

吞東西卡卡怎麼辦—淺談年長者的吞嚥障礙

對大部分的人而言，「吃」是再自然、再簡單不過的事情，但其實把食物從嘴巴送到食道是一個複雜的過程，需要各個器官精密的配合和協調才能順利完成，只要這個過程中的任何一個環節出差錯，就會發生吞嚥困難。

很多人可能覺得吞嚥困難只會發生在腦中風、阿茲海默症或頭頸癌的患者身上，事實上「老化」也是造成吞嚥困難的常見原因。關於年長者吞嚥困難的成因、症狀、因應方式及注意事項，簡要說明如下：

一、成因

隨著年紀增長，人的身體機能會逐漸衰退，與吞嚥相關的肌肉力量也會變差，包含：

(一) 舌頭動作不靈活

舌頭負責控制、攪拌嘴巴裡的食物，並把咬碎的食物往後送、準備吞嚥。老化會使舌頭變得無力、動作不靈活，所以年長者吃東西時容易感覺吞不乾淨、口腔裡有食物殘渣，稍不留意就可能噎到。

(二) 上抬喉嚥的肌肉變得無力

食物被送往胃的路上會經過一個分岔路，一邊通往氣管、一邊通往食道，為避免食物掉進氣管，喉嚥會在適當的時候往上抬，關閉氣管，讓食物順利進入食道。一旦肌肉無力，喉嚥上抬的高度不夠，食物就可能掉入氣管，增加肺炎發生的風險。

(三) 喉嚥的感覺變遲鈍

吞嚥時，喉嚥表面的黏膜可以感覺到食物經過，如果食物進到喉嚥或氣管，人體會自動咳嗽把異物咳出，保護肺部不被感染。當喉嚥的感覺變遲鈍，年長者會不容易感覺食物的位置，無法發揮保護的功能。

二、症狀

(一) 覺得口水變多

(二) 常常感覺喉嚥裡有痰

(三) 喝水或飲料之後容易咳嗽

(四) 吃東西時經常感覺吞不下去、卡在喉嚥

(五) 覺得喝水比吃飯還困難

(六) 說話時感覺聲音變了

(七) 吃飯的時間變長或一頓飯經常吃不完

(八) 不明原因的反覆發燒

(九) 體重變輕（體重在半年內下降超過 5%）

三、因應方式

(一) 選擇適當的進食環境

最好在安靜的環境下進食，不要一邊吃飯一邊看電視或講話，否則很容

易嗆到。

(二) 採用正確的進食姿勢

吃飯時建議以直立的姿勢坐在有靠背的椅子上，不但比較舒適、不費力，也能維持呼吸的順暢和身體姿勢的穩定，讓吞嚥更順利。

(三) 改變食物的量

當舌頭無力、動作不靈活時，吃太大口的食物容易在咀嚼時四散在口腔裡，或在吞嚥之前就被擠到喉嚨裡，增加肺炎或窒息的風險，所以每一口的進食量都應該適當就好、不要太多。

(四) 放慢進食的速度

吞嚥的力量和協調性會隨著年齡增長而變差，所以吃東西時應放慢速度，一口吞完之後再吞下一口，避免因為進食速度太快反應不及而嗆到。

(五) 避免吃不好咬、不好吞的食物

年長者應避免吃太硬、太乾或太黏的食物，例如：堅果、瘦肉、麻糬等，因為如果沒有確實咀嚼或食物太細碎，都有可能掉入氣管或造成窒息。

(六) 調整姿勢—低頭吞

如果年長者喝水或飲料時容易嗆到，可採用低頭的姿勢吞嚥，不但能讓水或飲料流動的速度變慢，也能更好的關閉氣管通道，降低嗆咳的頻率。

(七) 做呷百二吞嚥健康操

運動可以訓練吞嚥相關肌肉的動作和力量。年長者可以上網搜尋「呷百二—吞嚥健康操」的教學影片，跟著做運動，以提升吞嚥的能力。

(八) 維持口腔清潔

清潔口腔可減少口腔裡的細菌、清除進食後殘留的食物殘渣，避免吞嚥時嗆到而讓細菌或食物殘渣進入肺部。

四、注意事項

(一) 如果喝東西容易嗆到，最好不要使用吸管，避免水或飲料直接流入喉嚨，造成嗆咳。

(二) 吃東西的過程中感覺喉嚨癢、想咳嗽，應先暫停進食，並且大力哈氣或咳嗽，將卡在喉嚨的食物咳出來之後再繼續進食。

(三) 如果發現假牙容易鬆脫或咬合時有疼痛感，應尋求醫師協助，否則牙齒長期不穩固，會影響咀嚼和吞嚥的能力。

吞嚥能力與年長者的生活品質息息相關，如果您家中的長輩有上述吞嚥困難的症狀，建議可透過復健科醫師轉介語言治療師進行評估和治療，讓每位長者都能重拾吃的樂趣與幸福感！



屏東榮民總醫院

PINGTUNG VETERANS GENERAL HOSPITAL

復健科語言治療 關心您

08-7557885 轉 84226