



7A

نگلے میں دشواریاں

حرکی عصبی خلیہ کے مرض والے یا اس سے متاثر لوگوں کے لیے معلومات

MND کے ساتھ، آپ کو اپنے نگلے کے طریقے میں تبدیلی کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ آپ کو اپنے لعاب پر قابو پانے میں مسائل اور کھانسنے کی صلاحیت میں کمزوری کا تجربہ بھی ہو سکتا ہے۔

یہ معلومات نامہ ان مسائل پر، جو آپ کو درپیش ہو سکتے ہیں اور اس کی وجوہات پر نظر ڈالتا ہے، ساتھ ہی یہ مشورے بھی دیتا ہے کہ مدد کے لیے کیا کیا جاسکتا ہے۔ اس میں نگرانوں کو ایسی صورت میں زیادہ پر اعتماد محسوس کرنے میں مدد کے لیے رہنمائی شامل ہے اگر انہیں پھندہ لگنے کے معتدل یا شدید دورے کے دوران مدد کی ضرورت ہو۔

مواد میں درج ذیل حصے شامل ہیں:

1. MND کس طرح نگلے کو متاثر کرتا ہے؟
2. میں لعاب کے مسائل پر کس طرح قابو پاسکتا ہوں؟
3. چوسنے والے یونٹ سے کیسے مدد مل سکتی ہے؟
4. میں کھانسی پر کیسے قابو پا سکتا ہوں؟
5. میں پھندہ لگنے پر کیسے قابو پا سکتا ہوں؟
6. میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟



اس نمونے کا استعمال ہماری دیگر اشاعتوں کو نمایاں کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لیے ان تک رسائی کیسے کریں، اس پرچہ کے آخر میں مزید معلومات دیکھیں۔



اس علامت کا استعمال ان دیگر لوگوں کے اقوال کو نمایاں کرنے کے لیے کیا گیا ہے جنہیں MND ہے یا جو اس سے متاثر ہیں۔

1: MND کس طرح نکلنے کو متاثر کرتا ہے؟

نگلنا ایک پیچیدہ عمل ہے، جس کا ایک حصہ ہمارے ارادی کنٹرول میں ہوتا ہے اور کچھ حصہ خودکار طور پر ہوتا ہے۔ معمول کے نکلنے میں، جبڑا، ہونٹ اور زبان غذا، سیال اور آپ کے منہ کے لعاب کو چبانے اور نکلنے کے لیے تیار کرنے کے واسطے روکے رکھتا ہے۔ پھر ایک خودکار اضطراب مشمولات کو نیچے پیٹ تک لے جاتا ہے۔

MND ان اعصاب کو متاثر کر سکتا ہے جو آپ کے جبڑوں، ہونٹوں، حلق، چہرے اور زبان تک پیغام لے جاتے ہیں، جس کے سبب آپ کے عضلات کمزور ہوجاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے مؤثر طور پر نکلنا اور آپ کے منہ میں لعاب پر قابو رکھنا زیادہ دشوار ہو سکتا ہے۔ صحت اور سماجی نگہداشت سے متعلق پیشہ ور افراد نکلنے کی اس دشواری کو نکلنے کی دقت (Dysphagia) کہتے ہیں۔

ان عضلات میں کمزوری سے آپ کے بولنے کے طریقے پر بھی اثر پڑ سکتا ہے۔



MND کے ساتھ بولنے اور مواصلت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، دیکھیں:
معلومات نامہ 7C – گویائی اور مواصلت کی اعانت

اگر آپ کو MND کی ایسی شکل ہے جسے پروگریسیو بلبر پالسی (ترقی پذیر بصلی ریشہ) کہا جاتا ہے تو، بیماری کے کافی ابتدائی مرحلے پر ہی نکلنے کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ مسائل دیگر قسم کے MND کے ساتھ بھی پیدا ہو سکتے ہیں، لیکن عام طور پر بعد کے مراحل میں۔

نگلنے کی دشواریوں کی علامات کیا ہیں؟

کچھ علامتیں واضح ہوں گی، لیکن کچھ کافی غیر واضح۔ ممکن ہے آپ اس کو محسوس کیے بغیر ہی مطابقت کر لیں اور کبھی کبھی خاندان، دوست یا دیگر افراد آپ سے پہلے تبدیلیوں کو محسوس کر سکتے ہیں۔

ممکنہ حد تک جلدی علامات سے واقف ہوجانے سے آپ کو علامات پر قابو پانے اور زیادہ سنگین مسائل سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے جو فروغ پاسکتی ہیں، جیسے کہ سینے کے انفیکشنز۔ اگر آپ کو نکلنے میں کسی مسائل کا سامنا ہو تو اپنے GP اور اپنے گویائی و لسانی کے معالج سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔

آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کے نکلنے کے طریقے میں دن بہ دن کمزوری آتی جا رہی ہے۔ نکلنے کی دشواریوں کی عمومی علامات میں شامل ہو سکتے ہیں:

- کھاتے اور پیتے وقت کھانسی
- شفاف غذا، سیال یا لعاب کو زیادہ کثرت سے نکلنا
- اپنے منہ یا حلق کو صاف کر پانے میں معذوری
- غذا، سیال یا لعاب کے سبب حلق میں پھندا لگنا
- ایک بھرائی ہوئی یا خرخراتی ہوئی آواز
- چبانے اور نکلنے میں اضافی وقت یا کوشش
- منہ سے غذا یا سیال رسنا
- رال ٹپکنا
- پھندہ لگنے کا احساس
- ایسا محسوس ہونا کہ غذا یا دوا حلق میں 'اٹک' گئی ہو۔

نگلنے کی دشواریاں مجھے کس طرح متاثر کرتی ہیں؟

نگلنے کی دشواریاں درج ذیل کا باعث بن سکتی ہیں:

- کھانے یا پینے میں کم لطف آنا
- کھانے یا پینے میں زیادہ وقت لگنا
- ایسے سماجی مواقع پر شرمندگی یا احساس تنہائی جہاں کھانا یا پینا شامل ہو
- وزن میں کمی
- آب ربائی، جس کے سبب قبض، گاڑھا چپکنے والا لعاب اور دیگر مسائل ہوسکتے ہیں
- اضطراب، خاص طور پر اگر آپ کو پھندہ لگنے کی فکر ہو
- غذا یا مشروب کے پھیپھڑے میں جانے سے سینے کا انفیکشن یا ایسپائریشن (سانس کے ذریعہ معدے کے مواد کا پھیپھڑوں میں کھنچ آنا) کے سبب نمونیا۔

سو جن کے مسائل کی تشخیص کے لیے کون سی جانچیں کی جاتی ہیں؟

آپ کے گویائی و لسانی معالج جو کچھ ہو رہا ہے اسے اور اس کے اثرات کو سمجھنے کے لیے نگلنے کی دشواریوں پر آپ سے بات کرسکتے ہیں۔ وہ آپ کے منہ کا معائنہ کرسکتے ہیں اور تھوڑا منہ بھر کر غذا یا مشروب لیتے ہوئے آپ کا مشاہدہ کرسکتے ہیں۔ اس سے یہ شناخت کرنے میں مدد ملتی ہے کہ کون سے عضلات متاثر ہوئے ہیں۔ اگر ضروری ہو تو، آپ کو مزید جانچوں کے لیے بھیجا جاسکتا ہے۔ ان میں شامل ہیں:

سو جن کا فانیروپاٹک انٹواسکوپک معائنہ (FEES): زبان کے پیچھے سے ہو کر غذا اور سیال کے گزرنے کو دیکھنے کے لیے ایک چھوٹی سی چمکدار نلی، جس کے سرے پر ایک بتی لگی ہوتی ہے، ناک کے ذریعہ حلق میں داخل کی جاتی ہے۔

ویڈیوفلوروسکوپ (VF): اس اسکین میں آپ کے غذا اور سیال کو نگلنے کے عمل کو ریکارڈ کرنے کے لیے ویڈیو استعمال کیا جاتا ہے۔ ان میں ایک ایسا مادہ ملا دیا جاتا ہے جو ایکس رے میں نظر آتا ہے۔ اس سے نگلنے کی دشواری والے بالکل درست مقام کا پتہ لگانے اور یہ دیکھنے میں مدد ملتی ہے کہ آیا کوئی چیز پھیپھڑوں میں جارہی ہے۔

میں جذباتی اثر کا نظم کس طرح کرسکتا ہوں؟

کوئی نئی علامات، عمومی پریشانیاں یا اضطراب تشویش پیدا کرسکتی ہے اور آپ کو اس سے موافقت کے لیے وقت کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ تھکن اور تناؤ کا احساس نگلنے کے عمل کو زیادہ دشوار بنا سکتا ہے۔

”اس موضوع پر گفتگو کرنا دشوار ہے – خاص طور پر دوستوں اور رفقاء کے ساتھ، کیونکہ یہ ایسی چیز ہے جس کے بارے میں ہم سب درحقیقت سوچنا نہیں چاہتے۔“

بغیر مدد کے، نگلنے کی دشواری اور اندیشے ایک دوسرے کو خراب تر بنا سکتے ہیں اور ان کا ایک مضر دور بن سکتا ہے۔ اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم کی مدد سے، ان مسائل کا نظم اور علاج کرنے کے طریقے ہوسکتے ہیں۔ اس حصے میں آگے آنے والا عنوان، اگر مجھے نگلنے کی دشواریاں ہوں تو کون مدد کرسکتا ہے؟ دیکھیں

MND سے متعلق جذباتی چیلنجز سے نمٹنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، دیکھیں:
معلومات نامہ 9C - جذبات کا نظم کرنا

آپ کے لیے اپنی قریبی افراد سے کھلی بات چیت مفید ہوسکتی ہے، خاص طور پر اگر آپ کا بنیادی نگہداشت کنندہ آپ کے اکی شریک حیات، اہل خاندان یا دوست ہوں۔ پیشگی طور پر یہ طے کر لینے سے کہ کسی مشکل صورتحال میں آپ کیا کریں گے، محسوس ہونے والے کسی تناؤ کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

”مجھے لگتا ہے کہ MND والے فرد کے لیے اس معلومات نامہ کو پڑھنا اور اپنے نگرانوں کے ساتھ اس کا اشتراک کرنا بہت اہم ہوگا – اضطراب کے احساس کو کم کرنے کے لیے آپ کے ذریعہ کیا گیا کوئی اقدام صرف

مثبت انداز اختیار کرنا ہی ہو سکتا ہے"

نگلنے کی دشواری کافی حساس مسئلہ ہو سکتا ہے۔ سب سے پہلے، آپ کے لیے یہ تسلیم کرنا دشوار ہو سکتا ہے کہ کوئی مسئلہ ہے، لیکن ابتدائی علامات کے آگے بڑھنے کا امکان ہے۔ کسی متعلقہ پیشہ ور فرد کی جانب سے مشورہ پہلے پہل آسان محسوس نہیں ہو سکتا، لیکن یہ آپ اور آپ کی اعانت کرنے والوں کی مدد کے لیے انتہائی اہم ہے۔

سینے کے انفیکشن کا خطرہ کیوں ہے؟

ہماری سانس کی نالی میں کسی چیز کو داخل ہونے سے روکنے کے لیے جسم کا ردعمل کھانسی کرنا ہے۔ اگر عضلات کمزور ہو جاتے ہیں اور آپ کی کھانسی مؤثر نہیں ہوتی تو، غذا یا سیال پھیپھڑوں میں داخل ہو سکتا ہے۔ اسے ایسپائریشن (سانس کے ذریعہ معدے کے مواد کا پھیپھڑوں میں کھنچ آنا) کہا جاتا ہے۔ اگر کھانسی یا پھندا لگنے جیسے ردعمل کے بغیر ایسا ہوتا ہے تو، اسے خاموش ایسپائریشن کہا جاتا ہے۔

ایسپائریشن یا خاموش ایسپائریشن کے سبب سینے میں انفیکشنز یا ایک قسم کا نمونیا ہو سکتا ہے جسے ایسپائریشن نمونیا کہا جاتا ہے، کیونکہ پھیپھڑا غیر مطلوبہ غذا یا مشروب کو زیادہ سے آسانی سے خارج نہیں کر پاتا۔ اگر آپ نگلنے میں کوئی دشواری ہو، یا اگر آپ کو بار بار سینے میں انفیکشنز ہوں تو، اپنے GP اور اپنے گویائی و لسانی معالج سے مشورہ حاصل کریں۔

کیا مجھے فلو کے ٹیکے کی ضرورت ہے؟

ہمارا مشورہ ہے کہ MND کے تمام کیسز میں فلو کا ٹیکہ لیں، کیونکہ آپ خطرے میں ہونے کے سبب اہل ہیں۔ فلو سے زیادہ سنگین بیماریاں بشمول سعال اور نمونیا ہو سکتا ہے، لہذا ٹیکہ لگوانا فائدہ مند ہے۔ فلو کا ٹیکہ آپ کو 12 مہینوں تک تحفظ دیتا ہے اور عام طور پر ہر سال اکتوبر کے آغاز سے دستیاب ہوتا ہے۔ آپ MND والے کسی فرد کی دیکھ بھال کر رہے ہیں تو آپ کو ٹیکے کے اہل بھی ہو سکتے ہیں، کیونکہ آپ کے بیمار پڑنے سے وہ خطرے میں پڑ سکتے ہیں۔

آپ کو نمونیا کے سنگین انفیکشنز سے بچانے کے لیے بھی ٹیکے دستیاب ہیں۔ آپ کو آپ کی صحت اور عمر کے لحاظ سے ایک واحد ایک بار لگنے والے ٹیکے یا پانچ سالہ ٹیکوں کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

ٹیکوں پر گفتگو کرنے کے لیے اپائنٹمنٹ لینے کے واسطے اپنے GP سرجری سے رابطہ کریں۔

اگر مجھے نگلنے سے متعلق دشواریاں ہیں تو کون مدد کر سکتا ہے؟

زیادہ تر معاملات میں آپ کا GP آپ کو ایک گویائی و لسانی معالج کے پاس بھیجے گا، جو اس بارے میں عملی رہنمائی کے ساتھ آپ، آپ کے خاندان اور آپ کے نگرانوں کی مدد کر سکتا ہے کہ کس طرح سوجن یا آپ کو محسوس ہونے والے کسی اضطراب کو کیسے کم کریں۔ نگلنے کی دشواریوں کے لیے وہ آپ کے مرکزی رابطہ ہو سکتے ہیں، اور ضرورت کے وقت آپ کو دیگر پیشہ ور افراد کے پاس بھیج سکتے ہیں۔

گویائی و لسانی معالج منہ اور حلق کے اعمال، بشمول کھانے اور پینے کی تکنیکیوں ساتھ ہی گویائی اور مواصلت کے سلسلے میں خصوصی ماہر ہوتے ہیں۔ وہ آپ کو ممکنہ حد تک محفوظ طور پر نگلنے میں مددگار تکنیکیں سکھا سکتے ہیں۔ نگلنے کی تشخیص کے بعد، وہ نگلنے کے لیے محفوظ غذا اور مشروب کی مطابقت کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔

چونکہ آپ کے نگلنے کا عمل تبدیل ہو جاتا ہے، لہذا آپ کو پابندی کے ساتھ اپنے گویائی و لسانی معالج کو دکھانے کی ضرورت ہوگی۔ وہ آپ کی نگرانی اور یہ تعین کر سکتے ہیں کہ آیا آپ مسئلے پر قابو رکھنے کے لیے جن تکنیکوں کا استعمال کر رہے ہیں وہ ابھی بھی مددگار ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی ضرورتیں تبدیل ہو گئی ہیں تو، دوبارہ تشخیص کے لیے کہیں۔

اگر نکلنے، لعاب، کھانسی یا پھندا لگنے کے سلسلے میں آپ کو تشویشات ہیں تو درج ذیل پیشہ ور افراد بھی اس میں شامل ہوسکتے ہیں:

جنرل پریکٹیشنر (GPs): عام طور پر آپ کا پہلا رابطہ ہوتے ہیں۔ وہ آپ کو طبی مشورہ دیتے ہیں، دوائیں اور علاج تجویز کرتے ہیں، اور اعانت اور علاج کے لیے آپ کو دیگر صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ ور افراد کے پاس بھیج سکتے ہیں۔

ماہر غذا: آپ کو ایسی بہترین غذاؤں کے بارے میں مشورہ دیتے ہیں جسے سے آپ کو پوری غذائیت مل سکے۔ ممکنہ طور پر وہ آپ کے گویائی و لسانی معالج کے ساتھ مل کر کام کریں گے۔

اسپیشلسٹ نرس: علامات کی نگرانی اور علاج میں مدد کرتی ہیں، جیسے سانس اور کھانسی سے متعلق اعانت کے لیے تنفس سے متعلق اسپیشلسٹ نرسیں۔

فارماسسٹس: انفرادی ضرورتوں کے لیے موزوں بہترین قسم کی دواؤں کے بارے میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں، جیسے متعدد دوائیں سیال شکل میں دی جاسکتی ہیں، جسے نگلنا آسان ہوسکتا ہے۔

شغلی معالجین (OTs): جتنے عرصے تک ممکن ہو، آپ کو کھانے اور پینے میں آزاد رہنے میں مدد کے لیے جسمانی انداز اور آلہ کے بارے میں مشورہ دیتے ہیں۔ یہ نکلنے کی دشواریوں کے نظم اور کسی ایسی کمزوریوں میں مدد کرسکتا ہے جو آپ کے بازو یا ہاتھوں میں فروغ پاسکتی ہیں۔

عمل تنفس سے متعلق فیزیوتھیراپسٹس: آپ کے سینے اور سانس کے عضلات کی مضبوطی برقرار رکھنے کی تکنیکوں، اور آپ کی سانس لینے اور کھانسی کرنے کی صلاحیت کو بہتر بنانے کے بارے میں مشورہ دیتا ہے۔ اس سے مخاطی اور بلغم کو صاف کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

کیا کوئی ایسی چیز ہے جو میں کرسکتا ہوں؟

ہمارا مشورہ ہے کہ آپ سامنے آنے والی کسی دشواری پر قابو پانے کے لیے اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم کی ہدایات پر عمل کریں۔ البتہ، درج ذیل مشوروں سے بھی مدد مل سکتی ہے:

- نکلنے وقت جس تک ممکن ہو سیدھے بیٹھیں
- نکلنے سے پہلے اپنی ٹھوڑی اپنے سینے کی جانب کرنے کی کوشش کریں، جس سے لعاب، غذا یا مشروب کے آپ کی سانس کی نالی میں جانے کا خطرہ کم ہوجاتا ہے
- اگر آپ کو اپنے منہ کو صاف کرنے میں دشواری ہو تو متعدد بار اردنٹاً نکلنے کے عمل کو دہرائیں
- اپنے گویائی و لسانی معالج سے 'نکلنے کی یاددہانی' کے بارے میں پوچھیں جو آپ کو معمول سے زیادہ بار نکلنے کی تحریک دے گا (یہ کسی بصری یاددہانی یا ایسے آلے کے ساتھ کیا جاسکتا ہے جو بیپ کرتا ہو)
- اپنے گویائی و لسانی معالج یا شغلی معالج سے کھانے اور پینے میں مدد کے لیے آلہ کے دیگر پیسز کے بارے میں معلوم کریں - مثال کے طور پر اگر چوسنا دشوار ہو تو، والو والی نلکی سے سیال کو نلکی کے اوپری سرے پر رکھنے کی محنت میں کمی آسکتی ہے (براہ کرم نوٹ کریں کہ نکلنے کی دشواریوں کے ساتھ، کسی بھی قسم کی نلکی کا استعمال ایسپائریشن کے خطرے میں اضافہ ہوسکتا ہے)
- جب آپ کو کم تھکن محسوس ہو تب کھانے کھائیں، جس کا مطلب ہے کہ شام کے بجائے دن میں زیادہ کھانا کھانا
- یہ معلوم کرنے کے لیے آپ کے لیے کیا مناسب ہے، غذا اور مشروبات کی مختلف موافقتوں کو آزمائیں، یا اگر ضرورت ہو تو گاڑھے مادے پئیں - آپ کے گویائی یا لسانی معالج اس بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں
- زیادہ مقدار میں کھانوں کے بجائے، تھوڑی مقدار میں لیکن زیادہ بار اسنیکس کا انتخاب کریں
- اگر گردن کی کمزوری سے آپ کا سر نیچے ڈھلک جاتا ہو تو اپنے شغلی معالج سے سر کے سہارے کے بارے میں معلوم کریں۔

میں کھانے اور پینے میں دشواری کے سلسلے میں کیا کروں؟

اگر آپ کو نگلنے کے مسائل ہیں تو، آپ کے لیے کھانے کے اوقات خاص طور پر مایوس کن ہوسکتے ہیں۔ نہ صرف کھانے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے، بلکہ آپ یہ پاسکتے ہیں کہ آپ بعض ایسے کھانے یا مشروب کو، جو آپ کو بے حد پسند ہیں، کھانے یا پینے میں اتنے پر اعتماد نہیں ہیں۔

آپ کے کیلوری کے حصول کو برقرار رکھنے کے لیے، آپ کے گویائی و لسانی معالج، جب تک ممکن ہو، محفوظ طور پر نگلنے میں مدد کے لیے غذا اور مشروبات کی بناوٹ اور موافقت کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔

موزوں غذاؤں کے بارے میں مشورہ دینے کے ساتھ ساتھ، آپ کے ماہر غذا آپ کو اس بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں کہ اپنے جسم کی غذائی ضروریات کی تکمیل کے لیے حسب ضرورت کیلوری کیسے حاصل کریں، جس میں زیادہ کیلوری والے مشروبات سے لے کر تکملاتی غذا کا استعمال اور آپ کے وزن کو برقرار رکھنا بھی شامل ہے (یہ نسخے پر دستیاب ہیں، جس کی سفارش ماہر غذا آپ کے لیے کرسکتے ہیں)۔

تاہم، نگلنے میں شامل عضلات کے کمزور ہونے پر، آپ کو یہ بتایا جاسکتا ہے کہ آپ کو ایسپائریشن کا بڑھا ہوا خطرہ ہے۔ ایسے معاملات میں، آپ کے ماہرین غذا آپ کے جسم کو درکار غذا دینے کے متبادل طریقوں پر بات چیت کرسکتے ہیں۔



نگلنے میں آسانی والی غذاؤں کے بارے میں جاننے کے لیے، دیکھیں: *MND ایسوسی ایشن کے پکوانوں کا انتخاب: آسانی سے نگلی جاسکنے والی غذائیں*

MND والے کچھ لوگ فیڈنگ ٹیوب کا انتخاب کرتے ہیں جسے PEG، RIG یا PIG ٹیوب کہا جاتا ہے۔ اس سے آپ کو سیال اور خصوصی طور پر تیار کردہ غذا کو، معدے میں لگی نلکی کے ذریعہ براہ راست اپنے پیٹ میں پہنچانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ نلکی ایک چھوٹی سی پتلی اسٹرا کی طرح ہوتی ہے اور عام طور پر مقامی بے حسی اور دوا دے کر داخل کی جاتی ہے۔

فیڈنگ ٹیوب لگائے جانے سے قبل وزن میں بے حد کمی سے آپریشن کے دوران اور اس کے بعد خطرہ بڑھ سکتا ہے، لہذا اپنے اختیار پر اس وقت سے پہلے غور کرنا بہتر ہے، جب آپ اپنا کافی زیادہ وزن کھودیں۔ آپ کے گویائی و لسانی معالج، نیوٹریشن نرس، ماہر غذا یا ڈاکٹر مشورہ دے سکتے ہیں۔



ٹیوب فیڈنگ کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، دیکھیں: *معلوماتی پرچہ 7B - ٹیوب فیڈنگ*

ایک فیڈنگ ٹیوب کے ساتھ بھی آپ منہ سے کھا پی سکتے ہیں اگر آپ کو ایسا کرنا محفوظ محسوس ہو۔ ایسا عام طور پر آپ کی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم کے مشورے سے کیا جاتا ہے۔ مشترکہ کوشش سے آپ کو نہ صرف آسودگی کا احساس ہوسکتا ہے، بلکہ آپ کو ذائقوں کا مزہ لینے کا بھی موقع مل سکتا ہے۔

سب سے پہلے، آپ اپنی فیڈنگ ٹیوب کا استعمال صرف اپنی غذا اور مشروب کی بھرپائی کے لیے کرتے ہیں، لیکن ضرورت ہونے پر آپ اپنی تمام غذائیت اور سیال ٹیوب کے ذریعہ لے سکتے ہیں۔

ٹیوب فیڈنگ سے آپ کے تیمار دار کو بھی اس بارے میں زیادہ بھروسہ ہوسکتا ہے کہ آپ کو حسب ضرورت غذائیت مل رہی ہے اور آپ دونوں کے تناؤ میں کمی واقع ہوگی۔

2: میں لعاب کے مسائل پر کس طرح قابو پاسکتا ہوں؟

MND کے ساتھ، آپ کو اپنے لعاب کے مسائل کا سامنا ہوسکتا ہے۔ یہ اضافی لعاب پیدا ہونے کے سبب نہیں ہوتا، بلکہ یہ مؤثر طور پر نگلنے کی نا اہلیت، منہ سے سانس لینے یا آب ربانی کے سبب ہوتا ہے۔

لعاب کے ساتھ مسائل میں شامل ہوسکتے ہیں:

- پتلے، پانی جیسے لعاب کا جمع ہونا کیونکہ یہ صاف نہیں ہویاتا اور منہ میں جمع ہوتا جاتا ہے

- اگر آپ اپنے ہونٹوں کو پوری طرح بند نہیں کر پاتے تو لعاب منہ سے ٹپکنے لگتا ہے
- اگر لعاب حلق کے پچھلے حصے میں جمع ہو جاتا ہے تو بے آرامی
- گاڑھا، چپکنے والا لعاب جسے آپ کے منہ اور حلق سے صاف کرنا دشوار ہوتا ہے (جو آپ میں پانی کی کمی کے سبب ہو سکتا ہے)
- آب ریائی، اگر آپ کے ضائع ہونے والے سیال کا متبادل نہیں ملتا (اگر آپ نکلنے کی دشواریوں کی وجہ سے کم پانی پیتے ہیں تو یہ اور سنگین ہو سکتا ہے)۔

میں پتلے، پانے جیسے لعاب پر کیسے قابو پاؤں؟

کبھی کبھی منہ میں جمع ہونے یا رسنے والے لعاب کو صاف کرنے کا واحد طریقہ اسے ٹشو سے پونچھنا یا چھوٹے کنٹینر میں ڈالنا ہوتا ہے۔ اس سے آپ کو شرمندگی محسوس ہو سکتی ہے اور عوامی طور پر اور سماجی مواقع پر آپ کا اعتماد اس سے متاثر ہو سکتا ہے۔ البتہ، مدد کے متعدد طریقے ہیں، لہذا اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم سے مشورہ طلب کریں۔

اگر آپ کے منہ میں پتلا لعاب جمع ہو جاتا ہے، یا رال ٹپکنے لگتی ہے تو، اس کا علاج نسخہ جاتی دواؤں کا استعمال کر کے کیا جاسکتا ہے۔ ان میں شامل ہو سکتے ہیں:

ہایوسین ہائیڈروبرومائیڈ (Hyoscine hydrobromide): اسے عام طور پر سفر کی تکان کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کو خشک بھی کر سکتا ہے، تاہم اگر آپ کی عمر زیادہ ہے تو اس سے غنودگی پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ گولی کی شکل میں، جلد کے پیچ کے طور پر اور انجیکشن کے ذریعہ دستیاب ہے۔

ہایوسین بیوٹیل برومائیڈ (Hyoscine butylbromide): عام طور پر اسے آنت کی اینٹھن کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کو بھی خشک کرتا ہے۔ اس کے ذریعہ ہایوسین ہائیڈروبرومائیڈ کے مقابلے غنودگی پیدا ہونے کا امکان کم ہے۔ یہ گولی کی شکل میں دستیاب ہے، لیکن اسے انجیکشن کے طور پر بھی دیا جاسکتا ہے۔

ایٹروپین (Atropine): اسے منہ کو خشک کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ گولی کی شکل میں، یا طبی تجویز پر دستیاب ہے، ایٹروپین آئی ڈراپس کو مختصر مدت کے لیے پتلے لعاب میں کمی کرنے کے لیے زبان کے نیچے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

امیٹریپٹیلین (Amitriptyline): عام طور پر اسے دافع افسردگی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کو بھی خشک کرتا ہے۔ یہ گولی کی شکل میں یا ایک کھائے جانے والے محلول کے طور پر دستیاب ہے۔

گلائیکوپیرونیم (Glycopyrronium): عام طور پر اسے حد سے زیادہ پسینے کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کو بھی خشک کرتا ہے۔ یہ سیال کی شکل میں دستیاب ہے، لیکن اسے انجیکشن کے طور پر بھی دیا جاسکتا ہے۔

بوٹولینم ٹاکسین (Botulinum toxin) اسے بوٹوکس بھی کہا جاتا ہے۔ اسے عام طور پر صرف لعاب پر قابو کے شدید معاملات میں ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے صرف کسی اسپیشلسٹ کے ذریعہ دیا جاسکتا ہے اور اسے لعاب کے غنود میں انجیکٹ کیا جاتا ہے۔ ایک واحد خوراک تین مہینے تک مؤثر رہ سکتا ہے۔ نسبتاً محفوظ مانے جانے کے باوجود، یہ ضمنی اثرات پیدا کر سکتا ہے، جیسے کہ نکلنے کی دشواریاں اور منہ کا بہت زیادہ سوکھنا۔

تاپکاری: یہ لعاب کے غنود کو دبا سکتا ہے اور مسئلہ سنگین ہونے کی صورت میں مددگار ہو سکتا ہے۔

اپنے GP یا وسیع تر صحت و سماجی نگہداشت کی ٹیم سے پوچھیں کہ آپ کے لیے کیا موزوں ہوگا۔ آپ کے لیے کیا سب سے بہتر ہے یہ معلوم کرنے کے لیے آپ کو مختلف دوائیں آزمانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

سیکشن 3 بھی دیکھیں: چوسنے والے بیونٹ سے کیسے مدد مل سکتی ہے؟

میں کس طرح گاڑھے لعاب یا خشک منہ سے نمٹ سکتا ہوں؟

آپ کو پتلے لعاب کے برعکس گاڑھے لعاب کا سامنا ہوسکتا ہے، جس میں آپ کا لعاب دبیز اور چپچپا ہوجاتا ہے۔

آب ربائی اور منہ کے ذریعہ سانس لینے کی وجہ سے لعاب کی تبخیر کے سبب منہ اور حلق کے پچھلے حصے میں گاڑھا لعاب، مخاطی اور بلغم جمع ہوسکتا ہے۔ اس سے بہت زیادہ بے آرامی محسوس ہوسکتی ہے۔ آپ کا منہ بھی خشک محسوس ہوسکتا ہے۔ سینے کے انفیکشنز سے بلغم کی پیداوار میں اضافہ ہوسکتا ہے۔

عملی مفید نکات سے فائدہ ہوسکتا ہے:

- آب ربائی سے بچنے میں مدد کے لیے کافی زیادہ سیال پیئیں۔ اگر آپ کو نکلنے میں مسائل کا سامنا ہے تو، آپ کے گویائی و لسانی معالج پینے کی تکنیکوں، گاڑھا کرنے والے عوامل یا سیال لینے کے مختلف طریقوں کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔
 - اگر پتلے سیال کو نکلنا ابھی بھی محفوظ ہے تو برف کی لالیاں یا قمچی پر لگے برف کے ٹلوں سے منہ کی خشکی سے راحت میں مدد مل سکتی ہے۔
 - آپ کے ذریعہ ڈیری مصنوعات اور ترش پھل سے گریز کرنا یا ان کا استعمال کم کردینا مفید ہوسکتا ہے، کیونکہ کچھ لوگوں میں یہ لعاب اور بلغم کو زیادہ گاڑھا کردیتے ہیں۔ اپنے ماہر غذا سے معلوم کریں، کیونکہ آپ کے ذریعہ دودھ کی مصنوعات میں کمی کرنے سے وزن میں کمی ہوسکتی ہے۔
 - انناس اور پیپتے جیسے رسوں کو آزمائیں، کیونکہ ان میں ایسے خامرے ہوتے ہیں جو گاڑھے لعاب کو توڑنے میں مدد کرتے ہیں۔ ساتھ ہی پاپین یا برومیلانن کے تکملے بھی مدد کرسکتے ہیں۔
 - سانس میں بھاپ لینے سے گاڑھے رساؤ کو ڈھیلا اور نم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
 - سینے کے رساؤ کو ڈھیلا کرنے میں مدد کے لیے نیبولائزر کے ذریعہ جراثیم سے پاک پانی دیا جاسکتا ہے۔ نیبولائزر سانس کے ذریعہ پھیپھڑے میں پہنچانے کے لیے لطیف کھر بناتا ہے۔ اسے عام طور پر دوائیں دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، اور اسے صرف اپنے ڈاکٹر یا صحت و سماجی نگہداشت کی ٹیم کے مشورے سے ہی استعمال کیا جانا چاہیے۔
 - لعاب کے متبادل جل یا اسپرے سے خشک منہ سے راحت مل سکتی ہے اور یہ بو پیدا کرنے والے جراثیم کو روکتے ہیں۔ پابندی سے پانی کے گھونٹ لینے سے بھی خشک منہ میں راحت ملتی ہے۔
 - اگر سونے کے دوران منہ بہت خشک ہوجاتا ہے تو منہ میں چکنائی کے لیے اچھے زیتون کے تیل یا ایک چمچ گھی (شفاف مکھن) سے تھوڑے زیادہ وقفے تک راحت مل سکتی ہے۔ ان طریقوں کے استعمال کے دوران منہ کی اچھی دیکھ بھال کو یقینی بنائیں۔
- ہر کسی کی مختلف ضرورتیں اور ترجیحات ہوں گی، لیکن لعاب کے مسئلے کی وجہ سے آپ کے لیے بعض غذاؤں کو کھانا زیادہ دشوار یا ناگوار ہوسکتا ہے۔



”لیس دار لعاب اور بروکولی میرے لیے بہتر امتزاج نہیں ہے!“

درج ذیل نسخہ جاتی دوائیں مددگار ہوسکتی ہیں:

کاربوسیسٹین/ایسیٹائل سیسٹین (Carbocysteine/Acetylcysteine): مخاطی کو توڑ کر اور اسے کم گاڑھا اور چپچا بنا کر کام کرتا ہے جسے کھانسی کے ذریعہ باہر نکالنا آسان ہوتا ہے۔ یہ سیال یا کیپسولوں کے طور پر، ساتھ ہی ایسی شکل میں بھی دستیاب ہے جسے نیبولائزر کے ذریعہ سونگھا جاسکتا ہے۔

بیٹا بلاکرز (Beta-blockers): عام طور پر اسے متعدد امراض بشمول انجاننا اور بیش فشار خون کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کے لعاب کو پتلا بھی کرسکتا ہے۔

مزید علاج دستیاب ہوسکتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ کو بلغم کا مسئلہ ہو۔ دوا کے بارے میں مناسب رہنمائی کے لیے

3: چوسنے والے یونٹ سے کیسے مدد مل سکتی ہے؟

منہ سے چوسنے کے عمل میں لعاب، مخاطی یا غذا کے اجزاء کو ہٹانے کے لیے منہ میں کھینچنے والی نلی ڈالنا شامل ہے۔ اگر آپ نکلنے کے ذریعہ اپنے منہ کو صاف کرنے کے قابل نہ ہوں تو یہ موزوں ہو سکتا ہے۔

MND آپ کو کس طرح متاثر کرتا ہے اس کے لحاظ سے، آپ خود سے کھینچنے والے یونٹ کا استعمال کر سکتے ہیں، یا آپ کو تیماردار یا کیئر ورکر کی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کو درج ذیل ہے تو منہ سے چوسنے کا عمل آپ کے لیے مناسب نہیں ہو سکتا ہے:

- چہرے میں کوئی بڑی ٹوٹی ہوئی ہو
- دانت ڈھیلے ہوں
- انجماد خون کی گڑبڑیاں ہوں
- منہ یا حلق کا کینسر ہو
- شدید شعبی تشنج - جو دمہ، سعال یا الرجیوں میں ہو سکتا ہے
- خرخراہٹ - جب ہوا پھپھڑوں میں جاتی اور خارج ہوتی ہے تو سانس سے کافی تیز شور پیدا ہوتا ہے، جو ہوا کی تنگ یا رکاوٹ والی نلی کے سبب ہوتا ہے
- بے چینی اور اضطراب۔

میں چوسنے والا یونٹ کیسے حاصل کروں؟

چوسنے والے یونٹس آپ کے GP یا ڈسٹرکٹ نرس کے ذریعہ دستیاب ہو سکتے ہیں۔ کچھ علاقوں میں، چوسنے والے یونٹ صرف مقامی MND کیئر سنٹر یا نیٹ ورک کے ذریعہ دستیاب ہیں۔

اگر وہ یونٹ حاصل نہیں کر پاتے ہیں، مثال کے طور پر آپ کے علاقے میں فنڈنگ کے فقدان کی وجہ سے تو، یہ ممکن ہے کہ MND ایسوسی ایشن سے اسے کرایے پر لیا جاسکتا ہے۔ اپنے GP یا اپنی صحت و سماجی نگہداشت کی ٹیم سے کہیں کہ وہ سپورٹ سروسز ٹیم 01604 611802 پر رابطہ کریں، یا اس پتے پر ای میل کریں:

support.services@mndassociation.org

میں چوسنے والا یونٹ کیسے استعمال کروں؟

اس یونٹ کی فراہمی کرنے والا پیشہ ور فرد آپ کو اسے محفوظ طور پر استعمال کرنے کی تربیت دے گا۔ یہ آپ کا ریسپائریٹری فیزیو تھیراپسٹ، گویائی و لسانی معالج، نرس، یا MND اسپیشلسٹ ٹیم کا کوئی ممبر ہو سکتا ہے۔ اگر تربیت فراہم نہیں کی گئی ہو تو، یہ یقینی بنانے کی درخواست کریں کہ آپ اسے محفوظ طور پر استعمال کر سکیں۔

چوسنے والا یونٹ استعمال کرتے وقت، ہمیشہ درج ذیل رہنما ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے:

- منہ سے چوسنے والے یونٹ کو صرف منہ میں ہی استعمال کیا جائے۔ اسے حلق کے پچھلے حصے، اندرونی دانت کے پچھلے حصے یا منہ کا جو حصہ نظر آتا ہے اس سے آگے استعمال نہ کریں۔

- ٹھوس اشیاء، غذا یا نگلی ہوئی بیرونی شے کو منہ یا حلق سے ہٹانے کی کوشش نہ کریں، کیونکہ اس سے وہ چیز سانس کی نالی میں مزید اندر جاسکتی ہے۔
- اپنی پیٹھ کے بل سیدھے نہ لیٹیں۔ آپ کا ریسپائریٹری فیزیوتھیراپسٹ یا نرس اس کی پوزیشننگ کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں، لیکن اگر آپ بیٹھ نہیں سکتے تو، آپ کو اپنے پہلو کے بل لیٹنا چاہیے۔
- ڈائل کو زیادہ اعلیٰ پر سیٹ نہ کریں۔ کمتر سیٹنگ سے شروع کریں اور ضرورت ہو تو دھیرے دھیرے بڑھائیں۔ متعلقہ نگہداشت صحت سے متعلق پیشہ ور فرد آپ کو استعمال کے لیے مناسب سیٹنگ کے بارے میں بتائے گا۔
- منہ میں چوسنے کا عمل ایک بار میں 10 سیکنڈ سے زیادہ کے لیے نہ کریں۔
- ضرر سے بچنے کے لیے، چوسنے والے سرے کو زبان یا گالوں کے اندر کی نرم جلد کے رابطے میں نہ آنے دیں۔ آپ سرے کو منہ کے درست حصے میں استعمال کریں اسے یقینی بنانے کے لیے اس پیشہ ور فرد سے مشورہ حاصل کریں جس نے آلہ فراہم کیا ہے۔

میں چوسنے والے یونٹ کی دیکھ بھال کیسے کروں؟

ہمیشہ صانع یا یونٹ فراہم کرنے والے پیشہ ور فرد کے ذریعہ آپ کو دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ درج ذیل ہدایات سے بھی آپ کو یونٹ کی ٹھیک طرح سے دیکھ بھال میں مدد مل سکتی ہے:

- ہر استعمال سے قبل اور اس کے بعد تھوڑی مقدار میں ٹھنڈے، صاف پانی کو چوسنا جراثیم کے جماؤ کو روکنے کے لیے چوسنے والے سرے اور نلی کو ممکنہ حد تک صاف رکھنا ضروری ہے۔
- حسب ضرورت کینیسٹر کو خالی کریں۔
- استعمال کے بعد صفائی سے متعلق صانع کی ہدایات پر عمل کریں۔
- ہدایت کے مطابق بیٹری کو پابندی سے چارج کیا جانا چاہیے۔

اگر چوسنے والے یونٹ کے رکھ رکھاؤ کے بارے میں آپ کا کوئی سوال ہو تو، ہدایات والے پرچے سے رجوع کریں یا مزید معلومات کے لیے صانع سے رابطہ کریں۔

4: میں کھانسی پر کیسے قابو پا سکتا ہوں؟

اگر آپ کو عضلات کی کمزوری یا لعابِ جنمے کے معاملے کا سامنا ہو تو، آپ کو حلق کے پچھلے حصے میں حسیت میں تبدیلی محسوس ہوسکتی ہے۔ اس سے اضطراب پیدا ہوسکتا ہے کہ اچانک کھانسی کا دورہ آپ کے تنفس کو متاثر کرسکتا ہے، لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ کھانسی کے شدید دورے سے بھی سانس اچانک نہیں رکتی۔

MND والے لوگوں کی ایک معمولی تعداد کو کبھی کبھی حلق کے سخت عضلات میں کھنچاؤ کے سبب غیر متوقع کھانسی یا 'پہندہ لگنے' لگنے کے واقعہ کا سامنا ہوسکتا ہے، لیکن اس کی وجہ سے اچانک سانس بند نہیں ہوتی۔ اگر ایسا ہوتا ہے کہ دواؤں سے اثر کم ہوسکتا ہے، جو آپ کو MND جسٹ ان کیس کٹ میں تجویز کیا جاسکتا ہے۔ کٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اگلی سرخی دیکھیں۔

جب پھیپھڑوں تک جانے والی نلیوں میں سوزش یا تحریک ہوتی ہے تو، سانس کی نالی کو صاف کرنے کے لیے قدرتی اضطرابی ردعمل کے طور پر کھانسی ہوتی ہے۔ اگر آپ کو تنفسی عضلے میں کمزوری ہے تو، آپ پہلے جتنی قوت سے نہیں کھانس سکتے۔

اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ آپ کو سوزش کو دور کرنے کے لیے زیادہ کھانسی کرنے کی ضرورت ہے۔ البتہ، اگر آپ کی کھانسی اتنی طاقتور نہ ہو کہ سوزش ختم ہوسکے تو، آپ کے سینے کے انفیکشن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ آپ کے گویائی و لسانی معالج اور ریسپائریٹری فیزیوتھیراپسٹ درج ذیل کے ذریعہ اس کا نظم کرنے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں:

سانس لینے کی تکنیکیں: جیسے کہ برینٹھ اسٹیکنگ (جو پھپھڑے میں موجود ہوا کے اوپر مزید ہوا پہنچاتا ہے) جس سے آپ کی کھانسی میں زیادہ قوت پیدا ہو۔

کھانسی کرنے میں آپ کی مدد کے لیے ایک مشین: جسے چہرے کے ماسک کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے اور اکثر اسے 'کھانسی کا معاون آلہ' کہا جاتا ہے۔ یہ ایک قدرتی کھانسی کو تحریک دیتا ہے اور سینے کے انفیکشن کے عود کرانے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے اس سے موافقت دشوار ہوتی ہے، لیکن یہ فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ دشواری کے ابتدائی مراحل پر تکنیک کا عادی ہونا عام طور پر آسان ہوتا ہے۔ مشین کو ریسپیریٹری فیزیو تھیراپسٹ کے ذریعہ سیٹ کیا جاتا ہے اور اس کی نگرانی کی جاتی ہے۔

'کھانسی کا معاون آلہ' کی فراہمی یا مستعار لینے کا عمل مختلف علاقوں میں الگ الگ ہو سکتا ہے اور کبھی کبھی سروسنگ اور رکھ رکھاؤ دشوار ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو ان تک رسائی میں کسی مسائل کا تجربہ ہو تو، براہ کرم ہماری ہیلپ لائن، MND

کنیکٹ سے رابطہ کر کے اس مسئلے کی نگرانی میں ہماری مدد کریں۔ مزید معلومات سیکشن 6 میں دیکھیں: میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟ رابطہ کی معلومات کے لیے

MND جسٹ ان کیس کٹ کیا ہے؟

MND جسٹ ان کیس کٹ ایک چھوٹا سا باکس ہے جس میں دم پھولنے کے کسی احساس اور کھانسی اور پھندہ لگنے کے سبب آپ کو محسوس ہو سکنے والی گھبراہٹ کو کم کرنے سے متعلق خصوصی دوائیں رکھی جاسکتی ہیں۔

اس کٹ میں معلومات اور تجویز کردہ دوائیں ہوتی ہیں جو آپ کے نگران مخصوص حالات میں دے سکتے ہیں۔ اس میں نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد کے استعمال کے لیے بھی معلومات اور اضافی دوائیں ہوتی ہیں، تاکہ اگر انہیں ایمرجنسی میں بلایا جائے تو وہ فوری اور موزوں کارروائی کر سکیں۔

خالی باکس براہ راست آپ کے GP کو مفت بھیجا جاتا ہے۔ وہ مطلوبہ دوائیں تجویز کر سکتے ہیں اور آپ کو گھر پر رکھنے کے لیے مکمل کٹ فراہم کر سکتے ہیں۔

کٹ کے اندر آپ کے تیماردار کے لیے مشورہ اور ہدایات فراہم کی گئی ہیں، لیکن کٹ فراہم کرتے وقت آپ اور آپ کے تیماردار کو، عام طور پر آپکی کمیونٹی نرس یا آپ کے GP کے ذریعہ اضافی معلومات دی جائیں گی۔ ایسا اس لیے ہے کہ دوائیں آپ کی انفرادی ضرورتوں کے مطابق فراہم کی جائیں گی۔ اگر کٹ کے مضمولات کی وضاحت نہیں کی جاتی ہے تو، وضاحت طلب کریں۔

اگرچہ زیادہ تر لوگوں کو کبھی باکس کی دوائیں استعمال کرنے کی ضرورت نہیں بھی ہو سکتی ہے، تاہم اسے قریب اور دستیاب رکھنا اعتماد اور بھروسہ پیدا کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ کٹ مفید ہے تو اپنے GP سے اسے حاصل کرنے کو کہیں۔ وہ آپ کے لیے کٹ حاصل کرنے کے واسطے MND کنیکٹ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات سیکشن 6 میں دیکھیں: میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟ رابطہ کی معلومات کے لیے

میں کھانے کے دوران کھانسی کے بارے میں کیا کر سکتا ہوں؟

جب نکلنے میں شامل عضلات متاثر ہوتے ہیں تو، آپ کو کھاتے اور پیتے وقت زیادہ کھانسی آسکتی ہے۔ ایسی صورت میں، اپنے گویائی و لسانی معالج اور ماہر غذا سے مشورہ حاصل کریں۔

وہ آپ کو بہترین تکنیکوں کے بارے میں مشورہ دیں گے، جیسے:

- زیادہ اچھی طرح چبانا تاکہ کھانا لعاب سے اچھی طرح مل جائے جس سے نکلنا آسان ہو جائے گا
- کھانے کی مختلف موافقتیں استعمال کرنے یا پتلے سیال کو گاڑھا کرنے سے انہیں محفوظ طور پر نکلنا آسان ہو جاتا ہے (کچھ گاڑھا کرنے والے مادے نسخے کے ذریعہ دستیاب ہیں)۔

5: میں پھندہ لگنے پر کیسے قابو پا سکتا ہوں؟

پھندہ تب لگتا ہے جب سانس کی نالی میں کسی باہری چیز سے رکاوٹ آتی ہے، جیسے کہ غذا یا سیال۔ یہ ڈراؤنا لگ سکتا ہے، لیکن یہ عام طور پر اضافی مدد کے بغیر صاف ہوجاتا ہے۔

کھاتے وقت کھانسی اور پھندہ لگنا کسی کے ساتھ بھی ہوسکتا ہے، نہ کہ صرف نکلنے کی دشواری والے افراد کے ساتھ۔ اگر آپ کے نکلنے والے عضلات کمزور ہو گئے ہیں تو، آپ کو تھوڑا زیادہ خطرہ ہے۔

زیادہ تر واقعات کافی معمولی ہوتے ہیں، لیکن اس بات کا خطرہ ہے کہ پھندہ لگنا ایک ایمرجنسی بن سکتی ہے جس کے لیے فوری ابتدائی طبی مدد درکار ہوسکتی ہے۔ آگے آپ کے تیماردار کے لیے پھندہ لگنے سے متعلق رہنمائی دیکھیں۔ ایسے واقعات کو روکنے اور ان پر قابو پانے میں مدد کے لیے آپ کے گویائی و لسانی معالج کے ذریعہ اس پر دیا گیا مشورہ اہم ہے۔ آپ کے اس پاس کے لوگوں کے لیے یہ جاننا بھی اہم ہے کہ ایسے غیر امکانی حالات میں کیا کریں جب آپ کو پھندہ لگنے کے سنگین واقعہ کا سامنا ہو۔

MND والے لوگوں کے لیے پھندہ لگنے سے متعلق علاج کسی دیگر بالغ فرد کے لیے پھندہ لگنے سے متعلق علاج جیسا ہی ہے۔ پھندہ لگنے سے متعلق تشویش کے احساس کو کم کرنے کے لیے، پہلے یہ جان لینا بہتر ہے کہ ان حالات سے کیسے نمٹا جائے جو سامنے آسکتے ہیں۔

ہلکے اور شدید پھندہ لگنے کے درمیان کے فرق سے واقف ہونا ضروری ہے:

ہلکا یا جزوی پھندہ لگنا: یہ ایسی صورت میں ہوتا ہے جب سانس کی نالی صرف جزوی طور پر بند ہوتی ہے۔ یہ غذا یا سیال لینے کے سبب یا پھیپھڑوں سے نکلنے والے رساؤ پر قابو پانے کی کوشش میں بھی ہوسکتا ہے۔ پھندہ لگنا ایسی صورت میں ہلکا ہوتا ہے اگر فرد درج ذیل کرسکتا ہو:

- کسی سوال کا جواب دے سکتا ہو یا آواز نکال سکتا ہو (جہاں MND کے سبب گویائی شدید طور پر متاثر نہ ہوئی ہو)
- ابھی بھی کھاسی کرسکتا اور سانس لے سکتا ہو۔

شدید پھندہ لگنا: فرد بولنے یا آواز نکالنے سے قاصر ہوگا۔ اگر فرد MND کی وجہ سے بولنے سے قاصر ہے، تو وہ سر سے اشارہ کرکے یا اپنے سر کو ہلا کر، یا اشاراتی حرکت سے جواب دینے کے اہل ہوسکتے ہیں۔ اگر وہ ایسا کرنے سے قاصر ہیں، تو ایسی دوسری علامات ہیں جس سے پھندہ لگنے کے شدید ہونے کا پتہ چلتا ہے۔ اگر سانس کی نالی مکمل طور پر مسدود ہے، تو وہ صرف ہلکی خرخراہٹ والی آوازیں ہی نکال سکتے ہیں اور کھانسنے کی کوئی بھی کوشش خاموش ہوگی کیونکہ وہ سانس لینے یا چھوڑنے سے قاصر ہوں گے۔ **شدید پھندہ لگنا ایمرجنسی ہے اور فوری اقدامات کیے جانے کی ضرورت ہے۔**

آپ کے تیماردار کے لیے پھندہ لگنے سے متعلق رہنمائی

خواہ آپ کے بنیادی تیماردار آپ کے / کی شریک حیات، اہل خاندان یا دوست ہوں، یا آپ کو بامعاوضہ نگرانوں سے تعاون تک رسائی حاصل ہے، آپ ان معلومات کا اشتراک ان لوگوں سے کرسکتے ہیں جو کھانے اور پینے کے وقت آپ کو تعاون فراہم کرتے ہیں۔ یہ آپ کو ممکنہ اچھولگنے کا سامنا ہونے کی صورت میں آپ اور آپ کے تیماردار کا اعتماد بحال کرنے میں مددگار ہوسکتا ہے۔

کم اور زیادہ مضطرب ہونے پر قابو رکھنا اہم ہے، کیونکہ گھبرانے سے حالات بدتر ہوسکتے ہیں۔ پہلے کا عنوان MND جسٹ ان کیس کٹ کیا ہے؟ دیکھیں

”خوفزدہ نہ ہونا اہم ہے... نگہداشت کرنے والے اور MND والے فرد کو ایک دوسرے کی اہلیتوں پر اعتبار کرنا چاہئے“

درج ذیل صرف رہنمائی کے لیے ہیں اور اسے پھندہ لگنے سے متعلق طبی مشورہ کے بطور نہیں دیکھا جانا چاہئے۔ اگر آپ کو نکلنے، کھانسنے یا پھندہ لگنے سے متعلق کسی دشواریوں کا سامنا ہے تو، مشورہ کے لیے گویائی و لسانی معالج اور ماہر غذا سے رجوع کریں۔ آپ کے لیے عصبیاتی عوارض کے تجربہ والے فیزیوتھیراپسٹس کے ساتھ گفتگو کرنا بھی مددگار ہو سکتا ہے۔

ہلکے یا جزوی طور پر پھندہ لگنے والے افراد کی مدد کرنا

اگر فرد ابھی بھی کھانسنے، سانس لینا یا آواز نکالتا ہے، تو یہ ہلکا یا جزوی طور پر پھندہ لگنا ہے۔ ایسی حالت میں عام طور پر وہ خود سے بلاکیج کو ہٹا سکتے ہیں۔ انہیں سانس کی نالی کے صاف ہونے اور پرسکون محسوس ہونے تک لگاتار کھانسنے کی حوصلہ افزائی کریں۔

ہلکا پھندہ لگنا فرد اور اس کے پاس کے لوگوں کے لیے بہت زیادہ تکلیف دہ ہو سکتا ہے، لیکن تحمل اور وقت کے ساتھ بلاکیج آخر کار صاف ہو جائے گا۔

تنبیہ: ہلکے یا جزوی پھندہ لگنے کے ساتھ، فرد کی پیٹھ پر تھپڑ نہ ماریں کیونکہ وہ گہری سانس لے سکتے ہیں، جس سے سانس کی نالی میں کھانا یا سیال مزید نیچے جاسکتا ہے۔

”میں نے پایا کہ MND والے فرد کو تسلی دینے کے لیے بیٹھی حالت میں بغل سے ہاتھوں میں بھرنے اور یہ کہنے پر کہ ’سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا‘ کافی سکون اور سختی کم کرنے والا اثر پیدا کرتا ہے، جس سے پھندہ کو صاف کرنے میں مدد ملی... اس طرح تسلی دینے سے گھبراہٹ پر قابو پانے میں مدد ملی۔“

اگر کسی بھی وقت فرد موثر طریقے سے اپنی کھانسنے کی صلاحیت کھو دیتے ہیں تو، یہ شدید پھندہ لگنے کا دورہ ہو سکتا ہے۔ اگلا عنوان پھندہ لگنے والے افراد کی مدد کرنا دیکھیں۔

پھندہ لگنے والے افراد کی مدد کرنا

اگر فرد کھانسنے، سانس لینے، بولنے یا کوئی آواز نکالنے ماسوا ممکنہ طور پر ہلکی خرخراہٹ کی آواز نکالنے سے قاصر ہے تو یہ شدید پھندہ لگنا ہے۔

تنبیہ: یہ ایمرجنسی صورتحال ہے فوری اقدامات کیے جانے کی ضرورت ہے۔

اس معاملے میں:

- فرد کے بغل میں تھوڑی دوری پر کھڑے ہوں (اگر آپ دائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں، تو بائیں طرف کھڑے ہوں، اگر آپ بائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں، تو دائیں طرف کھڑے ہوں)
- ایک ہاتھ سے ان کی چھاتی کو سہارا دیں اور فرد کو آگے کی جانب جھکائیں تاکہ بلاکیج مزید نیچے جانے کی بجائے ان کے منہ سے باہر آجائے
- فرد کے کندھے کے بلیڈ کے درمیان اپنے ہاتھ کی بیل سے تیزی سے پانچ ضرب تک لگائیں (بیل آپ کی ہتھیلی اور کلائی کے درمیان ہے)

- پیٹھ کے ہر ضرب کے بعد یہ دیکھنے کے لیے رکیں کہ آیا بلاکیج نکل گیا ہے۔

اگر پیٹھ کے پانچ ضرب رکاوٹ کو دور کرنے میں ناکام ہوتے ہیں، تو پیٹھ کو جھٹکے کے ساتھ ذیل کے جیسے پانچ بار دھکیلیں:

- پھندہ لگنے والے فرد کے پیچھے کھڑے ہوں۔ اگر وہ کرسی یا وہیل چیر پر ہیں، تو آپ ان کے پیچھے کھڑے ہوسکتے ہیں۔ اگر کرسی شامل کرنے کے لیے بہت ضخیم ہے، آپ ایک طرف کھڑے ہوجائیں اور طریق کار پر جتنا بھی ممکن ہو اتنے قریب سے عمل کریں۔
- اپنے بازوؤں کو ان کی کمر میں ڈالیں اور انہیں اچھی طرح سے آگے کی طرف جھکائیں
- اپنی مٹھیوں کو بھینجیں اور اسے ٹھیک ان کی ناف پر رکھیں
- اپنے دوسرے ہاتھ کو سب سے اوپر رکھیں دونوں ہاتھوں کو زور سے ان کے پیٹھ پر پیچھے کی جانب دھکیلیں، آگے کی جانب حرکت دیں
- بلاکیج کے ان کے منہ میں آنے تک اسے پانچ بار دہرائیں
- ہر مرتبہ دھکیلنے کے بعد یہ چیک کرنے کے لیے رکیں کہ آیا بلاکیج نکل گیا ہے
- اگر رکاوٹ ابھی بھی پھنسا ہوا ہے، تو پیٹھ کو دھکیلنے کے ساتھ پیٹھ پر ضرب لگانے کو بدل کر جاری رکھیں۔

اگر فرد کے سانس کی نالی پیٹھ پر ضرب اور پیٹھ کو دھکیلنے کے تین ادوار کے بعد بھی مسدود ہے تو، پھر:

- 999 (یا 112) کو کال کریں یا کسی اور کو یہ کرنے دیں اور فوراً ایمبولینس بلائیں
- مدد کے پہنچنے تک پیٹھ پر ضرب لگانے اور پیٹھ کو دھکیلنے کے ادوار جاری رکھیں
- اگر آپ نے پیٹھ کو دھکیلنے کا عمل انجام دینا پڑا ہے، تو اس کے بعد فرد کو ہسپتال ضرور جانا چاہئے۔

میرے بے ہوش ہوجانے کے بعد کیا ہوگا؟

آپ کے بے ہوش ہوجانے پر، عام طور پر کارڈیو پلومونری ریسوسیتیشن (قلبی و عروقی احیاء) (CPR) کا اطلاق کیا جاتا ہے، تاوقتیکہ پہلے اس بات پر اتفاق ہو کہ یہ آپ کی خواہش نہیں ہے اور طبی طور پر یہ آپ کے بہترین مفاد میں نہیں ہے۔

CPR کی وجہ سے نقصان پہنچ سکتا ہے اور اسے روہ عمل لانے کی کوشش کرنے سے پہلے آپ کے تیماردار کو تربیت یافتہ ہونا چاہئے۔ NHS چوائسز کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں: www.nhs.uk/Conditions/Accidents-and-first-aid

اگر آپ نہیں چاہتے کہ آپ کی سانس بحال کی جائے، تو آپ ایک فارم پر مخصوص معالجے سے انکار یا دستبردار ہونے کا فیصلہ تحریر کرسکتے ہیں جیسے علاج سے انکار کا پیشگی فیصلہ (ADRT) نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ صرف انگلینڈ اور ویلز میں قانونی طور پر واجب التعمیل ہے، لیکن اسے شمالی آئرلینڈ میں صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ ور افراد کی رہنمائی کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔



ADRT کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، دیکھیں:
معلوماتی پرچہ 14A - علاج سے انکار کا پیشگی فیصلہ (ADRT)

سانس کی بحال کی کوشش کرنا طبی معاون کی قانونی ذمہ داری ہے اور انہیں اصل اور دستخط شدہ فارم دیکھے بغیر ADRT پر کارروائی کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ اپنے جی پی سے مقامی سسٹمز کے بارے میں مشورہ طلب کریں،

کیونکہ کچھ ایملولینس سروسز کے پاس زندگی کو کم کرنے والے امراض والے افراد سے متعلق ADRTs کی کاپیاں ہوتی ہیں، جیسے کہ MND۔

6: میں مزید معلومات کیسے حاصل کرسکتا ہوں؟

مفید تنظیمیں

ہم درج ذیل تنظیموں کی ضروری طور پر تائید نہیں کرتے ہیں، لیکن مزید معلومات تلاش شروع کرنے میں آپ کی مدد کے لیے انہیں شامل کرتے ہیں۔ چھپائی کے وقت رابطے کی تفصیلات درست ہیں، لیکن نظر ثانی کے دوران ان میں تبدیلی ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ کو تنظیم تلاش کرنے میں مدد کی ضرورت ہے، تو ہمارے MND کنیکٹ ہیلپ لائن سے رابطہ کریں (تفصیلات کے لیے اس پرچہ کے آخر میں مزید معلومات دیکھیں)۔

BDA – بوکے میں ماہر غذا کا ایسوسی ایشن

ایک ایسی تنظیم جو ماہر غذا کی نمائندگی کرتا ہے اور نیوٹریشن میں کام کرنے والوں سے اس کے کام کرنے کے طریقہ کے بارے میں مشورہ فراہم کرتا ہے۔

پتہ: 5th Floor, Charles House, 148/9 Great Charles Street Queensway

Birmingham B3 3HT

ٹیلیفون: 0121 2008080

ای میل: info@bda.uk.com

ویب سائٹ: www.bda.uk.com

دی برٹش ایسوسی ایشن آف آکیوپیشنل تھیراپسٹس

سلطنت متحدہ میں OT کو تلاش کرنے کے طریقے کے بارے میں معلومات کے لیے شغلی معالجہ کے سبھی عملہ کے واسطے ایک پیشہ ورانہ ادارہ۔

پتہ: 106-114 Borough High Street, Southwark, London SE1 1LB

ٹیلیفون: 020 7357 6480

ای میل: reception@cot.co.uk

ویب سائٹ: www.cot.co.uk

چارٹرڈ سوسائٹی آف فیزیوتھیراپی (CSP)

فیزیوتھیراپی میں عمدگی حاصل کرنے اور فروغ دینے کے لیے کام کرنے والا ایک پیشہ ورانہ ادارہ۔ مقامی فیزیوتھیراپسٹ کو تلاش کرنے کے ان کے پاس آپ کے لیے ایک سرچ انجن ہے۔

پتہ: 14 Bedford Row, London, WC1R 4ED

ٹیلیفون: 020 7306 6666

ای میل: enquiries@csp.org.uk

ویب سائٹ: www.csp.org.uk

ہیلتھ اینڈ کیئر پروفیشنز کونسل (HCPC)

ایک انضباطی ادارہ ہے جو ایسے صحت کے پیشہ ور کا رجسٹر رکھتا ہے جو اپنے طرز عمل کے معیارات کی تکمیل کرتے ہیں۔

پتہ: Park House, 184 Kennington Park Road, London, SE11 4BU

ٹیلیفون: 0845 300 4472

ویب سائٹ: www.hpc-uk.org

MND اسکاٹ لینڈ

انہوں نے ایک کتابچہ شائع کیا ہے جسے فیزیوتھیراپی سے بہترین تعاون حاصل کرنا کہا جاتا ہے۔

پتہ: 2nd Floor, City View, 6 Eagle Street, Glasgow G4 9XA

ٹیلیفون: 0141 332 3903

ای میل: info@mndscotland.org.uk

ویب سائٹ: www.mndscotland.org.uk

این ایچ ایس چوانسز

صحت کے بارے میں باخبر انتخابات کرنے میں آپ کی مدد کے لیے آن لائن معلومات۔

ٹیلیفون: ویب سائٹ رابطہ کے صفحہ کے ذریعہ ہیلپ لائن کے لیے NHS

ای میل: ڈائریکٹ ملاحظہ کریں

ویب سائٹ: www.nhs.uk

این ایچ ایس ڈائریکٹ (NHS Direct)

NHS آن لائن/ ٹیلیفون مدد اور امدادی خدمات، دن میں 24 گھنٹے، سال میں 365 دن، صحت سے متعلق مشورہ اور معلومات فراہم کرتا ہے۔

ٹیلیفون: 111

ای میل: ڈائریکٹ ملاحظہ کریں

ویب سائٹ: www.nhsdirect.nhs.uk

NHS ڈائریکٹ ویلز

ویلز کے لیے صحت سے متعلق مشورہ اور معلومات کی خدمات۔

ٹیلیفون: 111

ویب سائٹ: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

NHS شمالی آئرلینڈ

شمالی آئرلینڈ میں NHS سروسز سے متعلق معلومات۔ یہ آن لائن سروس ہے۔

ای میل: ڈائریکٹ ملاحظہ کریں

ویب سائٹ: www.hscni.net

رائل کالج آف اسپیشل اینڈ لینگویج تھیراپسٹس

گویائی و لسانی معالجین سے متعلق مرکزی پیشہ ورانہ ادارہ، جو ایک مستند معالجین سے رابطہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

پتہ: 2 White Hart, London SE1 1NX

ٹیلیفون: 020 7378 1200

ای میل: info@rcslt.org

ویب سائٹ: www.rcslt.org

حوالہ جات

اس معلومات کو تعاون کرنے میں استعمال کیے جانے والے حوالہ جات درخواست کیے جانے پر دستیاب ہیں:

ای میل: infofeedback@mndassociation.org

یا، اس پتہ پر لکھیں: Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

اعترافات

درج ذیل افراد کا اس معلوماتی پرچہ کے ساتھ ان کے ماہرانہ رہنمائی کے لیے بہت بہت شکریہ:

ڈاکٹر ایما ہسبینڈز ((Dr Emma Husbands، صلاح کار پالینیٹو میڈیسن، گلوسترشائر ہسپتال، NHS فاؤنڈیشن ٹرسٹ
نینا اسکوائرس ((Nina Squires، گویائی و لسانی معالج، نائنگھم یونیورسٹی ہسپتالز ٹرسٹ

مزید معلومات

اس پرچہ کے تعلق سے کارآمد ہمارے کچھ دوسرے معلوماتی پرچے تلاش کر سکتے ہیں:

7B – نلکی سے غذا دینا

8A – تنفسی مسائل کے لیے تعاون

14A – علاج سے انکار کا پیشگی فیصلہ (ADRT)

6A – فیزیوتھیراپی

ہم درج ذیل اشاعت بھی پیش کرتے ہیں:

حرکی نیورون مرض کے ساتھ زندگی گزارنا – MND اور اسے اثرات کا نظم کرنے سے متعلق ہمارے رہنما،
جن میں کھانے اور پینے، اور گویائی اور مواصلت کے بارے میں رہنمائی شامل ہیں

MND کے پکوانوں کا انتخاب: آسانی سے نگلی جاسکنے والی غذائیں

تیمارداری اور MND: آپ کے لیے تعاون – MND کے ساتھ زندگی گزارنے والے افراد کا تعاون کر رہے خاندان کے
تیمارداروں
کے لیے ایک جامع معلومات

تیمارداری اور MND: فوری رہنما – تیماردار کے لیے ہماری معلومات کے خلاصہ کا ورژن

آپ ہماری ویب سائٹ سے ہمارے زیادہ تر اشاعتوں کو ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں:
www.mndassociation.org/publications یا MND کنیکٹ ٹیم سے چھپے ہوئے کا آرڈر کر سکتے ہیں،
جو اضافی معلومات اور تعاون فراہم کر سکتے ہیں۔

MND کنیکٹ

ٹیلیفون: 0808 802 6262

ای میل: mndconnect@mndassociation.org

MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

MND ایسوسی ایشن ویب سائٹ اور آن لائن فورم

ویب سائٹ: www.mndassociation.org

آن لائن فورم: <http://forum.mndassociation.org> / یا ویب سائٹ کے ذریعہ

ہم آپ کی رائے کا خیرمقدم کرتے ہیں

آپ کے تاثرات واقعی ہمارے لیے اہم ہیں، کیونکہ یہ MND کے ساتھ زندگی گزار رہے افراد اور ان کے تیماردار کے فائدہ کے لیے ہماری معلومات میں بہتری لانے میں مدد کرتا ہے۔

اگر آپ ہمارے کسی بھی معلومات پرچوں پر تاثرات فراہم کرنا چاہتے ہیں، تو آپ ذیل میں آن لائن فارم تک رسائی کر سکتے ہیں: www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25

آپ فارم کے کاغذی ورژن کی بھی درخواست کر سکتے ہیں یا ای میل کے ذریعہ بھی تاثرات فراہم کر سکتے ہیں: infofeedback@mndassociation.org

یا، اس پتہ پر لکھیں:

Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

تخلیق کردہ: 01/17

اگلی نظر ثانی: 01/20

Version: 2