা অনুশীলনের মাধ্যমে শিখে দিবে।

গিলার সমস্যা যদি মারাত্মক হয় তাহলে পরিমিত পরিমাণ খাদ্য ও তরল গ্রহণের জন্য পেশাগত গুরুত্বাকারী নাকে নলের মাধ্যমে খাবার গ্রহণের পরামর্শ দিতে পারেন।

## সংক্ষেপে :

- মুভমেন্ট ডিজঅর্ডারের ক্ষেত্রে খাদ্য ও বড়ি গ্রহণের জন্য চিবানো বা গিলার সমস্যা হলো অতি সাধারণ একটি সমস্যা।
- গিলার সমস্যা যাদের আছে তাদের ক্ষেত্রে খাদ্য ও পানীয় গ্রহণের সময় কাশির সমস্যা হতে পারে এবং/অথবা খাদ্য নীচে নামার সমস্যা হতে পারে।
- গিলার সমস্যা আপনার খাদ্য গ্রহণের সময়কে দীর্ঘায়িত করতে পারে, আপনার খাদ্য গ্রহণ সীমিত করতে পারে এমনকি নিউমোনিয়া করতে পারে।
- আপনার গিলার সমস্যা স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী দলকে জানান। এ সংক্রান্ত শিক্ষা সহায়তা এবং চিকিৎসার ব্যবস্থা আছে।