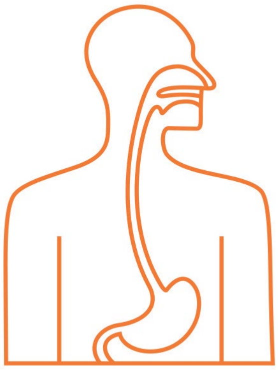
mnda

motor neurone disease association



7A

গলাধঃকরণ করার সমস্যাগুলি

মোটর নিউরোন রোগে আক্রান্ত বা তার দ্বারা প্রভাবিত লোকেদের জন্য তথ্যাবলী

এমএনডি (MND) থাকলে, আপনি যে পথ দিয়ে খাবার-পানীয় গলাধঃকরণ করেন তার সংশ্লিষ্ট পরিবর্তনগুলো অনুভব করতে পারেন। এছাড়াও আপনি আপনার লালা সামলাতে সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন এবং আপনার কাশি দেওয়ার ক্ষমতা দুর্বল হয়ে পড়তে পারে।

এই তথ্যপত্রটিতে, আপনি যে সমস্যাগুলির সম্মুখীন হতে পারেন এবং কেন তারা ঘটে, পরামর্শের সাথে এর উপরে কি সাহায্য করা যেতে পারে তার উপর আলোকপাত করা হয়েছে। যদি তারা হালকা অথবা গুরুতর শ্বাসরোধের অবস্থার একটি পর্বে সহায়তার প্রয়োজনবোধ করেন সেক্ষেত্রে এবং এছাড়াও পরিচর্যাকারীদেরকে আরো আত্মবিশ্বাসী অনুভব করতে সাহায্য করার নির্দেশিকা এটাতে অন্তর্ভুক্ত আছে।

বিষয়বস্তুতে নিম্নলিখিত বিভাগগুলি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে:

1. **এমএনডি (MND) কিভাবে গলাধঃকরণ করার উপর প্রভাব করে?**
2. **আমি লালা সংক্রান্ত সমস্যাগুলি কিভাবে সামলাতে পারি?**
3. **একটি সাকশন ইউনিট কিভাবে সহায়তা করতে পারে?**
4. **আমি কিভাবে কাশি সামলাতে পারি?**
5. **আমি কিভাবে শ্বাসরোধ হয়ে যাওয়া সামলাতে পারি?**
6. **আমি কিভাবে আরো জানতে পারি?**

এই প্রতীক আমাদের অন্যান্য প্রকাশনাগুলির উপর আলোকপাত করতে ব্যবহার করা হয়। এগুলিকে কিভাবে অ্যাক্সেস করতে হয় , সে সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য এই তথ্যপত্রের শেষে *আরো তথ্যাবলী*-তে দেখুন।

এই প্রতীকটি এমএনডি (MND)-তে আক্রান্ত অথবা এর দ্বারা প্রভাবিত অন্যান্য লোকেদের উদ্ধৃতিগুলিকে আলোকপাত করার জন্য ব্যবহৃত হয়েছে।

1: এমএনডি(MND) কিভাবে গলাধঃকরণ করার উপর প্রভাব ফেলে?

গলাধঃকরণ করা এক জটিল প্রক্রিয়া, যার একটি অংশ আমাদের স্বেচ্ছা নিয়ন্ত্রণ অনুযায়ী হয়ে থাকে এবং আরেকটি অংশ স্বয়ংক্রিয়ভাবে হয়ে থাকে। একটি স্বাভাবিক গলাধঃকরণের ক্ষেত্রে, চোয়াল, ঠোঁট ও জিহ্বা চিবোনোর জন্য খাবার, তরল ও লালাকে আপনার মুখের মধ্যে আটকে রাখে এবং গলাধঃকরণের জন্য প্রস্তুত করে। একটি স্বয়ংক্রিয় প্রতিবর্ত ক্রিয়া এই পদার্থগুলিকে পাকস্থলীর দিকে নিয়ে যায়।

এমএনডি(MND) আপনার চোয়াল, ঠোঁট, গলা, মুখ ও জিহ্বার পেশীগুলিতে বার্তাবাহী স্নায়ুগুলির উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং এর জন্য পেশীগুলি দুর্বল হয়ে উঠতে পারে। এর জন্য কার্যকরী ভাবে গলাধঃকরণ করা এবং আপনার মুখে লালা সামলানোর বিষয়টি আরো কঠিন হয়ে উঠতে পারে। স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা ক্ষেত্রে পেশাদাররা এগুলিকে গলাধঃকরণের সমস্যা ডিজফ্যাজিয়া হিসেবে উল্লেখ করেন।

এই পেশীগুলির দুর্বলতা আপনার কথা বলার ধরণের উপরও প্রভাব ফেলতে পারে।

i এমএনডি(MND)-র ক্ষেত্রে কথা ও ভাববিনিময় সংক্রান্ত আরো তথ্যের জন্য দেখুনঃ তথ্য পত্র 7C – *কথা ও ভাববিনিময় সংক্রান্ত সহায়তা*

আপনার যদি প্রোগ্রেসিভ বাল্‌বার প্যালসি নামের এক ধরণের এমএনডি(MND) থাকে, সেক্ষেত্রে গলাধঃকরণের সমস্যাগুলি রোগটির প্রায় প্রথম দিকের একটি পর্যায় থেকেই শুরু হতে পারে। এছাড়াও এই সমস্যাগুলি এমএনডি(MND)-র অন্যান্য ধরণগুলির ক্ষেত্রেও দেখা দিতে পারে, তবে তা সাধারণতঃ পরের দিকের একটি পর্যায়ে দেখা যায়।

গলাধঃকরণ করার অসুবিধাগুলির লক্ষণগুলি কি কি?

কিছু লক্ষণ স্পষ্টভাবে অনুভূত হয়, আবার কয়েকটি অতটা বোঝা যায় না। আপনি হয়তো ইতোমধ্যেই প্রকৃতপক্ষে লক্ষ্য করা ছাড়াই তার সাথে মানিয়ে নিয়েছেন এবং কখনও কখনও এরকমও হয় যে, পরিবারের লোকেরা, বন্ধুবান্ধব বা অন্যরা আপনার আগেই পরিবর্তনগুলি লক্ষ্য করেছেন।

এই লক্ষণগুলি সম্পর্কে যত দ্রুত সম্ভব সচেতন হলে, তা উপসর্গগুলি সামলানো এবং সম্ভাব্যভাবে তৈরী হতে পারে এরকম আরো গুরুতর সমস্যা যেমন বুকের সংক্রমণ এড়াতে আপনাকে সহায়তা করতে পারে। আপনি যদি গলাধঃকরণের ক্ষেত্রে কোন সমস্যা লক্ষ্য করেন, সেক্ষেত্রে আপনার জিপি(GP) বা আপনার স্পীচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টের পরামর্শ নেওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি হয়তো সারাদিন ধরে দেখতে পারেন যে, আপনার গলাধঃকরণের ধরণে পরিবর্তন হয়েছে, তা ধীরে ধীরে আরো দুর্বল হয়ে উঠছে। গলাধঃকরণের সমস্যার সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে অর্ন্তভুক্ত রয়েছেঃ

- খাওয়া বা পান করার সময় কাশি হওয়া
- খাবার, পানীয় বা লালা পরিষ্কারের জন্য ঘন ঘন গলাধঃকরণ করতে হওয়া
- আপনার মুখ বা গলা পরিষ্কার করতে অসমর্থ বোধ হওয়া
- খাবার, পানীয় বা লালা শ্বাসনালীতে চলে যাওয়া বা শ্বাসরোধ হওয়ার অনুভূতি হওয়া
- গলার স্বর ভেজা বা গার্গল করার মত শোনা যাওয়া
- চিবোতে বা গলাধঃকরণ করার জন্য অতিরিক্ত সময় বা প্রচেষ্টার প্রয়োজন হওয়া
- মুখ থেকে খাবার বা পানীয় গড়িয়ে পড়া
- লালা ঝরা
- একটা শ্বাসরোধের অনুভূতি হওয়া
- মনে হওয়া যে, খাবার বা ওষুধ যেন গলায় আটকে গিয়েছে

কিভাবে গলাধঃকরণ করার অসুবিধাগুলি আমাকে প্রভাবিত করতে পারে?

গলাধঃকরণ করার অসুবিধাগুলির জন্য এগুলি হতে পারেঃ

- খেতে বা পান করতে কম আনন্দ হওয়া
- খেতে বা পান করতে বেশী সময় লাগা
- সামাজিক পানাহারের অনুষ্ঠানগুলিতে বিব্রতবোধ বা একাকীত্ববোধ করা
- ওজন হ্রাস
- ডিহাইড্রেশন, যার জন্য কোষ্ঠকাঠিন্য, ঘন আঠালো লালা ও অন্যান্য সমস্যাগুলি হতে পারে
- দুঃশ্চিন্তা, বিশেষ করে আপনার যদি শ্বাসরোধ হয়ে যাওয়া নিয়ে চিন্তা থাকে
- খাবার বা পানীয় ফুসফুসে চলে গিয়ে বুকের সংক্রমণ বা অ্যাসপিরেশন নিউমোনিয়া হওয়া

গলাধঃকরণ করার সমস্যাগুলি নির্ণয় করতে কোন পরীক্ষাগুলি করা হয়?

আপনার কি হচ্ছে এবং তার জন্য কি প্রভাব পড়তে পারে তা বোঝার জন্য আপনার স্পীচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট আপনার গলাধঃকরণের সমস্যাগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। তিনি আপনার মুখ পরীক্ষা করতে পারেন এবং আপনাকে সামান্য খাবার বা পানীয় গলাধঃকরণ করতে বলে পর্যবেক্ষণ করতে পারেন। কোন্ পেশীগুলি প্রভাবিত হচ্ছে তার মাধ্যমে সেগুলি চিহ্নিত করতে সহায়তা হতে পারে। যদি প্রয়োজন হয়, আপনাকে আরো পরীক্ষাগুলি করার জন্য রেফার করা হতে পারে। যার মধ্যে রয়েছেঃ

ফাইবারঅপটিক এন্ডোস্কোপিক এক্সামিনেশন অফ সোয়ালোয়িং (FEES): এই পরীক্ষাতে নাকের মধ্য দিয়ে প্রান্তভাগে একটি লাইট থাকা একটি ছোট নমনীয় টিউব গলার পিছনে নিয়ে যাওয়া হয় এবং খাবার ও পানীয় জিহ্বার পিছন দিয়ে যাওয়ার সময় পর্যবেক্ষণ করা হয়।

ভিডিওফ্লুওরোস্কপি (VF): এই স্ক্যানে আপনার খাবার বা পানীয় গলাধঃকরণ করার প্রক্রিয়াটি রেকর্ড করার জন্য ভিডিও ব্যবহার করা হয়। সেগুলিতে একটি পদার্থ মেশানো হয়, যা একটি এক্স-রেতে দেখা যায়। এটি গলাধঃকরণের সমস্যাগুলিকে চিহ্নিত করতে সহায়তা করে এবং ফুসফুসে কোন কিছু চলে গেলে তা দেখায়।

আমি এর মানসিক প্রভাব কিভাবে সামলাতে পারি?

কোন নতুন উপসর্গ, সাধারণ চিন্তা বা দুঃশ্চিন্তা উদ্বেগের কারণ হতে পারে এবং তার সাথে মানিয়ে নেওয়ার জন্য আপনার সময়ের প্রয়োজন হতে পারে। ক্লান্ত ও মানসিক চাপবোধ করা গলাধঃকরণকে আরো কঠিন করে তুলতে পারে। .

> *“এটা আলোচনা করার পক্ষে একটা কঠিন বিষয় – বিশেষ করে বন্ধু বা সহকর্মীদের সঙ্গে, এটা এমন একটা বিষয় যা নিয়ে আমাদের কেউই প্রকৃতপক্ষে চিন্তা করতে চায় না।”*

সহায়তা না নিলে, গলাধঃকরণের সমস্যা ও দুঃশ্চিন্তা একে অপরকে আরো খারাপ করে তুলতে পারে এবং তা একটি দুষ্ট আবর্ত চক্র হয়ে ওঠে। আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টীমের কাছ থেকে সহায়তা নেওয়ার মাধ্যমে, এই সমস্যাগুলি সামলানো ও চিকিৎসার পথগুলি খুঁজে পাওয়া যেতে পারে। এই বিভাগে পরের এই শিরোনামটি দেখুন, *যদি আমার গলাধঃকরণ* করার *অসুবিধাগুলি হয় তাহলে কারা আমাকে সাহায্য করতে পারেন?*

এমএনডি (MND) সংক্রান্ত আবেগগত চ্যালেঞ্জগুলির সাথে মানিয়ে নেওয়ার ব্যাপারে আরো তথ্য পাওয়ার জন্য, দেখুন আমাদের নির্দেশিকা: *আবেগগত ও মানসিক সহায়তা।*

আপনার কাছের লোকেদের সাথে এটি নিয়ে একটি খোলামেলা আলোচনা করা উপকারী হতে পারে, বিশেষ করে যদি একজন জীবনসঙ্গী, পরিবারের লোক বা বন্ধু আপনার প্রধান তত্ত্বাবধায়ক হন। কোন কঠিন পরিস্থিতি আপনি কিভাবে সামলাতে পারেন তা আগে থেকে ঠিক করে নিলে, তা সম্ভাব্যভাবে অনুভূত কোন মানসিক টেনশন কমাতে সহায়তা করতে পারে।

"আমি মনে করছি যে, এমএনডি(MND)-তে আক্রান্ত একজন ব্যক্তি তার তত্বাবধায়কের সাথে এই তথ্যপত্রটি পড়লে ও ভাগ করে নিলে তা তার জন্য অনেকটাই ক্ষমতা অর্জনকারী হতে পারে – দুঃশ্চিন্তার অনুভূতিটি হ্রাস করার জন্য আপনার নেওয়া যে কোন পদক্ষেপ শুধুমাত্র ইতিবাচকই হতে পারে।"

গলাধঃকরণের সমস্যাগুলি একটি খুবই সংবেদনশীল সমস্যা হতে পারে। প্রথমে, আপনার পক্ষে এটিকে একটি সমস্যা বলে মেনে নেওয়া কঠিন হতে পারে, তবে প্রারম্ভিক উপসর্গগুলি বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। সংশ্লিষ্ট একজন পেশাদারের কাছ থেকে পরামর্শ নেওয়া প্রথমে সহজ নাও মনে হতে পারে, তবে আপনাকে ও আপনার সহায়তাকারী ব্যক্তিদেরকে সাহায্য করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

এর সাথে বুকের একটি সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি সংশ্লিষ্ট রয়েছে কেন?

আমাদের শ্বাসনালীতে কোন কিছুর প্রবেশ আটকানোর জন্য শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হল কাশি। যদি পেশীগুলি দুর্বল হয়ে যায় এবং আপনার কাশি কার্যকরী না হয়, সেক্ষেত্রে খাবার বা তরল ফুসফুসে প্রবেশ করতে পারে। এটিকে বলে অ্যাসপিরেশন। যদি কাশি বা গলায় কিছু আটকে যাওয়া ছাড়াই এটি হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে এটিকে সাইলেন্ট বা নীরব অ্যাসপিরেশন বলে।

অ্যাসপিরেশন বা নীরব অ্যাসপিরেশনের জন্য বুকের সংক্রমণ বা অ্যাসপিরেশন নিউমোনিয়া নামের এক ধরণের নিউমোনিয়া হতে পারে, কারণ এইক্ষেত্রে ফুসফুস খুব সহজে অনাকাঙ্খিত খাবার বা পানীয় পরিষ্কার করতে পারে না। আপনি যদি গলাধঃকরণের সময় কোন সমস্যা লক্ষ্য করেন বা আপনার যদি বারবার বুকের সংক্রমণ হয়, সেক্ষেত্রে আপনার জিপি(GP) এবং আপনার স্পীচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টের পরামর্শ নিন।

আমার কি একটি ফ্লু-এর টিকা নেওয়ার প্রয়োজন রয়েছে?

যেহেতু আপনি ঝুঁকিতে থাকার জন্য যোগ্য রয়েছেন, আমরা এমএনডি(MND)-র সমস্ত কেসে ফ্লু-এর টিকা নেওয়ার সুপারিশ করছি। ফ্লু-এর জন্য ব্রঙ্কাইটিস বা নিউমোনিয়ার মত আরো গুরুতর অসুস্থতাগুলি হতে পারে, তাই ফ্লু-এর টিকা নিয়ে নেওয়াই সবচেয়ে ভাল। ফ্লু-এর টিকা আপনাকে 12 মাসের জন্য সুরক্ষিত রাখবে এবং এটি সহজেই পাওয়া যায়। আপনি যদি এমএনডি(MND)-তে আক্রান্ত কারো তত্বাবধান করেন এবং আপনি অসুস্থ হলে তিনি ঝুঁকিতে পড়তে পারেন, সেক্ষেত্রে আপনিও এই টিকা নেওয়ার যোগ্য হবেন।

এছাড়াও নিউমোনিয়ার গুরুতর সংক্রমণগুলি থেকে সুরক্ষার জন্য টিকাগুলি উপলব্ধ রয়েছে। স্বাস্থ্য ও বয়সের উপর নির্ভর করে আপনার একটি এককালীন টিকা বা পঞ্চবার্ষিক টিকার প্রয়োজন হতে পারে।

টিকাকরণ নিয়ে আলোচনার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থার জন্য আপনার জিপি(GP) সার্জারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

যদি আমার গলাধঃকরণ করতে সমস্যা হয় কারা আমাকে সাহায্য করতে পারেন?

অধিকাংশ ক্ষেত্রে, আপনার জিপি(GP) একজন স্পীচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টের কাছে আপনাকে রেফার করবেন, যিনি গলাধঃকরণের সমস্যা এবং আপনার কোন উদ্বেগ থাকলে তা সামলানোর উপর আপনাকে, আপনার পরিবারকে ও আপনার তত্বাবধায়কদেরকে ব্যবহারিক নির্দেশনা প্রদান করতে পারবেন। গলাধঃকরণের সমস্যাগুলির ক্ষেত্রে তিনি সম্ভাব্যভাবে আপনার প্রধান যোগাযোগের ব্যক্তি হবেন এবং প্রয়োজন অনুযায়ী তিনি অন্যান্য পেশাদারদের কাছে আপনাকে রেফার করতে পারবেন।

স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টরা মুখ ও গলার কার্যকারিতাতে বিশেষজ্ঞ হয়ে থাকেন, যার মধ্যে কথা ও ভাববিনিময়সহ খাওয়া ও পানের কৌশলগুলি অর্ন্তভুক্ত রয়েছে। তারা আপনাকে যতটা নিরাপদভাবে সম্ভব গলাধঃকরণ করার কৌশলগুলি শেখানোর মাধ্যমে আপনাকে সহায়তা করতে পারেন এবং তারা গলাধঃকরণের পক্ষে নিরাপদ খাবার ও পানীয়ের ঘনত্ব ও প্রকৃতি সম্পর্কেও পরামর্শ দিতে পারেন।

যেহেতু আপনার গলাধঃকরণের পরিবর্তন হতে পারে, সেজন্য আপনাকে নিয়মিতভাবে আপনার স্পীচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টকে দেখিয়ে যেতে হবে। তারা আপনার উপর নজর রাখতে পারবেন এবং নির্ধারণ করতে পারবেন যে, আপনি সমস্যাটি সামলানোর জন্য যদি কোন কৌশল ব্যবহার করে থাকেন, তা তখনও কাজ করবে কি না। আপনি যদি মনে করেন যে, আপনার প্রয়োজনগুলির পরিবর্তন হয়েছে, তাহলে পুনরায় একটি পরীক্ষা করানোর জন্য বলুন।

আপনার যদি গলাধঃকরণ করা, লালা, কাশি বা শ্বাসরোধ হয়ে যাওয়া নিয়ে উদ্বেগ থাকে, সেক্ষেত্রে নীচের পেশাদাররাও সংশ্লিষ্ট হতে পারেনঃ

জেনারেল প্র্যাকটিশনার (GPs): ইনি সম্ভাব্যভাবে আপনার প্রথম যোগাযোগের ব্যক্তি হবেন। তারা মেডিক্যাল পরামর্শ প্রদান করেন, ওষুধ ও চিকিৎসা প্রেসক্রাইব করেন এবং স্পেশ্যালিস্ট সহায়তা বা থেরাপির জন্য অন্যান্য স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা পেশাদারদের কাছে আপনাকে রেফার করতে পারেন।

ডায়েটিশিয়ানঃ আপনাকে সুপুষ্টিগত অবস্থায় থাকতে সহায়তার জন্য সেরা খাবারগুলির ব্যাপারে পরামর্শ প্রদান করেন। আদর্শ ক্ষেত্রে তারা আপনার স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করেন।

স্পেশ্যালিস্ট নার্সরাঃ উপসর্গগুলির উপর নজর রাখতে এবং সেগুলির চিকিৎসা করতে সহায়তা করেন, যেমন স্পেশ্যালিস্ট রেসপিরেটরি নার্সরা শ্বাস-প্রশ্বাস ও কাশির ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদান করেন।

ফার্মাসিস্টঃ ব্যক্তিগত প্রয়োজন অনুযায়ী সেরা ধরণের ওষুধের ব্যাপারে নির্দেশনা প্রদান করেন, যেমন, অনেক ওষুধই তরল রূপে প্রদান করা যেতে পারে, যা গলাধঃকরণ করা সহজতর হতে পারে।

অকুপেশনাল থেরাপিস্ট (OTs): যতটা সম্ভব নিজে স্বনির্ভরভাবে খাওয়া ও পান করার ক্ষেত্রে আপনার সহায়তার জন্য দেহভঙ্গী ও উপকরণের ব্যাপারে পরামর্শ প্রদান করেন। তা গলাধঃকরণের সমস্যা এবং আপনার বাহু ও হাতে কোন দুর্বলতা তৈরী হলে তার ব্যবস্থাপনাতে সহায়তা করতে পারে।

রেসপিরেটরি ফিজিওথেরাপিস্টঃ আপনার বুক ও শ্বাসযন্ত্রের পেশীর শক্তি বজায় রাখার কৌশলগুলি এবং আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস ও কাশি দেওয়ার ক্ষমতার উন্নতির ব্যাপারে পরামর্শ প্রদান করেন। তা কফ ও শ্লেষ্মা পরিষ্কার করতেও সহায়তা করতে পারে।

আমি কি কিছু করতে পারি?

আমরা সুপারিশ করব যে, আপনার সম্মুখীন হওয়া কোন সমস্যা সামলাতে সহায়তার জন্য আপনি যাতে আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টীমের নির্দেশনা অনুসরণ করেন। তবে, নীচের সুপারিশগুলিও সহায়তা করতে পারে।

- গলাধঃকরণ করার সময় যতটা সম্ভব সোজা হয়ে বসুন।
- গলাধঃকরণ করার আগে আপনার চিবুককে আপনার বুকের দিকে নামিয়ে আনার চেষ্টা করুন, যা শ্বাসনালীতে লালা, খাবার বা পানীয় প্রবেশের ঝুঁকিকে হ্রাস করে।
- আপনার যদি মুখ পরিষ্কার করতে সমস্যা হয়, সেক্ষেত্রে একটি স্বেচ্ছাকৃত গলাধঃকরণ কয়েকবার পুনরাবৃত্ত করুন।
- আপনার স্পীচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টের কাছ থেকে একটি 'সোয়ালো রিমাইন্ডার' বা গলাধঃকরণ সম্পর্কে মনে করিয়ে দেওয়ার ব্যবস্থা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন, যা আপনাকে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশীবার গলাধঃকরণ করার জন্য নির্দেশ দেবে (একটি দৃশ্যগত জানান দেওয়া বা বীপ শব্দকারী একটি যন্ত্রের মাধ্যমে তা করা যেতে পারে)।
- খাওয়া ও পান করার ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য অন্যান্য উপকরণগুলি সম্পর্কে আপনার স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপস্টকে জিজ্ঞাসা করুন – উদাহরণস্বরূপ, যদি চুষতে সমস্যা হয়, সেক্ষেত্রে একটি ভাল্‌ভযুক্ত স্ট্র ব্যবহার করতে পারেন, যার উপরের অংশে তরলকে বজায় রেখে প্রয়োজনীয় প্রচেষ্টাকে হ্রাস করতে পারে (অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন, গলাধঃকরণের সমস্যা থাকলে, যে কোন ধরণের স্ট্র ব্যবহার করলে তা অ্যাসপিরেশনের ঝুঁকিকে বাড়িয়ে দিতে পারে)

- আপনি যখন কম ক্লান্ত থাকবেন, তখন প্রধান খাবারগুলি খান, যার অর্থ হতে পারে সন্ধ্যার বদলে দিনের বেলাতে বেশী খাবার খাওয়া।
- বিভিন্ন ঘনত্বের খাবার ও পানীয় খান, বা প্রয়োজন হলে, থিকেনার পান করুন, আপনার ক্ষেত্রে কোনটি সবচেয়ে উপযুক্ত হবে – সে ব্যাপারে আপনার স্পীচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট পরামর্শ দিতে পারেন
- বেশী পরিমাণে খাওয়ার চেয়ে ঘন ঘন অপেক্ষাকৃত অল্প পরিমাণে স্ন্যাকগুলি বেছে নিন
- যদি ঘাড়ের দুর্বলতার জন্য আপনার মাথা ঝুলে যায়, সেক্ষেত্রে আপনার অকুপেশনাল থেরাপিস্টের কাছ থেকে হেড সাপোর্টের ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করে নিন।

আমি খাওয়া ও পান করার অসুবিধার ক্ষেত্রে কি করতে পারি?

যদি আপনার গলাধঃকরণ করার সমস্যাগুলি থাকে, আপনার কাছে প্রধান খাওয়ার সময়গুলি হতাশাজনক হয়ে উঠতে পারে। শুধু যে খেতে বেশী সময় লাগবে তাই নয়, তাছাড়াও আপনি হয়তো দেখবেন যে, আপনার সত্যিকারের পছন্দের কিছু খাবার ও পানীয় গ্রহণের ক্ষেত্রে আপনি আর আত্মবিশ্বাসী বোধ করছেন না।

আপনার স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট, আপনাকে খাবার ও পানীয়ের গঠন ও ঘনত্বের ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারবেন, যাতে আপনার ক্যালোরী গ্রহণ বজায় রাখার জন্য, যতটা নিরাপদে সম্ভব আপনার গলাধঃকরণ করা চালিয়ে যাওয়া সম্ভব হয়।

উপযুক্ত খাবারের ব্যাপারে পরামর্শ প্রদান ছাড়াও আপনার ডায়েটিশিয়ান আপনাকে এই ব্যপারে পরামর্শ দিতে পারবেন যে, আপনার শরীরের পুষ্টিগত প্রয়োজনগুলি পূরণের জন্য কিভাবে পর্যাপ্ত ক্যালোরী পেতে পারেন, যার মধ্যে খাবারের পরিপূরণকারী উচ্চ-ক্যালোরীর পানীয়গুলি অর্ন্তভুক্ত রয়েছে এবং এছাড়াও তিনি আপনার ওজন বজায় রাখতে সহায়তা করতে পারেন (এগুলি প্রেসক্রিপশনে পাওয়া যায়, যা আপনার ডায়েটিশিয়ান আপনার জন্য সুপারিশ করতে পারেন)।

তবে, গলাধঃকরণের সাথে সংশ্লিষ্ট পেশীগুলি দুর্বল হয়ে উঠলে, আপনাকে জানানো হতে পারে যে, আপনি অ্যাসপিরেশনের ঝুঁকিতে রয়েছেন। এই ক্ষেত্রগুলিতে, আপনার ডায়াটেশিয়ান আপনার শরীরের প্রয়োজনীয় পুষ্টি প্রদানের বিকল্প উপায়গুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

থাবার গলাধঃকরণ করার সহজতর ধারণার জন্য দেখুনঃ
এমএনডি (MND) অ্যাসোসিয়েশন রন্ধন প্রণালী সংগ্রহঃ সহজভাবে গলাধঃকরণকারী খাবারগুলি

এমএনডি (MND) থাকা কিছু ব্যক্তি একটি ফীডিং টিউব যেমন একটি পিইজি (PEG), আরআইজি (RIG) বা পিআইজি (PIG) টিউব ব্যবহার করেন। এটি আপনাকে তরল গ্রহণে সহায়তা করতে পারে এবং এটি বিশেষ করে প্রস্তুতকৃত তরলকে একটি টিউবের মাধ্যমে সরাসরি আপনার পাকস্থলীতে নিয়ে যায়। এই টিউবটি একটি ছোট সরু স্ট্র-এর মত হয় এবং সাধারণতঃ লোক্যাল অ্যানেস্থেটিক দিয়ে তা প্রবেশ করানো হয়ে থাকে।

একটি ফীডিং টিউব ব্যবহারের আগে বিশাল পরিমাণে ওজন হ্রাস হলে তা এই কার্যধারা চলাকালীন ও তারপরে ঝুঁকিকে বাড়িয়ে দিতে পারে, তাই আপনার ওজন উল্লেখযোগ্য পরিমাণে কমে যাওয়ার আগে, এই বিকল্পটি তাড়াতাড়ি বিবেচনা করলেই সবচেয়ে ভাল হয়। আপনার স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট, নিউট্রিশন নার্স, ডায়েটিশিয়ান বা ডাক্তার এই ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন।

টিউবে খাওয়ানো সম্পর্কিত আরো তথ্যের জন্য, দেখুন:
তথ্যপত্র 7B – *টিউব দিয়ে খাওয়ানো*

একটি ফীডিং টিউব ব্যবহার করা শুরু করলেও, আপনি চাইলে ও নিরাপদবোধ করলে মুখ দিয়ে খেতে ও পান করতে পারবেন। সাধারণতঃ আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টীমের পরামর্শ নিয়েই তা করা উচিত। একটি সম্মিলিত কার্যধারার মাধ্যমে আপনার পেট ভরে খেতে সহায়তা হতে পারে, এবং তা আপনাকে আপনার প্রিয় আস্বাদ গ্রহণ চালিয়ে যেতেও সমর্থ করবে।

প্রথমে, আপনি শুধুমাত্র আপনার খাবার ও পানীয় পরিপূরণ করার জন্য আপনার ফীডিং টিউবটি ব্যবহার করতে পারেন, তবে প্রয়োজন পড়লে, টিউবের মাধ্যমে আপনি আপনার সমস্ত পুষ্টি ও তরল গ্রহণ করতে পারবেন।

টিউবের মাধ্যমে খাওয়ালে, তা এছাড়াও আপনার পরিচর্যাকারীকে এই ব্যাপারে আত্মবিশ্বাসী বোধ করায় যে, আপনি পর্যাপ্ত পুষ্টি পাচ্ছেন এবং তা আপনাদের উভয়ের মানসিক চাপকে হ্রাস করে।

2: আমি লালা সংক্রান্ত সমস্যাগুলি কিভাবে সামলাতে পারি?

এমএনডি (MND) থাকলে, আপনাকে আপনার লালা নিয়ে কিছু সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে। এটি অতিরিক্ত লালা তৈরী হওয়ার কারণে হয় না, বরং সেটিকে কার্যকরীভাবে গলাধঃকরণের অসামর্থ্য, আপনার মুখ দিয়ে শ্বাস নেওয়া বা ডিহাইড্রেশনের জন্য তা হতে পারে।

লালা সংক্রান্ত সমস্যাগুলির মধ্যে রয়েছেঃ

- পাতলা, জলজলে লালা জমা হওয়া, কারণ এটি পরিষ্কার হয় না এবং মুখে জমতে থাকে।
- আপনি যদি আপনার ঠোঁটগুলি সম্পূর্ণভাবে বন্ধ করতে অসমর্থ হন, সেক্ষেত্রে মুখ দিয়ে লালা গড়ানো
- যদি গলার পিছনে লালা জমা হয়, সেক্ষেত্রে অস্বস্তি হওয়া
- ঘন, আঠালো লালা, যা আপনার মুখ ও গলা থেকে পরিষ্কার করা কঠিন (আপনি ডিহাইড্রেটেড হলে যা ঘটতে পারে)
- ডিহাইড্রেশন, যদি আপনার হারানো তরল প্রতিস্থাপিত না হয় (যদি আপনার গলাধঃকরণের সমস্যার জন্য তরল গ্রহণের পরিমাণ কমে যায়, তার অবস্থা আরো খারাপ হতে পারে)।

আমি পাতলা, জলজলে লালার সঙ্গে কিভাবে মানিয়ে নিতে পারি?

কখনও কখনও মুখে জমা হওয়া বা মুখ থেকে চুঁইয়ে পড়া লালা পরিষ্কার করার একমাত্র উপায় হল তা একটি টিস্যু পেপার দিয়ে মুছে নেওয়া বা তা একটি ছোট পাত্রে জমা রাখা। এটি আপনাকে আত্ম-সচেতন করে তুলতে পারে এবং জনসমক্ষে ও সামাজিক পরিস্থিতিগুলিতে আপনার আত্মবিশ্বাসের উপর প্রভাব ফেলতে পারে, তবে, সহায়তা করার অনেকগুলি পদ্ধতি রয়েছে, তাই পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টীমের সাথে কথা বলুন।

যদি আপনার মুখগহ্বরে পাতলা লালা জমতে থাকে বা চুঁইয়ে পড়তে থাকে, সেটিকে প্রেসক্রিপশনের ওষুধ ব্যবহার করে চিকিৎসা করা যেতে পারে। এর মধ্যে অর্ন্তভুক্ত থাকতে পারেঃ

হাইওসিন্ হাইড্রোব্রোমাইডঃ সাধারণতঃ ভ্রমণগত অসুস্থতার চিকিৎসার জন্য ব্যবহার করা হয়, তবে মুখ শুষ্ক রাখার জন্যও তা ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি একটি ট্যাবলেট রূপে, একটি স্কিন প্যাচ হিসেবে এবং ইনজেকশন হিসেবে পাওয়া যায়।

হাইওসিন্ বিউটাইলব্রোমাইডঃ সাধারণতঃ মলাশয়ের পেশীর সংকোচনের সমস্যার জন্য ব্যবহৃত হয়, তবে তা মুখকেও শুষ্ক করে। হাইওসিন হাইড্রোব্রোমাইডের তুলনায় এর ক্ষেত্রে তন্দ্রাচ্ছন্নতা হওয়ার সম্ভাবনা কম। এটি ট্যাবলেট রূপে পাওয়া যায়, তবে একটি ইনজেকশন হিসেবেও তা প্রদান করা যেতে পারে।

অ্যাট্রোপিন: মুখ শুষ্ক করতে ব্যবহৃত হয়। মেডিক্যাল সুপারিশ অনুযায়ী ট্যাবলেট রূপে এটি পাওয়া যায় এবং অ্যাট্রোপিন আই ড্রপ্স লালা হ্রাস করতে স্বল্পমেয়াদী আরাম পাওয়ার জন্য জিহ্বার তলায় দেওয়া যেতে পারে।

অ্যামিট্রিপটাইলিনঃ সাধারণতঃ অবসাদরোধী হিসাবে ব্যবহার করা হয়, কিন্তু তাছাড়াও এটি মুখকে শুষ্ক করতে পারে। এটি ট্যাবলেট আকারে বা মুখে খাওয়ার একটি সমাধান হিসেবে উপলব্ধ রয়েছে।

গ্লাইকোপাইরোনিয়ামঃ সাধারণতঃ অতিরিক্ত ঘামের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়, তবে তা মুখকেও শুষ্ক করতে পারে। এটি তরল রূপে পাওয়া যায়, তবে একটি ইনজেকশন হিসেবেও তা প্রদান করা যেতে পারে।

বটুলিনাম টক্সিনঃ এছাড়াও এটি বোটক্স নামে পরিচিত। এটি শুধুমাত্র লালা নিয়ন্ত্রণের গুরুতর ক্ষেত্রগুলিতে ব্যবহৃত হয়। শুধুমাত্র একজন স্পেশ্যালিস্টই এটি প্রদান করতে পারেন এবং লালাগ্রন্থিতে এটি ইনজেক্ট করা হয়। একটি একক ডোজ তিন মাস পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। যদিও এটিকে অপেক্ষাকৃত নিরাপদ হিসেবে বিবেচনা করা হয়, এর জন্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে, যেমন গলাধঃকরণের সমস্যা এবং খুব শুষ্ক মুখ।

রেডিয়েশনঃ এটি লালাগ্রন্থির সক্রিয়তা কমাতে পারে এবং সমস্যা গুরুতর হয়ে দাঁড়ালে তা সহায়ক হতে পারে।

আপনার জন্য কোনটি উপযুক্ত হবে, তার জন্য আপনার জিপি(GP)-র সাথে বা প্রশস্ততর স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টীমের সাথে কথা বলুন। আপনার ক্ষেত্রে সবচেয়ে উপযুক্ত কি হবে তা নির্ধারণের জন্য আপনাকে বিভিন্ন ধরণের ওষুধ খেয়ে দেখতে হবে।

এছাড়াও সেকশন 3 **দেখুনঃ** *একটি ওরাল সাকশন ইউনিট কীভাবে সাহায্য করতে পারে?*

আমি ঘন লালা বা শুষ্ক মুখের সমস্যা কিভাবে সামলাতে পারি?

আপনি হয়তো দেখবেন যে, আপনার ক্ষেত্রে পাতলা লালার উল্টোটা হচ্ছে, যেখানে আপনার লালা ঘন ও চটচটে হয়ে উঠেছে।

মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস নেওয়ার জন্য হওয়া ডিহাইড্রেশন ও লালার বাষ্পীভবনের জন্য, মুখ ও গলার পিছনে লালা, কফ ও শ্লেষ্মা জমা হতে পারে। এটি খুবই অস্বস্তিজনক হতে পারে। তাছাড়া আপনার মুখে খুব শুষ্কবোধ হতে পারে। বুকের সংক্রমণের জন্য কফ তৈরী হয়ে যাওয়া বেড়ে যেতে পারে।

কিছু ব্যবহারিক তথ্য যা সহায়তা করতে পারেঃ

- ডিহাইড্রেশন এড়ানোর জন্য প্রচুর পরিমাণে তরল গ্রহণ করুন। আপনার গলাধঃকরণ করতে সমস্যা হলে, আপনার স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট পান করার কৌশলগুলি, থিকেনার বা তরল গ্রহণের বিভিন্ন উপায় সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন।
- পাতলা তরল গলাধঃকরণ করা তখনও নিরাপদ থাকলে, আইস ললিপপ বা স্টিকের মাথায় থাকা আইস কিউব একটি শুষ্ক মুখের সমস্যায় আরাম আনতে সহায়তা করতে পারে।
- দুগ্ধজাত পণ্যগুলি ও টক ফল এড়িয়ে চললে বা সেগুলি গ্রহণের পরিমাণ হ্রাস করলে তা কাজে আসতে পারে, কারণ কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে এগুলি লালা ও শ্লেষ্মাকে ঘন করে তুলতে পারে। আপনার ডায়েটিশিয়ানের সাথে এই বিষয়টি খতিয়ে দেখুন, কারণ আপনার দুগ্ধজাত পণ্য গ্রহণের পরিমাণ কমালে তার জন্য ওজন হ্রাস হতে পারে।
- আনারস বা পেঁপেঁর মত ফলের রস খেয়ে দেখতে পারেন, কারণ এতে একটি এনজাইম রয়েছে, যা ঘন লালাকে ভেঙ্গে ফেলতে সহায়তা করে। এছাড়াও প্যাপেইন বা ব্রোমেলেইন সাপ্লিমেন্টগুলি সহায়তা করতে পারে।
- বাষ্প-শ্বাস নিলে তা নিঃসরিত ঘন পদার্থগুলিকে শিথিল ও আর্দ্র করতে সহায়তা করতে পারে।
- বুক থেকে নিঃসরিত পদার্থগুলি শিথিল করার জন্য একটি নেবুলাইজারের মাধ্যমে জীবাণুমুক্ত পাতিত জল প্রদান করা যেতে পারে। নেবুলাইজার ফুসফুসে প্রশ্বাস হিসেবে নেওয়ার জন্য একটি সূক্ষ্ম বাষ্প তৈরী করে। এটি সাধারণতঃ ওষুধ প্রদানের জন্য ব্যবহৃত হয়ে থাকে এবং শুধুমাত্র আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার টীমের পরামর্শ অনুযায়ীই তা হওয়া উচিত।
- একটি শুষ্ক মুখের সমস্যায় আরাম পাওয়া এবং দুর্গন্ধ-সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া দূর করার ক্ষেত্রে লালা প্রতিস্থাপনকারী জেল বা স্প্রে সহায়তা করতে পারে। ঘন ঘন অল্প চুমুক হিসেবে জল খেয়েও শুষ্ক মুখের সমস্যায় আরাম পাওয়া যেতে পারে।

- ঘুমে থাকার সময়কালে মুখ যদি খুব শুষ্ক হয়ে যায় – সেক্ষেত্রে একটা ভাল অলিভ ওয়েল বা এক চামচ ঘি মুখকে পিচ্ছিল রাখতে পারে এবং তা কিছুটা বেশী সময় ধরে আরাম দিতে পারে। এই পদ্ধতি ব্যবহারের মধ্যবর্তী সময়ে মুখের স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাসগুলিকে সুনিশ্চিত করুন।

প্রত্যেকেরই আলাদা চাহিদা এবং পছন্দগুলি থাকে, কিন্তু আপনি হয়তো দেখবেন যে, লালার সমস্যা থাকলে কিছু খাবার খেতে আরো সমস্যা হচ্ছে বা তা আকর্ষণ করছে না।

> *"চটচটে লালা এবং ব্রোকোলি আমার জন্য এক ভাল সম্মিলন তৈরি করে না!"*

নিম্নলিখিত প্রেসক্রিপশনের ওষুধগুলি সহায়ক হতে পারেঃ:

কার্বোসিস্টিইন/অ্যাসিটাইলসিস্টিইনঃ এটি শ্লেষ্মাকে ভেঙ্গে দিয়ে কম ঘন ও চটচটে করে তোলে এবং কাশি দেওয়াকে সহজ করে। এটি তরল ও ক্যাপসুল হিসেবে পাওয়া যায়, এবং তাছাড়াও এমন একটি ধরণে পাওয়া যায় যা একটি নেবুলাইজারের সাহায্যে শ্বাসে নেওয়া যায়।

বিটা-ব্লকার্সঃ সাধারণতঃ অ্যাঞ্জিনা ও উচ্চ রক্তচাপ সহ বিভিন্ন স্বাস্থ্যসমস্যার চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হত, তবে এটি মুখের শ্লেষ্মাকেও পাতলা করতে পারে।

আরো প্রতিকারগুলি উপলব্ধ রয়েছে, বিশেষ করে, আপনার যদি শ্লেষ্মাঘটিত সমস্যা থাকে। ওষুধের ব্যাপারে যথাযথ নির্দেশনার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা টীমের সাথে আলোচনা করুন।

3: একটি ওরাল সাকশন ইউনিট কিভাবে সাহায্য করতে পারে?

ওরাল সাকশন প্রণালীতে লালা, শ্লেষ্মা বা খাবারের কণাকে অপসারিত করার জন্য মুখে একটি সাকশন টিউব প্রবেশ করানো হয়। আপনি যদি গলাধঃকরণের মাধ্যমে আপনার মুখ পরিষ্কার করতে না পারেন, সেক্ষেত্রে এই প্রণালীটি যথাযথ হতে পারে।

এমএনডি (MND) কিভাবে আপনার উপর প্রভাব ফেলছে তার উপর নির্ভর করে, আপনি নিজেই সাকশন ইউনিটটি ব্যবহার করতে সমর্থ হতে পারেন, বা আপনার একজন তত্বাবধানকারী বা পরিচর্যা কর্মীর সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

ওরাল সাকশন আপনার জন্য উপযুক্ত নাও হতে পারে যদি আপনার নিম্নলিখিতগুলি থাকেঃ

- আপনার মুখে কোন ভাঙা হাড়
- আলগা দাঁত
- রক্ত জমাট বাঁধা সংক্রান্ত স্বাস্থ্যসমস্যাগুলি
- গলা বা মুখের ক্যান্সার
- তীব্র ব্রঙ্কোস্প্যাজ্ম - যা হাঁপানি, ব্রঙ্কাইটিস অথবা অ্যালার্জির বৈশিষ্ট্য হতে পারে
- স্ট্রিডোর – যখন বাতাস ফুসফুসে যাওয়া বা ফুসফুস থেকে বের হওয়ার সময় একটি সংকীর্ণ বা বাধাযুক্ত শ্বাসনালীর জন্য উচ্চ-পিচের শ্বাসের শব্দ তৈরী করে।
- অস্থিরতা বা দুঃশ্চিন্তা

আমি কিভাবে একটি সাকশন ইউনিট পেতে পারি?

আপনার জিপি (GP) বা ডিস্ট্রিক্ট নার্সের মাধ্যমে সাকশন ইউনিটগুলি পাওয়া যেতে পারে। কিছু জায়গাতে, সাকশন ইউনিটগুলি শুধুমাত্র একটি স্থানীয় এমএনডি (MND) কেয়ার সেন্টার বা নেটওয়ার্কের মাধ্যমে উপলব্ধ হতে পারে।

যদি তারা একটি ইউনিট পেতে অসমর্থ হন, উদাহরণস্বরূপ আপনার এলাকায় তহবিলের অভাবে তা হয়, সেক্ষেত্রে এমএনডি (MND) অ্যাসোসিয়েশনের কাছ থেকে একটি ইউনিট ধার নেওয়া যেতে পারে। আপনার জিপি (GP)-কে বা আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টীমের একজন সদস্যকে সাপোর্ট সার্ভিসেস টীমের সাথে 01604611802 নম্বরে যোগাযোগ করতে বা এই আইডিতে ই-মেইল করতে বলুনঃ
support.services@mndassociation.org

আমি একটি সাকশন ইউনিট কিভাবে ব্যবহার করব?

যে পেশাদার ব্যক্তিটি ইউনিটটি সরবরাহ করবেন, তিনিই আপনাকে এটির নিরাপদ ব্যবহার সংক্রান্ত প্রশিক্ষণ দিতে পারবেন। ইনি আপনার রেসপিরেটরি ফিজিওথেরাপিস্ট, স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট, নার্স বা এমএনডি (MND) স্পেশ্যালিস্ট টীমের একজন সদস্য হতে পারেন। যদি প্রশিক্ষণ প্রদান না করা হয়, সেক্ষেত্রে ইউনিটটির নিরাপদ ব্যবহার সুনিশ্চিত করার জন্য তার অনুরোধ করুন।

একটি সাকশন ইউনিট ব্যবহার করার সময়, নিম্নলিখিত নির্দেশিকাগুলি সবসময় অনুসরণ করা উচিতঃ

- একটি ওরাল সাকশন ইউনিট শুধুমাত্র মুখগহ্বরে ব্যবহার করা উচিত। এটিকে গলার পিছনের অংশে, পেছনের দাঁত ছাড়িয়ে অথবা আপনার নজরের আড়ালে থাকা অংশে ব্যবহার করবেন ন।
- মুখ বা গলার পিছন থেকে কঠিন বস্তু, খাবার বা শ্বাসে নেওয়া বিজাতীয় বস্ত অপসারণ করার চেষ্টা করবেন না, কারণ তার জন্য চাপে বস্তুটি শ্বাসনালীর আরো ভিতরে চলে যেতে পারে।
- চিৎ হয়ে শোবেন না। আপনার রেসপিরেটরি ফিজিওথেরাপিস্ট বা নার্স উপযুক্ত দেহভঙ্গীর ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারবেন, তবে আপনি যদি উঠে বসতে না পারেন, তাহলে আপনার পাশ ফিরে শোওয়া উচিত।
- ডায়ালটিকে খুব উঁচুতে ঘোরাবেন না। একটি নিম্ন সেটিং দিয়ে শুরু করুন এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ধীরে ধীরে বাড়ান। যথাযথ স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার আপনাকে ব্যবহারের আদর্শ সেটিং-এর ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারবেন।
- একবারে 10 সেকেন্ডের বেশী সময়ের জন্য মুখের মধ্যে সাকশন ক্রিয়া সঞ্চালন করবেন না।
- ক্ষতি এড়ানোর জন্য, সাকশন শীর্ষটিকে জিহ্বা বা চোয়ালের ভিতরের দিকের নরম ত্বকের সংস্পর্শে আনবেন না। এই শীর্ষটি যাতে মুখের সঠিক অংশগুলিতে ব্যবহৃত হয়, তা নিশ্চিত করার জন্য উপকরণটি প্রদানকারী পেশাদারের কাছ থেকে পরামর্শ নিন।

কিভাবে আমি সাকশন ইউনিটের যত্ন নেব?

ইউনিটটি প্রস্তুতকারী বা এটি সরবরাহকারী পেশাদারের দ্বারা আপনাকে প্রদানকারী নির্দেশনা সবসময় অনুসরণ করুন। নীচের নির্দেশনাটি আপনাকে ইউনিটটি সঠিকভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করতে সহায়তা করতে পারেঃ

- প্রতিবার ব্যবহারের আগে এবং পরে অল্প পরিমাণ ঠান্ডা, পরিষ্কার জল দিয়ে সাকশন ক্রিয়া করুন। ব্যাকটেরিয়া জন্মানো প্রতিরোধের জন্য সাকশন শীর্ষ এবং টিউবের অংশগুলিকে যতটা সম্ভব পরিষ্কার রাখা গুরুত্বপূর্ণ।
- প্রয়োজন অনুযায়ী ক্যানিস্টার খালি রাখুন।
- ব্যবহারের পর সরঞ্জাম পরিষ্কারের জন্য প্রস্তুতকারীর নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
- ব্যাটারীটি নির্দেশনা অনুযায়ী নিয়মিতভাবে চার্জ করা উচিত।

যদি আপনার সাকশন ইউনিটের রক্ষণাবেক্ষণ সম্পর্কে কোন প্রশ্ন থাকে তাহলে, নির্দেশ ম্যানুয়াল দেখে নিন বা আরো তথ্যের জন্য প্রস্তুতকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

4: আমি কিভাবে কাশি সামলাতে পারি?

আপনি যদি পেশীর দুর্বলতা বা লালা জমা হওয়ার সমস্যার সম্মুখীন হন, আপনি হয়তো দেখবেন যে, গলার পিছনের অনুভূতিগুলির পরিবর্তন হচ্ছে। এটি এই উদ্বেগের কারণ হতে পারে যে, হঠাৎ একটি কাশির দমক এলে তা আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর প্রভাব ফেলবে, তবে এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, এমনকি কাশির গুরুতর পর্বগুলির জন্যও শ্বাস-প্রশ্বাস হঠাৎ রোধ হয় না।

এমএনডি (MND) থাকা অল্প কিছু লোকের ক্ষেত্রে গলার শক্ত হয়ে যাওয়া পেশীর খিঁচুনির জন্য অপ্রত্যাশিত কাশি বা 'শ্বাসরোধ'-এর পর্বগুলি হতে পারে, তবে আবার বলতে হয় যে, এর জন্য শ্বাস-প্রশ্বাস হঠাৎ আটকে যায় না। যদি সেরকম হয়, ওষুধ তার প্রভাব কমাতে পারে, যা *এমএনডি (MND) জাস্ট ইন কেস কিট*-এ আপনার জন্য প্রেসক্রাইব করা থাকতে পারে। কিটটি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য পরের শিরোনামটি দেখুন।

যখন ফুসফুসের দিকে যাওয়া নালীগুলিতে অস্বস্তি তৈরী হয়, আমরা শ্বাসনালীগুলি পরিষ্কার করার একটি প্রাকৃতিক প্রতিবর্ত ক্রিয়া হিসেবে কেশে থাকি। আপনার শ্বাসযন্ত্রের পেশী দুর্বল হলে, আপনি আগে যেরকম জোরে কাশতেন, ততটা জোরে কাশতে সমর্থ নাও হতে পারেন।

এর অর্থ হতে পারে এই যে, আপনাকে একটি অস্বস্তি দূর করার জন্য আরো বেশী কাশতে হতে পারে। তবে, আপনার কাশি যদি অস্বস্তিটি দূর করার মত যথেষ্ট জোরদার না হয়, সেক্ষেত্রে আপনি বুকের সংক্রমণের বর্ধিত ঝুঁকিতে থাকতে পারেন। আপনার স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট এবং একজন রেসপিরেটরি ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে এর মাধ্যমে এগুলি সামলাতে সহায়তা করতে পারেনঃ

শ্বাস কৌশলঃ: যেমন শ্বাস স্ট্যাক বা জমা করা (যেক্ষেত্রে ফুসফুসে ইতোমধ্যে থাকা বাতাসের উপর অতিরিক্ত বাতাস স্থাপন করে) যাতে আপনার কাশিতে অতিরিক্ত জোর যোগ করা যায়।

আপনার কাশিতে সাহায্য করার জন্য একটি যন্ত্রঃ যা একটি ফেস মাস্কের সাথে ব্যবহার করা হয় এবং প্রায়শঃ 'কফ অ্যাসিস্ট' বা 'কাশি সহায়ক' হিসেবে উল্লেখ করা হয়। এটি একটি প্রাকৃতিক কাশির জন্য উদ্দীপ্ত করে এবং বারংবার বুকের সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করতে পারে। কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে এর সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন হতে পারে, তবে এটি উপকারী হতে পারে। সাধারণতঃ সমস্যার প্রাথমিক পর্যায়গুলিতে কৌশলটির সাথে মানিয়ে নেওয়া অপেক্ষাকৃত সহজতর হয়। একজন রেসপিরেটরি ফিজিওথেরাপিস্ট যন্ত্রটির সেট-আপ করবেন এবং এর উপর নজর রাখবেন।

'কফ অ্যাসিষ্ট' মেশিন পাওয়ার উপায় বা এটি পাওয়ার জন্য ঋণের ব্যবস্থা অঞ্চলভেদে পরিবর্তিত হতে পারে এবং মাঝে মাঝে এর সার্ভিসিং এবং রক্ষণাবেক্ষণও সমস্যাজনক হতে পারে। আপনার যদি এটি পেতে কোন সমস্যা হয় বা সার্ভিসিং করতে ঝামেলা হয়, সেক্ষেত্রে আমাদের এই সমস্যাগুলির উপর নজর রাখতে সহায়তার জন্য অনুগ্রহ করে, আমাদের হেল্পলাইন এমএনডি (MND) কানেক্টের সাথে যোগাযোগ করুন। যোগাযোগের বিবরণের জন্য *বিভাগ 6: আমি কিভাবে আরো জানতে পারি?*-এর *আরো তথ্যাবলী* দেখুন।

এমএনডি(MND) জাষ্ট ইন কেস কিট কি?

MND জাষ্ট ইন কেস কিট হল একটি ছোট বাক্স যেটিতে কাশি ও শ্বাসরোধ হয়ে যাওয়া সহ আপনি সম্মুখীন হতে পারেন এরকম শ্বাস আটকে যাওয়া বা আতঙ্কগ্রস্ত হওয়ার কোন অনুভূতি উপশমের জন্য নির্দিষ্ট ওষুধগুলি জমা থাকে।

কিটটিতে নির্দিষ্ট পরিস্থিতিগুলিতে আপনার তত্বাবধানকারীর প্রয়োগের জন্য তথ্যাবলী ও প্রেসক্রাইবকৃত ওষুধগুলি থাকে, এছাড়াও এতে স্বাস্থ্য পেশাদারদের ব্যবহারের জন্য তথ্যাবলী ও অতিরিক্ত ওষুধগুলি থাকে, যাতে একটি জরুরী পরিস্থিতিতে তাদের ডাকা হলে তারা অবিলম্বে এবং যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন।

থালি বাক্সটি নিঃখরচায় আপনার জিপি(GP)-কে সরাসরি সরবরাহ করা হয়। তারা প্রয়োজনীয় ওষুধগুলি প্রেসক্রাইব করতে পারেন এবং আপনার বাড়িতে রাখার জন্য সম্পূর্ণ কিটটি সরবরাহ করতে পারেন।

আপনার তত্ত্বাবধানকারীর জন্য কিটটির মধ্যে পরামর্শ ও নির্দেশাবলী প্রদান করা থাকে, তবে কিটটি সরবরাহ করার সময় সাধারণতঃ আপনার কমিউনিটি নার্স বা আপনার জিপি(GP) আপনাকে ও আপনার তত্ত্বাবধানকারীকে অতিরিক্ত নির্দেশনা প্রদান করবেন। এর কারণ হল আপনার ব্যক্তিগত প্রয়োজনগুলি অনুযায়ী ওষুধগুলি প্রেসক্রাইব করা হবে। যদি কিটটিতে থাকা জিনিসগুলি বুঝিয়ে না দেওয়া হয়, সেক্ষেত্রে তা বুঝিয়ে দিতে বলুন।

যদিও অধিকাংশ লোকের ক্ষেত্রেই কখনোই বাক্সের ওষুধগুলি ব্যবহারের প্রয়োজন পড়ে না, তবে হাতের কাছে সেটি থাকলে তা আত্মবিশ্বাস নিয়ে আসতে পারে এবং তা আশ্বাসকারী হতে পারে। আপনি যদি মনে করেন যে, কিটটি কাজে আসতে পারে, সেক্ষেত্রে তা পাওয়ার জন্য আপনার জিপি(GP)-কে বলুন। তারা আপনার জন্য একটি কিট অর্ডার দিতে এমএনডি(MND) কানেক্টের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন। যোগাযোগের বিবরণের জন্য *বিভাগ 6: আমি কিভাবে আরো জানতে পারি?*-এর *আরো তথ্যাবলী* দেখুন।

আমি খাওয়ার সময় কাশি হওয়ার ক্ষেত্রে কি করতে পারি?

গলাধঃকরণের সাথে সংশ্লিষ্ট পেশীগুলি প্রভাবিত হলে, আপনি দেখবেন যে, আপনি খাওয়া বা পান করার সময় বেশী কাশছেন। এক্ষেত্রে, আপনার স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট এবং ডায়াটেশিয়ানের কাছ থেকে পরামর্শ নিন।

তারা সেরা কৌশলগুলোর ব্যাপারে আপনাকে পরামর্শ দেবেন, যেমনঃ

- আরো ভালভাবে চিবোন, যাতে খাবার লালার সাথে ভালভাবে মিশে যায় এবং গলাধঃকরণের পক্ষে সহজতর হয়
- বিভিন্ন ঘনত্বের খাবার এবং পাতলা তরলগুলি ঘন করলে নিরাপদভাবে গলাধঃকরণ করা সহজতর হতে পারে (কিছু থিকেনার প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে পাওয়া যায়)

5: আমি শ্বাসরোধ হয়ে যাওয়া কিভাবে সামলাতে পারি?

শ্বাসনালীতে একটি বিজাতীয় পদার্থ যেমন খাবার বা তরল আটকে গেলে শ্বাসরোধ হয়ে যেতে পারে। এটি ভীতিকর হতে পারে, তবে সাধারণতঃ অতিরিক্ত কোন সহায়তা ছাড়াই তা পরিষ্কার হয়ে যায়।

খাওয়ার সময় কাশি বা শ্বাসনালীতে খাবার গিয়ে শ্বাসরোধ হওয়া শুধু গলাধঃকরণের সমস্যা থাকা ব্যক্তিদেরই নয়, যে কারো হতে পারে। আপনার গলাধঃকরণের পেশীগুলি যদি দুর্বল হয়ে থাকে, আপনি কিছুটা বেশী ঝুঁকিতে থাকবেন।

বেশীর ভাগ ঘটনাই সাধারণতঃ ছোটখাটো ধরণের হয়ে থাকে, তবে এই ঝুঁকিটি রয়েছে যে, শ্বাসরোধ হয়ে যাওয়ার ব্যাপারটি সংকটজনক হয়ে উঠতে পারে, যার জন্য তাৎক্ষণিক প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। পরের শিরোনাম – *শ্বাসরোধের ব্যাপারে আপনার তত্ত্বাবধায়কের জন্য নির্দেশনা*। এই ঘটনাগুলি প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনায় সহায়তার জন্য এই সমস্যার ব্যাপারে আপনার স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টের কাছ থেকে পরামর্শ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও আপনার আশেপাশের ব্যক্তিদের এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনার গুরুতর শ্বাসরোধ হওয়ার পর্বগুলির মত অনাকাঙ্খিত ঘটনা ঘটলে কি করতে হবে।

একজন স্বাভাবিক ব্যক্তির শ্বাসরোধের ক্ষেত্রে যে চিকিৎসা হয়, একজন এমএনডি(MND) থাকা লোকের শ্বাসরোধ হওয়ার ক্ষেত্রেও একদম একই চিকিৎসা হয়ে থাকে। শ্বাসরোধ হওয়া সংক্রান্ত দুঃশ্চিন্তার অনুভূতি হ্রাসের জন্য, এরকম পরিস্থিতি তৈরী হলে তা কিভাবে সামলাতে হবে তা আগে থেকে জেনে রাখলে কাজে দিতে পারে।

হালকা ও গুরুতর শ্বাসরোধ হয়ে যাওয়া অবস্থার পার্থক্য বোঝা গুরুত্বপূর্ণঃ

হালকা বা আংশিক শ্বাসরোধঃ হয়ে থাকে যদি শ্বাসনালী শুধুমাত্র আংশিকভাবে অবরুদ্ধ হয়। খাবার বা পানীয় গ্রহণের সময় তা হতে পারে, বা ফুসফুস থেকে নিঃসরিত পদার্থগুলিকে দূর করার চেষ্টা করতে গিয়ে তা হতে পারে। শ্বাসরোধ হওয়াকে হালকা বলা হবে, যদি ব্যক্তিটিঃ

- একটি প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন বা একটি শব্দ করতে পারেন (যেখানে এমএনডি(MND)-র জন্য কথা বলা গুরুতরভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়নি)
- তখনও কাশি দিতে থাকেন এবং শ্বাস নিতে থাকেন।

গুরুতর শ্বাসরোধ হলঃ যখন ব্যক্তিটি কথা বলতে পারেন না বা বা একটি শব্দ করতে পারেন না। যদি ব্যক্তিটি এমএনডি(MND)-র কারণে কথা বলতে অক্ষম হন, সেক্ষেত্রে তিনি তার মাথা ঝুঁকিয়ে বা ঝাঁকিয়ে বা ইশারা করে সাড়া দিতে পারেন। যদি তিনি তাও করতে না পারেন, সেক্ষেত্রে অন্যান্য চিহ্নগুলি রয়েছে, যা নির্দেশ করে যে, শ্বাসরোধ হওয়ার ব্যাপারটি গুরুতর মাত্রায় রয়েছে। যদি শ্বাসনালীটি সম্পূর্ণভাবে আটকে যায়, সেক্ষেত্রে শুধুমাত্র হালকা শিস দেওয়ার মত আওয়াজ হতে পারে এবং কোন কাশি দেওয়ার চেষ্টা করা হলেও তা নীরব থাকবে, কারণ ব্যক্তিটি শ্বাস নিতে বা ছাড়তে সমর্থ হবেন না। **গুরুতর শ্বাসরোধ হওয়া একটি জরুরী অবস্থা এবং তার জন্য তৎক্ষণাৎ পদক্ষেপ নেওয়া প্রয়োজন।** আরো তথ্যের জন্য পরবর্তী পৃষ্ঠা দেখুন।

আপনার তত্বাবধায়কের জন্য, শ্বাসরোধ হলে কি করতে হবে তার নির্দেশনা

আপনার প্রধান তত্বাবধানকারী একজন জীবনসঙ্গী, পরিবারের সদস্য বা বন্ধু যেই হোন না কেন বা আপনি যদি বেতন দেওয়া তত্বাবধানকারীর সহায়তা নেন, আপনি তাদের সাথে এই তথ্যাবলী ভাগ করে নিতে চাইতে পারেন, যারা খাওয়া বা পান করার সময় আপনার সহায়তা করে থাকেন। এটি আপনার কোন সম্ভাব্য শ্বাসরোধ হয়ে যাওয়ার ঘটনার ব্যাপারে আপনাকে ও আপনার তত্বাবধায়ককে পুনঃআশ্বাস প্রদানে সহায়তা করতে পারে।

কম উদ্বিগ্ন হওয়া এবং আরো নিয়ন্ত্রণে থাকা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে পড়লে তা পরিস্থিতিটিকে আরো খারাপ করে তুলতে পারে, আগের শিরোনাম, *এমএনডি(MND) জাস্ট ইন কেস কিট কি?* দেখুন।

> *"আতঙ্কগ্রস্ত না হওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ … এমএনডি(MND) থাকা ব্যক্তি এবং তার তত্বাবধানকারী ব্যক্তি উভয়ের একে অপরের সামর্থ্যের প্রতি বিশ্বাস থাকা গুরুত্বপূর্ণ।"*

নিম্নলিখিতগুলি শুধুমাত্র নির্দেশাবলী মাত্র এবং সেগুলিকে শ্বাসরোধ সংক্রান্ত ক্লিনিক্যাল পরামর্শের প্রতিস্থাপনকারী হিসেবে দেখা উচিত নয়। আপনি যদি গলাধঃকরণ, কাশি বা শ্বাসরোধ সংক্রান্ত কোন সমস্যার সম্মুখীন হন, সেক্ষেত্রে পরামর্শের জন্য একজন স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টের কাছে যান। আপনি এছাড়াও নিউরোলজিক্যাল সমস্যার অভিজ্ঞতা থাকা একজন ফিজিওথেরাপিস্টের কাছে এটি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন যা আপনার কাজে আসতে পারে।

হালকা বা আংশিক শ্বাসরোধ হওয়া একজন ব্যক্তির সহায়তা করা

যদি ব্যক্তিটি তখনও কাশতে, শ্বাস নিতে বা একটি শব্দ করতে পারেন, সেক্ষেত্রে এটি একটি হালকা বা আংশিক শ্বাসরোধ হওয়ার পরিস্থিতি হবে। এই পরিস্থিতিতে, সাধারণভাবে তিনি নিজেই আটকে যাওয়া পদার্থটি বের করে দিতে পারবেন। শ্বাসনালী পরিষ্কার হওয়া এবং অস্বস্তি চলে যাওয়া পর্যন্ত তাদেরকে কাশি চালিয়ে যেতে উৎসাহিত করুন।

হালকা শ্বাসরোধ হওয়া, সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিটি এবং তার আশেপাশের লোকেদের জন্য খুব চাপজনক হতে পারে, তবে ধৈর্য্যের সাথে এবং সময় নিলে আটকে যাওয়া পদার্থটি অবশেষে পরিষ্কার হয়ে যায়।

সতর্কীকরণঃ হালকা বা আংশিক শ্বাসরোধ হলে, ব্যক্তিটির পিঠে চাপড় দেবেন না, কারণ তারা আরো জোরে শ্বাস নিতে থাকবেন, যার জন্য আটকে যাওয়া খাবার বা তরল শ্বাসনালী দিয়ে আরো ভিতরে চলে যেতে পারে।

“আমি তাকে পাশ থেকে একটা ভরসাজনক আলিঙ্গন করতে দেখেছিলাম, যেখানে এমএনডি (MND) থাকা ব্যক্তিটি বসে ছিলেন। এবং ‘সবকিছু ঠিক হয়ে যাবে’-এই কথাটি একটি আশ্বস্তকারী ও শিথিলকারী প্রভাব ফেলেছিল, যা শ্বাসরোধকারী পদার্থটি পরিষ্কার করতে সহায়তা করেছিল...শুধু এই পুনঃআশ্বাসটি উদ্বেগ কমাতে সহায়তা করেছিল।”

যদি কোন সময় ব্যক্তিটি তার কার্যকরীভাবে কাশি দেওয়ার সামর্থ্য হারান, সেক্ষেত্রে এটি একটি গুরুতর শ্বাসরোধের পর্ব হতে পারে। গুরুতর শ্বাসরোধ হওয়া ব্যক্তিকে সহায়তা করা – শীর্ষক পরের শিরোনামটি দেখুন।

গুরুতর শ্বাসরোধ হওয়া ব্যক্তিকে সহায়তা করা

যদি ব্যক্তিটি কাশতে, শ্বাস নিতে, কথা বলতে বা কোন শব্দ করতে অসমর্থ হন, এবং সম্ভাব্যভাবে একটি ছোট শিস্ দেওয়ার মত শব্দ করেন, তাহলে সেটি গুরুতর শ্বাসরোধ হিসেবে বিবেচনা করা হবে।

সতর্কীকরণঃ এটি একটি জরুরী পরিস্থিতি যার জন্য তৎক্ষণাৎ পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে।

এরকম হলেঃ

- ব্যক্তিটির এক পাশ থেকে সামান্য পিছনে দাঁড়ান (যদি আপনি ডান-হাতি হন, তাহলে বাঁদিকে দাঁড়ান, যদি আপনি বাঁ-হাতি হন, তাহলে ডানদিকে দাঁড়ান)
- এক হাত দিয়ে তার বুকে সাপোর্ট দিন এবং ব্যক্তিটিকে সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে দিন, যাতে আটকে যাওয়া পদার্থটি নীচের দিকে যাওয়ার বদলে মুখ দিয়ে বেরিয়ে আসে।
- আপনার হাতের চেটো দিয়ে ব্যক্তিটির কাঁধের প্রসারিত অংশে পাঁচবার পর্যন্ত জোরে চাপড় মারুন (হাতের চেটো হল হাতের পাতা ও কবজির মধ্যবর্তী অংশ)
- প্রতিবার চাপড় দেওয়ার পর থেমে যাচাই করুন যে, আটকে থাকা পদার্থটি বেরিয়ে গিয়েছে কি না।

যদি পাঁচবার পরপর চাপড় মেরেও বাধাটি সরে না যায়, সেক্ষেত্রে নিম্নরূপভাবে পাঁচবার পর্যন্ত পেটে চাপড় মারুনঃ

- শ্বাসরোধ হওয়া ব্যক্তির পিছনে দাঁড়ান। যদি তিনি একটি চেয়ারে বা হুইলচেয়ারে থাকেন, আপনি তার পিছনে গিয়ে স্থিত হন। যদি চেয়ারটি খুব বড় হওয়ার জন্য পিছনে না দাঁড়ানো যায়, সেক্ষেত্রে নিজেকে একটি পাশে স্থিত করুন এবং যতটা নিবিড়ভাবে সম্ভব পদ্ধতিটি অনুসরণ করুন।
- আপনার দুহাত দিয়ে ব্যক্তিটির কোমর জড়িয়ে ধরুন এবং তাকে সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে দিন।
- আপনার একটি মুষ্টিবদ্ধ করুন এবং সেটিকে তার নাভির ঠিক উপরটায় রাখুন।
- আপনার আরেকটি হাত এর উপর রাখুন এবং উভয় হাত দিয়ে পেটের ভিতরের দিকে জোরে, ঊর্ধ্বমুখী চাপ দিন।
- এটি পাঁচবার পর্যন্ত পুনরাবৃত্ত করুন যতক্ষণ না তাদের মুখ দিয়ে আটকে থাকা পদার্থটি বেরিয়ে আসে।
- প্রতিবার চাপ দেওয়ার পর থেমে যাচাই করুন যে, আটকে থাকা পদার্থটি বেরিয়ে গিয়েছে কি না।
- যদি বস্তুটি এখনও আটকে থাকে, একবার পিঠে, একবার পেটে এরকমভাবে পরপর চাপড় মারা চালিয়ে যান।

পিঠে চাপড় ও পেটে চাপড়ের এই চক্রটি তিনবার করে করার পরও ব্যক্তিটির শ্বাসনালী পরিষ্কার না হলে, সেক্ষেত্রেঃ

- ৯৯৯-এ কল করুন বা কাউকে তা করতে বলুন এবং অবিলম্বে একটি অ্যাম্বুলেন্স চান।

- সহায়তা এসে পৌঁছানো পর্যন্ত পিঠে ও পেটে চাপ দেওয়ার চক্রটি চালিয়ে যান।

আপনাকে যদি পেটে চাপ দেওয়ার প্রণালীটি করতে হয়, সেক্ষেত্রে ব্যক্তিটিকে এরপর হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া উচিত।

আমি যদি অজ্ঞান হয়ে পড়ি তাহলে কি হবে?

যদি আপনি অজ্ঞান হয়ে পড়েন, সেক্ষেত্রে সাধারণতঃ কার্ডিও পালমোনারি রিসাসিটেশন(CPR) প্রয়োগের চেষ্টা চালানো হবে, যদি না আপনি এর আগে এটি না করার ব্যাপারে ইচ্ছা প্রকাশ করে থাকেন বা মেডিক্যালগতভাবে তা আপনার জন্য ভালো না হয়।

সিপিআর(CPR)-এর জন্য আঘাত লাগতে পারে এবং এটি করার আগে আপনার তত্ত্বাবধানকারীর এই ব্যাপারে প্রশিক্ষিত হওয়া উচিত। এই ব্যাপারে এনএইচএস(NHS) এর এই ওয়েবসাইটটি দেখুনঃ **www.nhs.uk/Conditions/Accidents-and-first-aid**।

যদি আপনি চান যে, আপনার সাথে রিসাসিটেট বা পুনরুজ্জীবিত করার প্রক্রিয়াটি চালানোর চেষ্টা না করা হোক, সেক্ষেত্রে আপনি চিকিৎসা প্রত্যাখ্যানের একটি অগ্রিম সিদ্ধান্ত (ADRT) ফর্মে নির্দিষ্ট চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান বা প্রত্যাহার করার সিদ্ধান্তটি লিখে যেতে পারেন। এটি শুধুমাত্র ইংল্যান্ড ও ওয়েলশে আইনীভাবে বাধ্যতামূলক থাকবে, তবে নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডেও স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা পেশাদাররা এটি ব্যবহার করতে পারেন।

এডিআরটি (ADRT) সম্পর্কিত আরো তথ্যের জন্য, দেখুন:
তথ্য পত্র 14A – *চিকিৎসা প্রত্যাখ্যানের অগ্রিম সিদ্ধান্ত (ADRT)*

আপনার এডিআরটি (ADRT), পাশাপাশি চিকিৎসা সেবা সংক্রান্ত অন্যান্য নথিপত্র সম্পর্কে আপনার চিকিৎসা সেবায় সম্পৃক্ত সকলকে অবহিত করুন। এদের মধ্যে আপনার জিপি (GP) এবং যেকোনো বিশেষজ্ঞরাও অন্তর্ভুক্ত।

আপনার জিপি (GP) কে চিকিৎসার রেকর্ডের জন্য এডিআরটি (ADRT) এর একটি অনুলিপি প্রদান করুন এবং স্থানীয় ব্যবস্থা কিভাবে কাজ করে সে সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। উদাহরণস্বরুপ, কিছু অ্যাম্বুল্যান্স সেবা এমএনডি (MND) -এর মতো প্রাণঘাতী রোগে আক্রান্ত লোকের ক্ষেত্রে এডিআরটি (ADRT) বা চিকিৎসা সেবা নির্দেশিকার অনুলিপি রাখে।

সম্ভবপর ক্ষেত্রে, প্যারামেডিক ও অন্যান্য জরুরি রেস্পন্ডাররা চিকিৎসার ইতিহাসকেও বিবেচনা করেন, তবে জরুরি অবস্থায় তারা আপনার রেকর্ডসমূহ ব্যবহার করতে সক্ষম নাও হতে পারেন। কোনো একটি বৈধ এডিআরটি (ADRT) ফর্ম না দেখেই তাদেরকে তাদের প্রদত্ত চিকিৎসাসমূহ সম্পর্কে একটি দ্রুত চিকিৎসাগত সিদ্ধান্ত নিতে হতে পারে।

6: আমি কিভাবে আরো জানতে পারি?

কার্যকরী সংস্থাগুলি

আমরা যে নীচের সংস্থাগুলিকে অপরিহার্যভাবে সমর্থন করছি তা নয়, তবে আপনি যাতে আরো তথ্যের জন্য সন্ধান শুরু করতে পারেন, তাতে সহায়তার জন্য সেগুলিকে অর্ন্তভুক্ত করেছি। মুদ্রনের সময় যোগাযোগের বিবরণ সঠিক ছিল, তবে সংস্করণগুলির মধ্যে সেগুলি পরিবর্তিত হতে পারে। আপনার যদি একটি সংস্থা খুঁজে পেতে সহায়তার প্রয়োজন হয়, আমাদের এমএনডি (MND) কানেক্ট হেল্পলাইনের সাথে যোগাযোগ করুন (বিবরণের জন্য এই তথ্যপত্রের শেষে *আরো তথ্যাবলী* অংশটি দেখুন)।

বিডিএ (BDA) – দি অ্যাসোসিয়েশন অফ ইউকে(UK) ডায়াটেশিয়ান্স

একটি সংস্থা যারা ডায়েটিশিয়ানদের প্রতিনিধিত্ব করে এবং তারা কিভাবে কাজ করেন সে ব্যাপারে পুষ্টিক্ষেত্রে কর্মরত ব্যক্তিদের পরামর্শ প্রদান করে।

ঠিকানাঃ 3rd Floor, Interchange Place, 151-165 Edmund Street, Birmingham B3 2TA
টেলিফোনঃ 0121 2008080
ই-মেইলঃ info@bda.uk.com
ওয়েবসাইটঃ **www.bda.uk.com**

দি রয়্যাল কলেজ অব অকুপেশনাল থেরাপিস্টস

ইউনাইটেড কিংডমের সমস্ত অকুপেশনাল থেরাপি কর্মীদের পেশাদারী সংস্থা এবং একজন ওটি (OT)-কে কিভাবে খুঁজে পেতে পারেন, সে সংক্রান্ত তথ্য প্রদান করে।

ঠিকানাঃ 106-114 Borough High Street, Southwark, London SE1 1LB
টেলিফোনঃ 020 3141 4600
ই-মেইলঃ membership@rcot.co.uk
ওয়েবসাইটঃ **www.rcot.co.uk**

চার্টার্ড সোসাইটি অফ ফিজিওথেরাপি (CSP)

একটি পেশাদারী সংস্থা যা ফিজিওথেরাপিতে উৎকর্ষতা অর্জন ও প্রচারের জন্য কাজ করে। একজন স্থানীয় ফিজিওথেরাপিস্টকে সন্ধান করার জন্য তাদের একটি সার্চ ইঞ্জিন রয়েছে।

ঠিকানাঃ 14 Bedford Row, London, WC1R 4ED
টেলিফোনঃ 020 7306 6666
ই-মেইলঃ ওয়েবসাইটটির যোগাযোগের পৃষ্ঠার মাধ্যমে
ওয়েবসাইটঃ **www.csp.org.uk**

হেল্থ অ্যান্ড কেয়ার প্রফেশন্স কাউন্সিল (HCPC)

একটি নিয়ন্ত্রক সংস্থা যারা প্র্যাকটিসের মানদন্ড পূরণকারী স্বাস্থ্য পেশাদারদের একটি রেজিস্টার রাখে।
ঠিকানাঃ Park House, 184 Kennington Park Road, London, SE11 4BU
টেলিফোনঃ 0300 500 6184
ওয়েবসাইটঃ **www.hpc-uk.org**

এমএনডি(MND) স্কটল্যান্ড

তারা ফিজিওথেরাপি থেকে সেরাটি পাওয়া শীর্ষক একটি পুস্তিকা প্রকাশ করেছে।

ঠিকানাঃ 2nd Floor, City View, 6 Eagle Street, Glasgow G4 9XA
টেলিফোনঃ 0141 332 3903
ই-মেইলঃ info@mndscotland.org.uk

ওয়েবসাইটঃ **www.mndscotland.org.uk**

এনএইচএস(NHS) ওয়েবসাইট

আপনাকে স্বাস্থ্যের ব্যাপারে অবগতিকৃত পছন্দগুলি বেছে নিতে সহায়তার জন্য অনলাইন তথ্যাবলী।

টেলিফোনঃ 111
ই-মেইলঃ ওয়েবসাইটটির যোগাযোগ পৃষ্ঠার মাধ্যমে
ওয়েবসাইটঃ **www.nhs.uk**

এনএইচএস (NHS) ডিরেক্ট ওয়েল্‌শ

ওয়েল্‌শের জন্য স্বাস্থ্য পরামর্শ এবং তথ্য পরিষেবা

টেলিফোনঃ 111
ওয়েবসাইটঃ **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

এনএইচএস(NHS) নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে এনএইচএস(NHS) পরিষেবা সংক্রান্ত তথ্যাবলী। এটি একটি অনলাইন পরিষেবা।

ই-মেইলঃ ওয়েবসাইটটির যোগাযোগের পৃষ্ঠার মাধ্যমে
ওয়েবসাইটঃ **www.hscni.net**

রয়্যাল কলেজ অফ স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টস

স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টদের মূল পেশাদার সংস্থা, যারা আপনাকে যোগ্যতাসম্পন্ন থেরাপিস্টদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

ঠিকানাঃ 2 White Hart, London SE1 1NX
টেলিফোনঃ 020 7378 1200
ই-মেইলঃ ওয়েবসাইটটির যোগাযোগ পৃষ্ঠার মাধ্যমে
ওয়েবসাইটঃ **www.rcslt.org**

তথ্যসূত্রগুলি

এই তথ্যাবলী সমর্থনের জন্য ব্যবহৃত তথ্যসূত্রগুলি অনুরোধক্রমে পাওয়া যেতে পারেঃ

ই-মেইলঃ **infofeedback@mndassociation.org**

বা চিঠি লিখুন এই ঠিকানায়ঃ Information feedback, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park Industrial Estate, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

ধন্যবাদ জ্ঞাপনগুলিঃ

এই তথ্যপত্রে নিজেদের বিশেষজ্ঞ নির্দেশনা প্রদানের জন্য নিম্নলিখিত ব্যক্তিদেরকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানানো হচ্ছেঃ

ডাঃ এমা হাজব্যান্ডস, কনসালটেন্ট প্যালিয়েটিভ মেডিসিন, গ্লস্টারশায়ার হসপিটাল্‌স এনএইচএস(NHS) ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট

নিনা স্কোয়্যারস্‌, স্পীচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট, নটিংহ্যাম ইউনিভার্সিটি হসপিটাল্‌স ট্রাস্ট

আরো তথ্যবলী

এই তথ্যপত্রের পরিপ্রেক্ষিতে আমাদের অন্যান্য তথ্যপত্রগুলি আপনার কাজে আসতে পারেঃ

7B – *নল দিয়ে খাওয়ানো*

8A – *শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যায় সহায়তা*

14A – *চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান করার অগ্রিম সিদ্ধান্ত(ADRT)*

6A – *ফিজিওথেরাপি*

আমরাও এছাড়াও নিম্নলিখিত প্রকাশনাগুলি প্রস্তুত করেছিঃ

মোটর নিউরন রোগ নিয়ে বেঁচে থাকা– এমএনডি(MND) এবং কিভাবে এর প্রভাবের ব্যবস্থাপনা করতে হবে সে সংক্রান্ত আমাদের নির্দেশনা, যার মধ্যে খাওয়া ও পান করা এবং কথা বলা ও ভাববিনিময় করা সংক্রান্ত নির্দেশনা রয়েছে

এমএনডি(MND)-র উপযোগী রন্ধনপ্রণালীর সংগ্রহঃ সহজে গলাধঃকরণের খাবারগুলি

তত্বাবধান করা এবং এমএনডি(MND): আপনার জন্য সহায়তা – পারিবারিক তত্বাবধানকারীদের জন্য বিশদ তথ্যাবলী, যারা এমএনডি(MND) নিয়ে বেঁচে থাকা একজন ব্যক্তিকে সহায়তা করছেন

তত্বাবধান করা এবং এমএনডি(MND): দ্রুত নির্দেশিকা - তত্বাবধানকারীদের জন্য আমাদের তথ্যের একটি সারসংক্ষেপ।

আপনি আমাদের ওয়েবসাইট **www.mndassociation.org/publications** থেকে আমাদের প্রকাশনার অধিকাংশই ডাউনলোড করতে পারেন **অথবা** এমএনডি(MND) কানেক্ট টীম থেকে প্রিন্টের অর্ডার করতে পারেন, যারা অতিরিক্ত তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করতে পারবেনঃ

এমএনডি(MND) কানেক্ট
টেলিফোনঃ **0808 802 6262**
ই-মেইলঃ **mndconnect@mndassociation.org**
এমএনডি(MND) অ্যাসোসিয়েশন, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park Industrial Estate, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

এমএনডি(MND) অ্যাসোসিয়েশন ওয়েবসাইট এবং অনলাইন ফোরাম
ওয়েবসাইটঃ **www.mndassociation.org**
অনলাইন ফোরামঃ: **https://forum.mndassociation.org/** বা ওয়েবসাইটের মাধ্যমে

আমরা আপনাদের মতামতকে স্বাগত জানাচ্ছি

আমাদের কোন কাজগুলো ভালো হচ্ছে এবং এমএনডি (MND) বা কেনেডি'র রোগ (Kennedy's disease)-এ আক্রান্ত লোকের জন্য তথ্যের কোথায় আমরা আরো উন্নত করতে পারি সে সম্পর্কে আপনার ভাবনা আমরা জানতে চাই। আপনার বেনামী মন্তব্যগুলিও তহবিল সংগ্রহের জন্য আমাদের সংস্থান, প্রচার ও প্রয়োগের মধ্যে সচেতনতা ও প্রভাব বাড়াতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

যদি আপনি আমাদের কোন তথ্যপত্র সম্পর্কে মতামত দিতে চান, আপনি **www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25** -এ গিয়ে একটি অনলাইন ফর্ম ব্যবহার করতে পারেন।

এছাড়াও আপনি মতামত প্রদানের ফর্মের একটি কাগজের সংস্করণ পাওয়ার জন্য এই ই-মেইল আইডি – **infofeedback@mndassociation.org**-তে অনুরোধ করতে পারেন।

বা এই ঠিকানায় লিখুনঃ Information feedback, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park Industrial Estate, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

প্রস্তুতকৃতঃ 09/20
পরবর্তী পর্যালোচনাঃ 09/23
সংস্করণঃ 1

Registered Charity No. 294354
Company Limited by Guarantee No. 2007023
© MND Association 2020