

# عسر البلع

(اضطرابات البلع)

**Dysphagia** (problems with swallowing)

قد يصبح الأكل والشرب صعباً بعد الإصابة بسكتة دماغية أو بسبب السن أو وجود اضطرابات في التنفس أو الדיمنشيا (العتة) أو التعرض لإصابة في الرأس والرقبة. وقد يدخل الطعام أو الشراب في مجرى الهواء بطريقة غير متعمدة (يُعرف ذلك بالشفط) ويسبب اختناقاً أو عدوى صدرية أو ذات الرئة أو حتى الموت. توجد في هذه النشرة نصائح مفيدة عن وسائل الحفاظ على السلامة أثناء الأكل والشرب.

## علامات الصعوبة في البلع:

- إراقة الطعام أو الشراب من الفم أو الأنف أثناء الأكل أو الشرب.
- وجود بقايا طعام في الفم بعد البلع.
- السعال عند الأكل أو الشرب.
- مشاكل في التنفس أثناء تناول وجبات الطعام أو بعدها.
- صدور صوت تخالطه رطوبة بعد البلع.
- ارتفاع في الحرارة أو الإصابة بعدوى صدرية أو بذات الرئة.

## فيما يلي بعض الوسائل التي تساعد على جعل الأكل والشرب أكثر أماناً:

- لا تأكل أو تشرب إلا ما هو مأمون لك.
- لا تأكل وتشرب إلا عندما تكون مستيقظاً.
- اجلس بوضع مستقيم عند الأكل والشرب؛ ومن الأفضل الجلوس على كرسي.
- ابقَ جالساً بوضع مستقيم لمدة 20 دقيقة بعد الأكل والشرب.
- احرص على أن يكون طقم أسنانك ملائماً لمقاس فمك.
- تناول لقمات أو جرعات صغيرة من الطعام والشراب، وكل واشرب على مهل.
- حافظ جيداً على نظافة أسنانك وفمك.

لقد أوصى معالج النطق بأن تأكل وتشرب الأنواع التالية من المأكولات والمشروبات.

### أنواع المأكولات الأكثر أماناً لك هي:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
المأكولات المهروسة	المأكولات المفرومة	المأكولات الطرية	المأكولات العادية

### أنواع المشروبات الأكثر أماناً لك هي:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
المستوى ٩٠٠ ثخينة للغاية (كسماكة المهلبية)	المستوى ٤٠٠ ثخينة إلى حد معتدل (بسماكة العسل)	المستوى ١٥٠ ثخينة إلى حد خفيف (بسماكة عصير الفواكه المركز)	المشروبات العادية
تبقى المشروبات على الملعقة ولا تُراق عنها.	تُراق المشروبات على مهل بشكل قطرات من طرف الملعقة.	تُراق المشروبات بسرعة عن الملعقة لكن تترك طبقة صغيرة عليها.	
			
<input type="checkbox"/> لا تشرب المشروبات العادية، على سبيل المثال: <input checked="" type="checkbox"/> الماء، الشاي، القهوة، الحليب، العصير، الكورديال (عصير المواد المركزة)، المشروبات الغازية، الكحول. <input checked="" type="checkbox"/> جيلي، بوظة (آيس كريم)، مكعبات الثلج - إذ أنها تذوب في الفم وتصبح شراباً عادياً قد يدخل في مجرى الهواء. <input checked="" type="checkbox"/> بعض أنواع الحساء والألبان والكسترد (القشطة) - إذ قد تكون رقيقة جداً.			

استفسر من معالج النطق إذا أردت المزيد من المعلومات عن البلع؛ وراجع معالج النطق قبل تغيير نظامك الغذائي.

### خدمات الترجمة

يتوفر مترجمون محترفون إذا احتجت إلى مساعدة في فهم الإنكليزية أو تكلمها. ويمكن أن يتواجد معك فرد من العائلة أو صديق، لكن ينبغي توصيل كل ما يقال بشأن العلاج بواسطة مترجم محترف، مع الإشارة إلى أن خدمات الترجمة مجانية وسرية.

يرجى طلب مترجم إذا كنت بحاجة إلى الترجمة، لكي يحجز الموظفون مترجماً لمساعدتك.

وإذا احتجت إلى استخدام مترجم للاتصال بنا، يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية على الرقم 131 450.