

چگونگی مقابله با مشکلات بلع در بیماری ام اس

در بیماری‌هایی که بیماری ام اس در آنها پیشرفت زیادی داشته است و یا زمانیکه بیماران خسته هستند در عمل جویدن و یا بلعیدن با ناراحتی و مشکل روبرو می‌شوند و ممکن است به سرفه بیفتند، لذا به منظور کم کردن این مشکل راه‌های زیر ارائه می‌شود:

■ مواد غذایی رقیق (مایعات رقیق) را صبح و مایعات غلیظ تر را در فاصله بعد از ظهر تا شب میل کنید.

■ بلعیدن غذاهای خشک و مایعات شل مشکل است و نیاز به توجه و مراقبت بیشتری دارند. بخصوص در زمان خستگی از خوردن مایعات رقیق خودداری کنید.

■ از غذاهای نرم و مرطوب ، مایعات غلیظ و خنک بیشتر میل کنید، چون بلع آنها راحتتر است. مثل انواع ژله ، میلک شیک، شربت‌های غلیظ، پوره‌های میوه و پودینگها.

■ تا حد امکان بیرون نروید و در محیط خنک استراحت کنید.

■ از غذاهای نرم و مرطوب ، مایعات غلیظ و خنک بیشتر میل کنید ، چون بلع آنها راحتتر است. مثل انواع ژله ، میلک شیک، شربت‌های غلیظ، پوره‌های میوه و پودینگها.

■ از خوردن چیپس ، کراکر(ترد) ، کیک و نان تست خودداری کنید ، چون حالت چسبندگی دارند و باعث انسداد حلق می‌شوند.

■ از مصرف غذاهایی که باعث تحریک گلو می‌شوند خودداری نمایید. مثل سرکه یا فلفل.

■ مناسبترین غذاها: میوه‌های کم پخت ، اسفناج خرد شده و پخته ، تخم مرغ عسلی، پنیر له شده ، پوره میوه و آب میوه، غذاهای کاملاً پخته و له شده ، پلوهای کته شده و له شده، تلیت نان در چای و یا آبگوشت ، شیربرنج ، سیب زمینی پخته یا پوره سیب زمینی، گوشت چرخ کرده و له شده ، چرخ کردن مرغ و ماهی بعد از پخت یا سرخ کردن.

■ غذاها در دستگاه مخلوط کن ، مخلوط شود تا قابل خوردن باشد.