

निगलने में समस्याएं

आपको निगलने में समस्याएं हो सकती हैं, जैसे:

- कुछ विशेष चीजें खाते या पीते समय बार बार खांसी आना
- यह एहसास कि भोजन आपके गले में चिपक रहा है
- आपके मुंह में, अकसर कमजोर साइड पर, खाना चिपकता है

सहायता के लिए रणनीतियां

रणनीतियां हर व्यक्ति के लिए भिन्न हो सकती हैं।

उदाहरण:

- सुरक्षा के सुधार के लिए भोजन करते समय रणनीतियों का प्रयोग करें।
- भोजन में मामूली परिवर्तन करें (जैसे, ज्यादा गाढ़ा तरल पीना या ठोस भोजन को पीस कर /बारीक टुकड़े करके खाना)।
- निगलने संबंधी अभ्यास करें।
- (खाने से पहले तथा बाद में) दांत हमेशा साफ करें।

यदि आपके मन में कोई अन्य प्रश्न हैं तो कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें।

कुछ उपयोगी वेबसाइटें:

फ्रेज़र हेल्थ (Fraser Health) fraserhealth.ca

द हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन ऑफ कैनडा (The Heart and Stroke Foundation of Canada)

heartandstroke.ca

www.fraserhealth.ca

यह जानकारी आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा आपको दी गई सलाह का स्थान नहीं ले सकती।

Catalogue #265858 (May 2018) Hindi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Hindi

स्ट्रोक के बाद बातचीत करना तथा निगलना

Communicating
and
Swallowing
After a Stroke

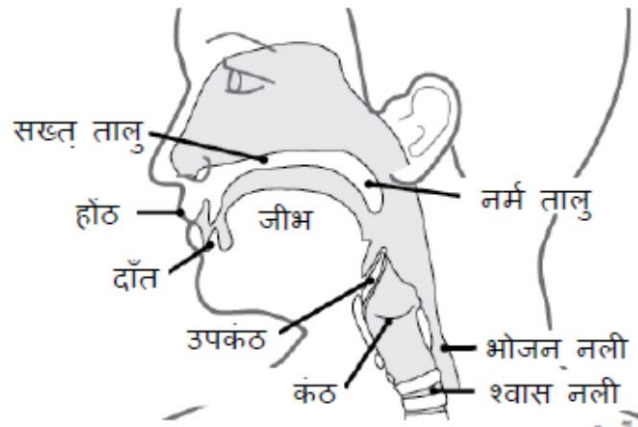
उच्च-तीव्रता स्वास्थ्यलाभ
High Intensity Rehab

 **fraserhealth**

बातचीत करने, पढ़ने, लिखने में कठिनाइयां

स्ट्रोक के बाद आपको अपनी बात दूसरों तक पहुंचाने में कठिनाइयां हो सकती हैं, जैसे:

- स्पष्ट बोलना
- शब्द सोचना या शब्द बाहर निकालना
- यह समझना कि लोग आपको क्या कह रहे हैं या पूछ रहे हैं
- आप जो पढ़ रहे हैं उसे समझना
- शब्दों के अक्षरों या वाक्यों को सही लिखना



विचारों के आदान-प्रदान में कठिनाइयों के प्रकार

■ वाचाघात (Aphasia)

- एक भाषा संबंधी विकार
- इसके कारण कही गयी बात को समझना, सही शब्द ढूँढना तथा कहना, पढ़ना या लिखना तथा भाव-भंगिमा अथवा चित्रकारी का प्रयोग करना कठिन हो सकता है।

■ डिसार्थरिया (Dysarthria)

- बोलने संबंधित चालक मांस-पेशियों का विकार
- बोलने के लिए प्रयोग की जाने वाली (मुँह, चेहरे, ध्वनि तथा सांस वाली) मांसपेशियों की कमजोरी, धीमेपन या तालमेल में कमी के कारण बोलने में कठिनाई हो सकती है

■ बोली संबंधित एपराक्सिया (Apraxia)

- बोलने संबंधी चालक मांस-पेशियों का विकार
- बोलना शुरू करने, शब्दों की सही ध्वनियों को सही क्रम में निकालने में कठिनाइयां पैदा कर सकता है

सहायता के लिए रणनीतियां

- एक समय पर एक ही व्यक्ति से बात करें।
- अपनी आवाज को ऊंचा किए बिना धीरे धीरे तथा स्वाभाविक रूप में बोलें।
- स्पष्ट करने में सहायता के लिए चेहरे के भावों का, हाथों की हरकत का तथा संकेतों का प्रयोग करें।
- सबसे पहले विषय स्थापित करें जिसमें आप को जो समझ में आया है उसका सारांश दें।
- हां/नहीं वाले सरल प्रश्न पूछें।
- अपनी बात कहने के लिए व्यक्ति को काफी समय दें।
- योग्यता स्वीकार करें: जिस व्यक्ति को बोलने में कठिनाई हो रही हो उसे कहें: "मुझे पता है और मैं समझ रहा/रही हूँ कि आप क्या कहना चाह रहे हैं"।