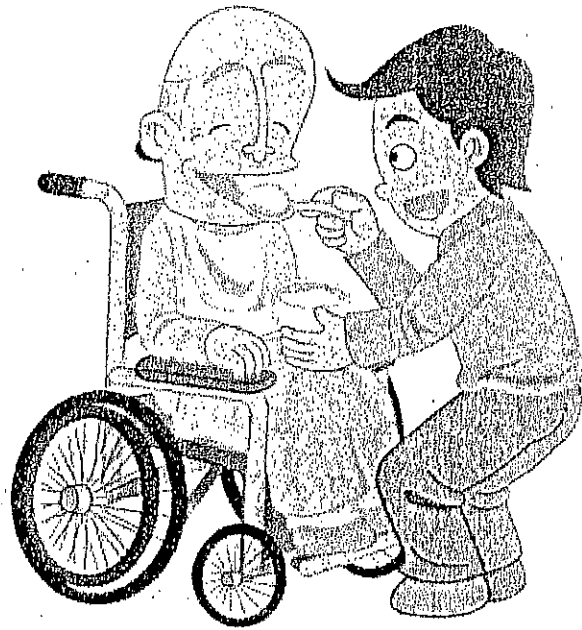


桃園長庚紀念醫院

復健科語言治療

吞嚥治療衛教手冊



說明日期：_____年_____月_____日

語言治療師：_____

病患/家屬：_____

吞嚥障礙

一、何謂吞嚥障礙

吞嚥障礙(dysphagia)是指吞嚥器官(口腔、喉部、咽部和食道四個部位)在神經或解剖功能上發生問題,或心理的因素造成進食時食物不易咀嚼、下嚥或是容易哽噎。

二、吞嚥障礙的相關特徵

1. 進食中或進食後常出現咳嗽,咳得幾乎喘不過氣來。
2. 噎咳。
3. 每口食物需嚥兩三回。
4. 進食後舌面上仍殘留許多食物。
5. 食物堆在口腔內的一側不自覺,或咀嚼中食物往外掉落。
6. 進食完後發聲會有濕漉聲。
7. 咀嚼或吞嚥時有過多的口腔動作。
8. 吞嚥反射遲緩。
9. 鼻腔逆流。
10. 體重下降,脫水。
11. 吞嚥時疼痛。
12. 吞嚥時有呼吸暫停現象。
13. 平時有流口水情形。
14. 不明原因發燒。
15. 肺炎。
16. 慢性呼吸窘迫。

三、吞嚥困難的訓練原則

1. 間接療法

(1)利用各種口腔肌肉運動以促進吞嚥肌群之肌肉活動度、協調性、肌張力,以增加口腔肌肉控制食糜團的能力。

(2)利用冰塊或冷凍檸檬棒刺激前咽門弓,提高吞嚥反射之敏感度及反射速度。

2. 直接療法

(1)調整及改變適當的食物的種類、濃稠度、一口量。

(2)應用適當的身體姿勢和吞嚥技巧,以促進安全的吞嚥。

(3)選擇適當的餐具及進食輔具或假牙,促進進食安全。

3. 姿勢技巧

透過適當的姿勢,如收下巴低頭、頭向後仰、頭轉向患側、頭倒向健側等,增加病患的進食的安全性及減少噎咳的量。

4. 特殊吞嚥治療手法

透過特殊的吞嚥法,如上聲門吞嚥法、用力吞嚥法、低頭吞嚥法、孟德森吞嚥法、超上聲門吞嚥法等,增加病患的進食的安全性及減少病患噎咳的機會。

四、吞嚥障礙的家屬照顧注意事項

1. 照顧者需在病患精神意識清楚時,才能給予餵食或進食訓練。
2. 照顧者需依治療師的建議,提供適當的食材、餵食工具及正確的餵食方式給病患。
3. 照顧者需監控或提醒病患遵照治療師所訓練過的食材與姿勢。
4. 宜控制飲食速度,一口一口慢慢吃。
5. 飲食前先用碎冰塊或冰棉棒刺激吞嚥。
6. 常提醒病患小口的吃與喝。
7. 吃飯時不要說話。
8. 注意並清除聚集在口腔的食物。
9. 每吞嚥3-5次,需清一清喉嚨。
10. 吞嚥後,需注意聽病患所發出的聲音,若聲音混濁或帶有水聲,要請病患咳嗽,清一清喉嚨,以便將在聲門上的殘留物咳出來,才能繼續進食。
11. 飯後至少要靜坐30分鐘後再躺下或活動以防止胃逆流情形。
12. 家屬需協助定期追蹤病患的體重及記錄進食狀況。

口腔動作練習 (各十次) 及餵食訓練準備材料

顎

- 盡量張開嘴巴說-阿伊-阿伊
- 盡量張開嘴巴說-阿嗚-阿嗚
- 說阿-伊-嗚-阿-伊-嗚
- 上下牙齒相碰出聲
- 下巴上下/左右/前後移動
- 做大咀嚼狀，或嚼餅乾或口香糖

嘴唇

- 上下嘴唇用力發「吧」
- 壓舌板置於上下唇中間含住
- 上下唇含住棉棒，用手往外拉
- 兩頰內縮，噉嘴做響
- 噉起嘴唇做吹口哨狀，說/嗚/
- 拉開嘴唇說/伊/
- 不停交換說/伊嗚-伊嗚/
- 吸半吸管的水，以舌唇抵住使水不下掉
- 中型鈕釦穿線置牙齒與嘴唇間，用手往外拉

舌頭

- 舌頭伸出伸入
- 舌頭往左右嘴角移動
- 舌頭在口內左右移動，並推抵兩頰內側
- 把舌頭伸出外面再往上翹
- 舌頭捲起來由齒槽後掃至軟顎再掃回來
- 捲舌做馬蹄聲
- 舌頭在牙齒外側轉動，做清潔牙齒狀
- 用舌頭將口腔內的棉棒左右/前後移動

臉頰

- 鼓脹兩頰
- 鼓起兩頰做漱口狀

吹呼氣

- 吹氣使衛生紙飄動
- 慢慢哈氣，使鏡子起霧
- 發噓聲

- 咽部運動 用力說 "HAWK"

冰棉棒刺激(如附件)

- 刺激兩側前咽弓(建議每側五至十次，每日四至五回)
- 患者軟顎上提力不夠，可用冰刺激軟顎或以壓舌板壓住舌頭請患者發/Y/

餵食訓練準備材料

- 快凝寶或輕鬆吞
- 鈦製長柄湯匙 3cc 或 8cc
- 塑膠湯匙
- 杯子或碗
- 紗布墊 4*4
- 臉部按摩棒
- 壓舌板
- 海綿刷
- 透氣膠帶
- 吸管(粗、細)

食物材質

- 布丁或蒸蛋
- 牛奶
- 稠狀食物
- 果汁
- 稀飯
- 水
- 米漿或木瓜牛奶
- 剪碎的飯菜

三、其他注意事項：

冰棉棒衛教

林口/台北/桃園長庚醫院復健科語言治療

冰棉棒吞嚥刺激復健目的：

刺激病人吞嚥反射區，改善吞嚥障礙病人吞嚥反射遲緩的情形，並將低吞嚥障礙病人噎咳及吸入性肺炎的機率。

一、製作冰棉棒步驟：

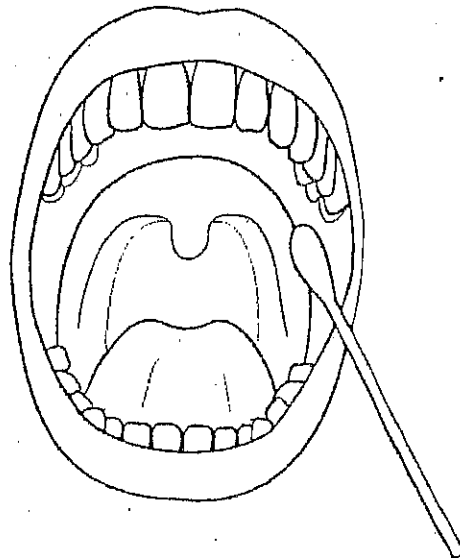
1. 請自備口腔棉枝將棉枝泡水至棉花吸飽水
2. 將以泡水的棉枝放入乾淨的塑膠夾鏈袋中
3. 將塑膠袋放入冰箱的冷凍庫中
4. 進行冰棉棒刺激前 5 分鐘再將棉棒從冰箱中取出
(請勿太早取出, 以免因冰棉棒在常溫下融化出水容易造成病人噎咳反而對吞嚥障礙病人造成傷害)
5. 每次只需取出 5 枝冰棉棒 使用即可

二、冰棉棒吞嚥刺激復健步驟：

1. 一次一支冰棉棒並以棉棒輕壓雙側吞嚥反射區(見圖示)每側輕觸 5 秒
2. 每次刺激雙側吞嚥反射區之後將冰棉棒取出, 並請病人吞口水
3. 重複上述(1)(2)做 5 次

三、冰棉棒吞嚥刺激復健頻率：

1. 此冰棉棒刺激復健時間最好是在三餐灌食前及睡前
2. 此冰棉棒吞嚥刺激復健建議每天需做 4 次



注意事項：若病人有任何不適請暫停此復健，並連絡復健科語言治療室

吞嚥困難者之進食計畫

- 禁止由口進食，但可經由治療師進行餵食計畫。
- 可進食半固體食物，如布丁/豆花/奶酪/蒸蛋等，需遵照治療師的指示進行訓練。
- 可進食切碎的食物(泥狀/剪碎)，需遵照治療師的指示進行訓練。
- 可進食軟食，如稀飯/粥/麵線/蛋糕等，需遵照治療師的指示進行訓練。
- 可進食固體食物，如飯/麵/麵包/蔬菜/無刺魚肉/餅乾等，需遵照治療師的指示進行訓練。
- 可進食液體食物，濃度選擇： 濃液體 稀液體 清水，需遵照治療師的指示進行訓練。

建議吞嚥障礙病患避免自行進食下列食物：

◎ 主食類：

饅頭、米粉、刀削麵、麵疙瘩、油飯

◎ 蛋肉類 (不易咀嚼、肉質偏硬偏乾)：

太乾柴的牛豬雞肉、鴨肉、鵝肉、有魚刺之魚肉、整顆蛋、過乾的蛋黃

◎ 蔬菜類 (過長/過硬的蔬菜)：

竹筍、玉米筍、玉米、各類菜梗、金針菇、豆類

◎ 水果類 (太硬或多汁的水果)：

芭樂、甘蔗、梨子、西瓜、鳳梨、橘子、柳丁、葡萄、水蜜桃、柿子、蘋果、番茄

◎ 點心類 (黏性高、不易咀嚼、不易消化的食物)：

丸子類、麻糬、湯圓、芋圓、珍珠、肉圓、粽子、純乳酪蛋糕、鹽酥雞類炸物、糯米製品、米糕、蔥油餅、加麥芽糖的黏質點心、酥皮點心、沾芝麻粒的點心、乾而易碎的麵包、粉粿、菜燕、硬蒟蒻

◎ 零食類：

蜜餞、果乾、軟硬糖果、魷魚絲、肉乾、尖銳硬餅乾、堅果類、豆干絲

長庚醫院復健系語言治療 吞嚥障礙病患進食紀錄表

病患姓名：
 病歷號碼：
 鼻胃管：有 無

日期	時間	早餐 (食材內容/份量)	中餐 (食材內容 / 份量)	晚餐 (食材內容/份量)	其他 (點心/食器)
		進食時間： 分			體重： kg
		進食時間： 分			體重： kg
		進食時間： 分			體重： kg