

認識吞嚥障礙及居家練習運動

一、什麼是吞嚥障礙

當吞嚥食物過程中，經過的任何一個部位（如：口腔、咽部及食道等）及過程發生問題，即稱為『吞嚥障礙』。吞嚥障礙會導致患者無法順利進食攝取足夠營養或者容易哽噎，導致吸入性肺炎，嚴重時更可能阻塞呼吸道而有生命危險，所以不可輕忽。

二、常見的吞嚥障礙症狀

- (一)開始進食時：吃東西或喝水時出現咳嗽現象、流口水、不會咀嚼。
- (二)進食過程中：口中含住食物無法吞下去，或食物從口中流出來。
- (三)進食結束後：口內留下食物殘渣、喉嚨有阻塞感、喉嚨覺得癢癢的、吞完後聲音變得不一樣、容易被自己的口水噎到…等。

上述症狀可能進一步引發吸入性肺炎，嚴重者可能危及生命安全，故若出現上述至少任一症狀，請特別留意，建議至復健科接受進一步評估、治療。

三、常見的吞嚥障礙迷思

(一)濃稠的食物和飲品等於好吞的食物

食物在口腔中，除了牙齒咀嚼食物外，更需要舌頭肌肉的協調，控制速度與力量，若是力量不足或動作不完全，便容易有食物殘留在口咽部，一不小心就會噎到，增稠只能讓液體流得慢一些，如果舌頭功能不佳或咽部吞嚥不完全，濃稠的質地反而更容易產生咽部殘留，提高吞嚥後噎入食物的風險。每個吞嚥困難的患者對不同食物質地的反應皆不相同，須經語言治療師評估後調配為宜。

(二)沒咳嗽表示沒噎到

有些中風或年長者吞嚥反射的機制變弱或消失，噎到的時候可能不會出現咳嗽的反應，這也是吞嚥困難中最危險的情況，因為照顧者或照護機構可能會因為沒有觀察到咳嗽的情形，而誤以為沒有噎到。

四、要如何自我提升吞嚥的口腔肌肉力量呢？

以下提供大家一些在家中可自我練習的運動，可提升吞嚥的口腔肌肉力量，進一步延緩吞嚥能力的退化。

如您對認識吞嚥障礙及居家練習運動
內容瞭解請簽名
病人或家屬簽章_____日期

(一) 下顎運動

1. 張嘴運動：嘴巴打開至最大，然後給予阻力（用手將下巴向上推）（圖一）。
2. 閉嘴運動：嘴巴閉緊，然後給予阻力（用手將下巴向下扳）（圖二）。



(二) 嘴唇運動

1. 展唇運動：拉開嘴巴，說「一」（圖三）。
2. 閉唇運動：嘴巴用力閉起向內縮，發出「啲」的聲音（圖四）。
3. 圓唇運動：嘴巴圓起，說「ㄨ」（圖五）。
4. 噉嘴運動：雙側臉頰內縮，嘴巴噉起，類似「小鳥嘴」（圖六）。

(三) 舌頭運動

1. 伸舌運動：舌頭吐出停5秒之後縮回（圖七）。
2. 翹舌運動：舌頭伸出向上翹停5秒（圖八）。
3. 1. 舌頭向左右運動：舌頭伸向右嘴角停5秒，再移向左嘴角停5秒（圖九）。
4. 舌頭推臉頰運動：舌頭向右推右臉頰5秒，再向左推左臉頰5秒（圖十）。



(四) 網路影片練習運動

由「中華民國語言治療師公會全國聯合會」製作的「呷百二-吞嚥健康操」其中包含各種提升吞嚥機能的相關練習運動，影片分為“台語版”和“國語版”，您可至網路搜尋關鍵字或掃描下列QR碼，可跟著片中的語言治療師練習喔！



依據中央法規，語言治療師法第12條明文規定，吞嚥障礙之評估與治療應經醫師診斷後，依醫師之照會或醫囑為之，故須注意要找合格的醫師與語言治療師執行吞嚥障礙之評估與治療，才能安全有效地處理吞嚥問題喔！