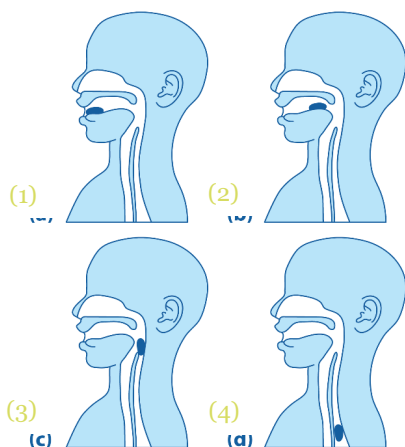




SEKSIYON 1.2: MGA BATAYAN SA PAGLUNOK

ANO ANG PAGLUNOK?

Ang paglunok ay ang paggalaw ng laway, likido, at pagkain mula sa bibig papunta sa tiyan. Nangangailangana ng paglunok ng maayos at tulong-tulong na paggamit ng 26 na masel. Lumulunok ng 600-900 beses kada araw ang isang karaniwang tao, at nangangailangan ng humigit-kumulang 7 segundo para dumaan ang pagkain mula sa bibig papunta sa tiyan. Para sa isang bagay na palagi at madali nating ginagawa araw-araw, isa itong lubhang komplikadong proseso.



PAANO TAYO LUMULUNOK?

Maaaring mahati sa apat na phase ang paglunok:

- (1) Phase 1: *Oral Preparatory*
- (2) Phase 2: *Oral Transit*
- (3) Phase 3: *Pharyngeal*
- (4) Phase 4: *Esophageal*

(1) *Oral Preparatory phase*: Inihahanda ang pagkain at likido sa bibig para sa paglunok. Para sa mga likido, ang ibig sabihin nito ay paghigop para mahatak ang likido papunta sa bibig samantalang dinadala ito ng dila papunta sa likod ng lalamunan. Para sa solidong pagkain, ang ibig sabihin nito ay ang pagtutulungan ng ngipin, labi, pisngi, dila, at panga para makabuo ng isang tipak ng pagkain na lulunukin.

(2) *Oral Transit phase*: Paggalaw ng pagkain o likido mula sa dila papunta sa likod ng bibig at lalamunan para masimulan ang paglunok. Gumagalaw pataas at papunta sa likod ng lalamunan ang malambot na bahagi ng ngalan-gala (itaas na likod na bahagi ng bibig) para maharangan ang pagkain at likido sa pagpunta sa ilong. Bukas ang pasadahan ng hangin papuntang бага, kaya't posible ang paghinga sa puntong ito.

(3) *Pharyngeal phase (lalamunan)*: Pumapasok ang pagkain sa *pharynx* (lalamunan). Nakasara ang pasadahan ng hangin papuntang бага ng isang manipis na *tissue* (*epiglottis*) na tinatakpan ang lagusan ng *trachea* (ang pasadahan ng hangin papunta sa бага). Nasa tuktok rin ng lagusan ng hangin ang *vocal folds*. Nagsasara sila sa phase na ito upang makadagdag ng proyeksiyon para hindi mapunta sa бага ang pagkain at likido.

(4) *Esophageal phase*: Gumagalaw ang pagkain at likido mula sa tuktok ng *esophagus* papunta sa tiyan. Nangyayari nang mag-isa ang *phase* na ito at idinudulot ito ng konytraksiyon ng masel. May pabilog na masel na lumuluwag para makapunta ang pagkain at likido sa tiyan. Kapag napunta na sa *esophagus* ang pagkain o likido, bumubukas ang *epiglottis* para mapahintulutan ang paghinga.

ANO ANG KAHALAGAHAN NG PAGLUNOK?

Masaya at nakatutuwa dapat ang pagkain at oras ng pagkain para sa mga bata. Ngunit kapag lumitaw ang mga hamon sa paglunok, maaaring maging hindi komportable, nakatatakot, at mapanganib sa buhay ang pagkain. Nakatutulong sa dihestiyon ng pagkain at likido ang wastong paglunok. Nahahadlangan din nito ang pagpasok ng pagkain at likido sa бага, na maaaring magdulot ng malubhang isyung pangkalusugan.

Nauugnay sa sumusunod na mga panganib ang mga hamon o kahirapan sa paglunok:

MGA PANGANIB

↑ INSIDENTE NG ASPIRASYON, PAGKAKASAKIT,
O PAGKAMATAY

↓ bisa ng pagpapakain (hal., mas mabagal)

↓ oral na pagkonsumo habang kumakain

↓ kakayahan ng mga bata na masubok ang iba-ibang uri ng pagkain

↓ kapasidad ng bata para pakainin ang sarili

↓ paglaki at nutrisyon (hal., malnutrisyon at *dehydration*)

↓ saya habang pagkain (para sa bata at sa tagapangalaga)

ANO ANG ASPIRASYON?⁷

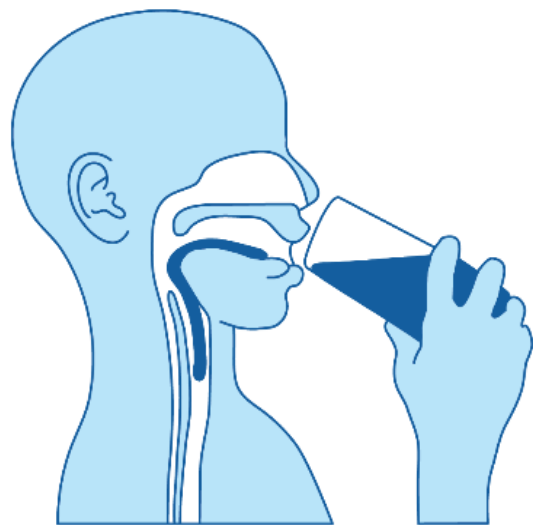
Aspirasyon ang tawag kapag napupunta sa бага ang pagkain o likido sa halip na mapunta ito sa tiyan kung saan talaga ito dapat. Kapag nangyayari ito, depende sa bata, at sa kung gaano siya kadalas mag-aspira at gaano karami ang inaaspira niya, maaari itong magdulot ng sakit, malnutrisyon, dehydration, at pati na pagkamatay.

Maraming dahilan kung bakit nagaaspira ang mga bata, tulad ng:

- *Gastroesophageal reflux disease o reflux* (halimbawa: isinusuka ang pagkain o likido mula sa tiyan at napupunta ito sa baga)
- *Abnormal na anatomiya* (halimbawa: *cleft lip/palate*)
- *Kapansanan sa anatomiya* (halimbawa: *paralisadong vocal folds*)
- *Naantalang paglaki* (halimbawa: *sanggol an isinilang nang maaga o premature*)
- *Kapansanan sa utak* (halimbawa: *batang may cerebral palsy*)
- *Panghihina o paninigas ng masel* (halimbawa: *batang may Down syndrome o cerebral palsy*)
- *Kawalan ng koordinasyon sa masel* (halimbawa: *batang may cerebral palsy*)
- *Mga medikal na procedure* (halimbawa: *tracheostomy, nasogastric feeding tube*)












Napapakita ng larawan ang normal na paglunok at walang aspirasyon sa likidong tumutuloy sa esophagus.



Napapakita ng larawan ang hindi normal na paglunok at aspirasyon ng likidong tumutuloy sa trachea papunta sa baga.



MGA SUSING PALATANDAAN PARA MATUKOY ANG KAHIRAPAN SA PAGLUNOK

MGA PALATANDAAN AT SINTOMAS NG KAHIRAPAN SA PAGLUNOK	PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)
Pag-ubo o Pagkabulon 	Umuubo o nabubulunan ang bata habang o pagkatapos lumunok ng pagkain o likido
“Basang” Tunog ng Boses o Paghinga 	Tunog basâ ang boses o hininga ng bata habang o pagkatapos lumunok ng pagkain o likido
Mga Angal ng Pagiging Di Komportable 	Nakararanas ang bata ng pakiramdam na nakabara ang pagkain sa lalamunan habang, pagkatapos, at/o sa pagitan ng oras ng pagkain; nagsasabi ng sakit o hindi pagiging komportable sa pagkain o pag-inom, o bumabalik ang pagkain sa bibig pagkatapos lumunok
Pagluluha 	Naluluha ang bata habang o pagkatapos lumunok ng pagkain o likido
Pagbabago ng Kulay 	Nagbabago ang kulay ng mukha ng bata (namumutla, namumula, o nangangasul) habang o pagkatapos lumunok ng pagkain o likido
Lagnat 	Nakararanas ng lagnat ang bata pagkatapos kumain
Pagsimangot 	Nagpapakita ng hindi komportableng mukha ang bata habang o pagkatapos ng pagpapakain
Pagbabago sa Paghinga 	Nagiging di karaniwan ang bilis o bagal ng paghinga ng bata, tumitigil sa paghinga ang bata habang kumakain o kaya ay hinihinal o humahagak habang o pagkatapos lumunok ng pagkain o likido
Impeksiyon sa Baga 	Nakararanas ng impeksiyon ang bata sa baga o sa daluyan ng hangin



MGA TIP SA LIGTAS NA PAGLUNOK PARA SA LAHAT NG EDAD

TIP 1:

Laging isaalang-alang ang indibidwal na pangangailangan ng bata kapag namimili ng antas ng suporta. Habang lumalaki at nagde-develop ang mga bata, maaaring magbago din ang kakayahan nilang lumunok. Maaari silang mangailangan ng mas marami o mas kaunting suporta. Kailangan ay indibidwalisado ang kalinga, at kailangan ng palagiang pagtayà ng estratehiya at baguhin ito kung kinakailangan.

TIP 2:

Mahalaga ang maayos na pagpoposisyon. Kritikal ang paghahanap ng ligtas at komportableng posisyon para sa bata pagdating sa kaligtasan ng paglunok, sa bisa ng pagpapakain, at pagpapanatili ng kalusugan ng bata.

TIP 3:

Pakonti-konti at dahan-dahan. Panatiliing kaunti ang kailangang nguyain at kaunti ang kailangang sipsipin o inumin. Magdahan-dahan rin sa pagpapakain. Kapag mas mabagal ang antas ng pagpapakain at pagpapainom, at mas maliit at mas kaunti ang kailangang nguyain at inumin, mas madali at mas ligtas ito para malunok ng bata.

TIP 4:

layon ang tekstura at kapal ng pagkain at likido. Maaaring kailanganing palaputin ang mga likido at baka kailangang baguhin ang tekstura ng ibang pagkain para maging mas ligtas at mas komportable ang pagpapakain para sa bata.

TIP 5:

Baguhin kung paano mo pinapakain ang bata. Baka kailanganing baguhin ang mga suplay sa pagpapakain (halimbawa: gumamit ng ibang tsupon, baso, o upuan) para maging mas ligtas at mas komportable ang pagpapakain para sa bata.

TIP 6:

Natututo nang pinakamabisa ang mga bata sa konteksto ng positibong relasyon. Ang pagbibigay ng positibong interaksyon sa mga bata habang nagpapakain ay ang pinakamabisang paraan para masuportahan ang prosesong ito.

TIP 7:

Laging tandaan na minsan ay matrabaho ang paghahanap ng pinakamabisang paraan. Maaaring kailanganin ng mga tagapangalaga ang maraming estratehiya para mahanap ang pinakaligtas at pinakamabisa para sa bata. Magdahan-dahan, tingnan kung paano tumutugon ang bata, at gumawa ng maliit na pagbabago kapag kailangan.

MGA PANGHULING KAISIPAN

Ang pagkilala sa pagkakaroon ng problema sa paglunok at ang pagsiguro na na sinusunod ng mga bata ang wastong mga paraan ng paglunok ay kritikal na elemento sa praktika ng ligtas na pagpapakain. Nakasalalay ang kalusugan at kapakanan ng bawat bata sa mga tagapangalaga na mapagmasid, matulungin, at mabilis na tumutugon sa pangangailangan ng bata. Kapag hindi sigurado kung paano lumulunok ang bata o kung naghahanap ng paraan para mas masuportahan ang paglunok, humanap ng tulong mula sa iba. Madalas, ang pagbabahagi ng mga hamon o tulong sa iba pang tagapangalaga at kasapi ng grupo ay magdudulot ng mas mahusay na paglutas ng problema at malikhaing mga solusyon, at makatatanggal ng pangamba ng tagapangalaga.

Para sa mas espisipikong impormasyon sa tekstura ng pagkain at lapot ng likido para masuportahan ang mas ligtas na paglunok, sumangguni sa Kabanata 1, Seksiyon 9 at Apendiks 9C.

Para sa mas espisipikong impormasyon sa pagbago ng mga pagkain at likido, sumangguni sa Apendiks 9E.