

防噎注意事項

一、那些疾病易造成吞嚥障礙？

除了正常的老化之外，許多疾病也會造成吞嚥障礙，例如：中風、腦傷、神經退化性疾病、口腔癌、喉癌等。

二、吞嚥障礙會造成那些危險？

腦中風病人大約有 30~65% 發生吞嚥困難現象，且伴隨許多合併症。



圖片來源：<https://npower.heho.com.tw/archives/212238>

三、造成吞嚥困難原因

可能在口腔期或咽喉期出現問題，比如：口腔期動作不佳，常流口水，吞嚥動作緩慢、食物嚼很久卻吞不下去；或者咽喉期出問題，吞得不乾淨、吞很多次，因為吞嚥力量不夠、食物殘留在咽部，容易被口水或食物嗆到（尤其是液體）。

四、吞嚥困難食物準備

1. 太過堅硬的堅果、黏度高的年糕、易鬆散的糕餅等都不適合吞嚥困難者。
2. 液體通常比固體更難以吞嚥，例如：水、果汁和咖啡，對吞嚥困難者是風險較高的飲品。
3. 蔬菜類應以烹飪易煮軟的葉菜類或瓜類為主；肉類以里肌、腰內肉、或脂肪分布較均勻的梅花肉質地較嫩的部位為主；魚類或豆腐類的質地是屬於較軟，也是可以選者的項目之一；任何食物準備都切割合適大小好讓吞嚥者吞嚥。

防噎注意事項

五、適當的進食姿勢

1. 半身癱瘓腦中風病人，在進食時可將頭轉向癱瘓側，讓食團由健側的咽部管道吞嚥。
2. 吞嚥訓練：(1)發音練習：請病人張口發：阿、伊、鳴；(2)調整進食姿勢：採 90 度坐姿，進食時給予小量的食團，減少噎咳機會；(3)食物調理及材質選擇：從固體→半固體→液體順序較佳，飲用液體時如有噎食，可加入食物增稠劑；(4)溫度觸覺→吞嚥刺激(冰刺激)：將口腔棉棒沾水冰凍後，刺激軟顎、舌根及咽後壁，請病人做吞嚥動作，以訓練其吞嚥功能。

- **原因** 腦神經受損、腦部退化、咽喉控制能力差
- **症狀** 進食或喝水會噎咳、感覺喉嚨卡卡的
- **影響** 吸入性肺炎 → 嚴重者呼吸衰竭

用具



正確：小湯匙、杯子

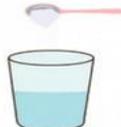


錯誤：吸管

液體



增稠劑



一匙增稠劑加入 100 ml 水中



靜置 30 秒 → 花蜜狀

進食技巧



1 坐立 90 度



2 湯匙送至舌頭上



3 吞嚥姿勢：
頭部微屈
下巴靠近胸前



4 吞嚥後，說『啊』
檢查口內
確定吞下 再餵食



重要提醒



**進食過程有噎咳時
就停止進食**

防噎注意事項

六、注意事項

- 1.食物質地的選擇、每口的份量以及餵食的技巧配合病人的喜好及進食能力，選擇適當的食物其實非常重要。
- 2.吃完幾口後，要注意病人口裡是否有食物殘留、或者有喉嚨濕濡音（叫病人發「啊…」的長音，聽有沒有混濁或含水的聲音）。
- 3.採少量多餐方式進食，進食後需清潔口腔，避免食物殘留造成吸入性肺炎，或是口腔的病原菌引發肺炎。
- 4.進食時，頭部向健側，吞嚥時用力吞嚥動作兩次，吞嚥後做清喉嚨或咳嗽動作，減少患側食物堆積。
- 5.進食過程中勿交談、看電視或使用智慧型手機，應將注意力專注於進食上，若有噎咳、需立即停止進食。
- 6.進行吞嚥訓練期間，要注意病人是否常咳嗽、痰是否變多變黃、是否有發燒。

參考資料

- 陳佳菁、董誼如、馬秀玲、李月麗（2020）。一位腦中風併吞嚥困難病人急性後期之照護經驗。安泰醫護雜誌，26(1)，69-79。 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=18111955-202006-202006040006-202006040006-67-79>
- 鄭千惠（2022）。失智症吞嚥困難患者的營養照護。長期照護雜誌，24(1)，15-22。 [https://DOI.org/10.6317/LTC.202004_24\(1\).0002](https://DOI.org/10.6317/LTC.202004_24(1).0002)
- 鄭鈺鄔、呂美卿、黃詩珊、余筱甜、葉亭玟、朱怡蓁（2021）。吞嚥困難照護小組介入居家個案移除鼻胃管之成效。北市醫學雜誌，20(1)，30-41。 [https://doi.org/10.6200/TCMJ.202303_20\(1\).0004](https://doi.org/10.6200/TCMJ.202303_20(1).0004)
- 厲好庭、邱群芳、周美香（2022）。照顧一位出血型腦中風患者吞嚥困難之護理經驗。高雄護理雜誌，39(3)，117-129。 [https://DOI.org/10.6692/KJN.202212_39\(3\).0009](https://DOI.org/10.6692/KJN.202212_39(3).0009)
- 鍾依靜、林麗芬、趙詩婷（2022）。照護一位高齡腦中風病人之護理經驗。志為護理-慈濟護理雜誌，21(2)，102-110。 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16831624-202204-202204270008-202204270008-102-110>