

吞嚥障礙治療

國泰綜合醫院復健科語言治療組編印著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 何謂吞嚥障礙：

因疾病或是其他因素，造成無法吃東西、吞不下去，或是在吃東西喝水前、中、後出現噎到或是咳嗽的情形，稱之為吞嚥障礙。

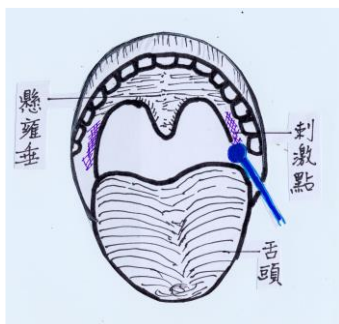
■ 症狀

- 食物很難吞下去
- 無法辨識食物
- 難以將食物放置於口內
- 無法控制口中的食物或是唾液，容易從嘴巴流出來
- 在吞嚥前、中、後噎到或咳嗽
- 經常在用餐快結束或是結束後不久開始咳嗽
- 反覆性的肺炎
- 不明原因造成的體重減輕
- 感覺喉嚨有東西卡住或異物感

- 聲音改變：出現沙啞、水聲或是咯咯聲
- 較無法輕易咀嚼咬碎食物
- 食物容易堆積在嘴巴內

■ 治療

- 沒有吞嚥反射或是吞嚥反射延遲
 - ◆ 溫度刺激：將鐵筷或是金屬質料的筷子放置冰塊中 30 秒，然後刺激患者的懸雍垂的左右兩側。（如圖一），然後要求患者吞嚥。
 - ◆ 酸刺激：將擠出的檸檬原汁，使用棉棒沾檸檬汁，刺激舌頭兩側及中間。（如圖二），然後，要求患者吞嚥。



圖一



圖二

■ 吞嚥反射延遲或是吃東西或是喝水會到噎到

◆ 姿勢調整：頭部傾向好側（如圖三）

◆ 頭部轉向患側（如圖四）



圖三



圖四

◆ 安全吞嚥技巧：口中含著食物，然後低頭眼睛看肚子如圖五，深吸一口氣之後閉氣，持續閉氣將食物吞下去後，立刻咳嗽。之後吞一次。



圖五

■ 有正常的吞嚥反射及咽喉部功能但是口腔功能較差，如：無法咀嚼、把食物咀嚼成食糰、將食物由前往後推送的患者，一般進食的姿勢是頭往後傾斜，讓食物往後移動激發吞嚥反射。（如圖六）



圖六

- ◆加強咽部肌肉力量，要求患者喊” HAWK”（音譯：後柯），需拉長到4秒。
- ◆加強喉部肌肉力量及防衛能力，要求患者用力喊” 阿” 連續五次。

■ 進食食物的類型：

- 液體食物；譬如：果汁，牛奶，液體的營養配製成品等
- 像花蜜狀的濃稠食物；譬如：濃湯，番茄汁。
- 像蜂蜜狀的濃稠食物；譬如：液體的粘稠度像蜂蜜一樣，一般可使用勾芡方式（如：藕粉等）或市售增稠劑（如：快凝寶、凝好吞、吞樂美等），讓食物變得濃稠。
- 像布丁狀的濃稠液體或是食物；譬如：搗碎的香蕉，馬鈴薯泥，煮過麥片粥等。
- 絞碎的軟質食物：燉爛的飯菜，稀飯。
- 供咀嚼的食物：如起司，披薩，培根。
- 正常的食物：如飯，麵包。

■ 注意事項

- 患者需要意識清醒且能遵從指令。
- 吃東西前，先將患者正確擺位，要保持坐姿_____度。
- 吃東西前，先用冰塊刺激吞嚥反射，加快吞嚥速度。
- 吃東西或是喝水時，盡量小口喝或是吃。
- 控制飲食速度，一口吞完再吃下一口，慢慢吃。
- 吃東西時不要說話。
- 吃完東西後，注意清潔聚集在口腔__左邊或是__右邊或是前面的食物。
- 每一口食物要吞兩次。
- 流質的食物，請用湯匙飲用，切勿使用吸管或杯子，因為容易噎到。
- 流質和固體食物交替著吃。
- 每吞下去兩次，就清一下喉嚨，清完之後就再乾嚥一次。
- 吞嚥後，經常聽聽自己的聲音，如果聲音是混濁或是有水聲或痰音，就要用力咳嗽清一下喉嚨，之後，再吞一次。

■吃完飯之後要繼續坐著 20-30 分鐘後再躺下或是活動。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3736

我們將竭誠為您服務！

AP130.194.2009.04 二修

2024.05 審閱