

ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ

Thickened Fluids

ਨਾਮ/Name: _____ ਤਾਰੀਖ/Date: _____

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ/Dietitian: _____

ਬੋਲ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ/Speech Language Pathologist: _____

ਕਿੱਤਾ-ਮਈ ਡਾਕਟਰ /Occupation Therapist: _____

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ,
ਤਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ।
ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ‘ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ’ ਪੀਓ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਗਾੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਪੀਓ।

ਮੈਂ ਪਤਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦਾ?

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਲੱਗਿਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪੀਣ ਲੱਗਿਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ‘ਡਿਸਫੇਜਾਹ’ ('dysphagia') ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਡਿਸਫੇਜਾਹ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਪਤਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਦਮ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਮੂਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ‘ਐਸਪਰੇਸ਼ਨ’ ('aspiration') ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਤਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਚਾਹ, ਕਾਫੀ, ਦੁੱਧ, ਪੌਪ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਸੂਪ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੋਬਰ ਜਾਂ ਕੋਨਸੋਮ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:

- ਕੁੱਝ ਜੂਸ ਵਾਲੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਰਬੂਜਾ, ਹਦਵਾਣਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਪਤਲੇ ਹੀ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਪਿਘਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਏ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਰਫ ਦੇ ਕਿਊਬ, ਜਿਲਾਟਿਨ, ਪੱਪਸੀਕਲ, ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਸਮੂਦਰੀ)।
- ਠੋਸ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾਏ ਹੋਏ ਪਤਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿਚ ਦੁੱਧ, ਚਿਕਨ ਨੂਡਲਜ਼ ਜਾਂ ਮਾਈਨਸਟ੍ਰੋਨ ਸੂਪ)।

ਕਿੰਨਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਬੋਲੀ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿੱਤਾ-ਮਈ ਡਾਕਟਰ (ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ) (☑) ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਏ ਉਹ ਪੀਓ।



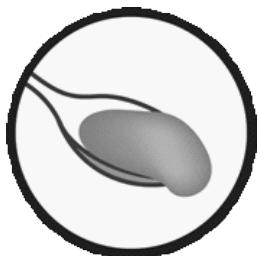
ਗਾੜ੍ਹਾ ਸ਼ਰਬਤ ਜਿਹਾ

ਗਾੜ੍ਹੇ ਸ਼ਰਬਤ ਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਚਮਚ ਜਾਂ ਕੱਪ ਵਿਚੋਂ ਆਹਿਸਤਾ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਐਂਗਨੋਗ (eggnog)।



ਸ਼ਹਿਦ ਜਿਹੇ ਗਾੜ੍ਹੇ

ਸ਼ਹਿਦ ਜਿਹੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਪਦਾਰਥ ਚਮਚ ਜਾਂ ਕੱਪ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਆਹਿਸਤਾ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਚਮਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ।



ਫਿਰਨੀ/ਪੁਡਿੰਗ ਜਿਹੇ ਗਾੜ੍ਹੇ

ਫਿਰਨੀ ਜਿਹੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਚਮਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਪ/ਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ ਅਤੇ ਠੋਸ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਫਿਰਨੀ/ਪੁਡਿੰਗ

ਮੈਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਪ ਜਾਂ ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਸੂਪ, ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਰਹਿਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਭ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੈਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਖਰੀਦੇ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਊਡਰ ਖਰੀਦੋ। ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜੇ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਊਡਰ

ਪਦਾਰਥ	ਅੰਸ਼	ਨੋਟ
ਰਿਸੋਰਸ® ਬਿਕਨ ਅੱਪ® ਕਲੀਅਰ	<ul style="list-style-type: none"> - ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਆਲੂ ਮਾਲਟੋਡੈਕਸਟ੍ਰਿਨ - ਜ਼ੇਨਬੇਨ ਗਮ (xanthan gum) - ਪੋਟੈਸ਼ੀਆਮ ਕਲੋਰਾਈਡ 	<ul style="list-style-type: none"> - ਗਲੂਟੇਨ, ਕਣਕ, ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ - ਲੈਕਟੋਸ ਮੁਕਤ: 1.4g ਸਟਿੱਕ ਵਾਲੇ ਪੈਕ, 5 ਕਿਲੋ ਦਾ ਵੱਡਾ ਪੈਕ
ਰਿਸੋਰਸ® ਬਿਕਨ ਅੱਪ®	- ਮੋਡੀਫਾਈਡ ਕਾਰਨ ਸਟਾਰਚ (modified corn starch)	- ਗਲੂਟੇਨ, ਕਣਕ, ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ
ਬਿਕਨ ਬਿਨ™ ਕਲੀਅਰ	<ul style="list-style-type: none"> - ਜ਼ੇਨਬੇਨ ਗਮ (xanthan gum) - ਮਾਲਟੋਡੈਕਸਟ੍ਰਿਨ (maltodextrin) - ਅਰਥ੍ਰੀਟੋਲ (erythritol) 	- ਗਲੂਟੇਨ, ਕਣਕ, ਦੁੱਧ, ਮੱਕੀ, ਮੁੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਸੈਲਫਿਸ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤ
ਬਿਕਨ ਬਿਨ™	- ਮੋਡੀਫਾਈਡ ਕਾਰਨ ਸਟਾਰਚ (modified corn starch)	- ਗਲੂਟੇਨ, ਕਣਕ, ਦੁੱਧ, ਮੁੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਸੈਲਫਿਸ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤ
ਸਿੰਪਲੀ ਬਿੱਕ™	<ul style="list-style-type: none"> - ਪਾਣੀ - ਜ਼ੇਨਬੇਨ ਗਮ (xanthan gum) - ਸਿਟਰਿਕ ਐਸਿਡ (citric acid) - ਸੋਡੀਆਮ ਬੈਂਜ਼ੋਏਟ (ਪਰੀਜ਼ਰਵੇਟਿਵ) - ਪੋਟੈਸ਼ੀਆਮ ਸੋਰਬੇਟ (ਪਰੀਜ਼ਰਵੇਟਿਵ) 	- ਦੁੱਧ, ਲੈਕਟੋਸ, ਅੰਡਾ, ਸੋਇਆ, ਗਿਰੀਆਂ, ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਕਣਕ ਗਲੂਟੇਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ

ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਬੈਂਡ	ਉਦਾਹਰਣਾਂ
ਨੈਸਲੇ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (Nestle Nutrition) ਰਿਸੋਰਸ® ਬਿਕਨ ਅੱਪ®	<ul style="list-style-type: none"> ਗਾੜ੍ਹਾ ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ ਗਾੜ੍ਹਾ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਗਾੜ੍ਹੀ ਕਰੇਨਬਰੀ ਕਾਕਟੇਲ ਗਾੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (2% ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ)
- ਸ਼ਹਿਦ ਜਿਹੇ ਅਤੇ ਸਰਬਤ ਜਿਹੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।	

ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਸਮਾਗਰੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ: ਵੈਨਕੁਵਰ ਕੇਂਟਲ ਹੈਲਥ BB.200.T346 ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (July 2013)

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #265554 (February 2017) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

