

復健醫學部



老人家吃東西「酷酷咳」，怎麼辦？ 認識高齡長者的吞嚥問題

語言治療師 陳佳芸

一、前言

隨著醫學日漸發達，台灣步入高齡社會，高齡長者的健康問題與長期照護，都是現今政府相當重視的議題。有學者曾說，對高齡者及長期照護需求者而言，日常生活最大的快樂是吃東西與說話，因吃東西與說話問題都是語言治療師服務的範疇，所以若有吃東西與說話的問題，都可以尋求語言治療師的協助；若遇到長者吃東西進食嗆咳，該怎麼辦？以下介紹高齡長者的吞嚥問題。

二、吞嚥障礙的臨床問題有那些

1. 失去吃東西的樂趣。
2. 脫水。
3. 營養不良。
4. 吸入性肺炎。
5. 喪失生活品質。

三、年長者吞嚥障礙的症狀有哪些

1. 口水控制能力差或口腔感覺不佳。
2. 吞嚥頻率低（5分鐘內沒有吞口水，口水會含在口腔內）。
3. 說話時常有水濁聲（表示食物或口水沒有吞嚥乾淨）。
4. 進食時間變長或是吃不完的情況增加。
5. 進食時會嗆咳或是嗆咳次數增加。
6. 進食後聲音改變、痰變多。
7. 反覆不明原因的發燒。
8. 不明原因體重減輕。

四、造成年長者吞嚥障礙的原因有哪些

腦中風、頭部損傷、帕金森氏症、神經肌肉障礙、失智症、腫瘤等疾病（例如：口腔癌、鼻咽癌、食道癌）、老化等，皆會造成不同型態吞嚥困難的問題。

五、吞嚥治療的目標

1. 重建吞嚥功能。
2. 預防脫水、營養不良以及吸入性肺炎。
3. 讓飲食回復至最少限制。

六、吞嚥障礙的治療

有以下的代償性策略：

1. 姿勢改變的代償策略：可以有效的減少75%~80%液體吸入的機率。
2. 吞嚥手法。
3. 口腔運動訓練。
4. 增加感覺輸入：例如：進食前用碎冰塊刺激吞嚥。
5. 調整食物的量與速度。
6. 進食時的環境、姿勢、餐具調整。
7. 改變食物的質地。

以上之代償性策略必須尋求語言治療師的專業評估與治療介入。

七、必須留意的事

1. 進食時要坐直成90度坐姿。
2. 飯後要清潔口腔。
3. 飯後要繼續坐10~15分鐘後再活動。
4. 少量多餐。

八、進食時的環境、姿勢、餐具調整

（一）環境

1. 進食時需在安靜且單純的環境進食。
2. 進食時不要說話。

（二）姿勢

1. 進食時直立坐直90度。
2. 提醒適合的吞嚥姿勢（適合的吞嚥姿勢需經過語言治療師的評估後，給予病友與家屬建議適合的吞嚥姿勢進食）。

九、進食後的口腔清潔

進食後的口腔清潔非常重要，因為可以：

1. 減少硬顎和舌頭上的食物殘留。
2. 刺激口水分泌。
3. 預防吸入性肺炎。

十、結語

吞嚥障礙與否是高齡長者生活品質的重要指標，若發現有吞嚥問題可以尋求語言治療師的專業評估與治療，希望經過語言治療師的評估、治療與建議後，每位長者都可以吃得好又吃得巧!!!