

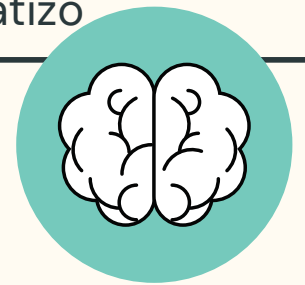
KULA, KUMEZA NA UGONJWA WA PARKINSON



Mabadiliko katika kuzungumza, kutafuna, kudhibiti mate na kumeza ni kawaida katika ugonjwa wa parkinson (PD). Mabadiliko haya yanaweza kuathiri sehemu muhimu za maisha, kama uwezo kwa kula, na watu wanaweza kusikia aibu juu ya kula mbele ya watu wengine. PD unaweza kuathiri misuli kwenye taya, uso na ulimi yako, ambayo inafanya iwe ngumu kutafuna na kumeza. Unaweza kugundua kuwa unamwaga mate mengi au unanyongwa na chakula. Kunyongwa na chakula ni hatari, lakini kuna njia za kukusaidia kumeza na kula bila matatizo

DALILI ZA KUTAFUTA

- kutema tema mate
- kushindwa kumeza chakula
- kukohoa ukila au ukinywa
- kunyongwa na chakula, majimaji au mate
- shida kumeza dawa
- maumivu wakati wa kumeza
- usumbufu kwenye kifua au koo



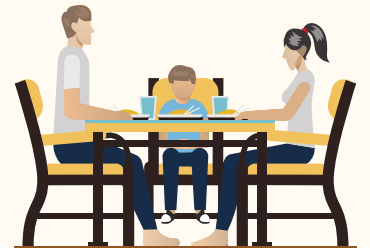
Dalili hii zinaweza kusababisha shida sugu kama:

- kutokula au kunywa vya kutosha – utapiamlo au upungufu wa maji mwilini
- kupoteza hamu ya kula
- kutokuwa na uwezo wa kula vyakula fulani
- kiungulia
- maambukizo ya kifua yanayosababishwa na chakula kuingia mapafu
- njia za hewa kuzuiwa na chakula



NJIA ZA KUKUSAIDIA KULA NA KUNYWA

- Hakikisha umeketi wima unapokula au unapokunywa
- Kabla hujameza, teremsha kidevu chako kuelekea kifuani ili chakula kisiingie katika mpafu yako
- Fanya mazoezi ya kuimarisha midomo na ulimi yako na misuli yako ya koo
- Badilisha chakula chako ili iwe rahisi na salama kumeza chakula na kinywaji – kula vyakula vyenye unyevu zaidi au vyakula laini
- Punguza mwendo wa kula, chukua muda wako kumeza kimakusudi
- Weka viwango vidogo vya chakula mdomoni
- Hakikisha umemeza chakula chote kinywani kabla ya kuongeza
- Punguza vitu vinavyoondoa mawazo yako kutoka kwa harakati zako za kula kama vila runinga au redio
- Jaza kikombe chako tena kinapofika nusu ili usihitajike kukunja shingo yako unapokunywa
- Kunywa maji baridi kabla ya kula ili yakusaidie kumeza



Jiunge na kikundi cha msaada kilicho karibu ili ujifunze zaidi na uonane na watu wengine waliyo na ugonjwa wa parkinson

Nairobi: 0722722090

Mombasa: 0707564733

Kisumu: 0710884431

Kwa habari zaidi angalia:

www.parkinsonkenya.wixsite.com/website

AMA

www.parkinsonsafrica.com



Created by Natasha Fothergill-Misbah

