

• 吞嚥徵狀要注意。

怎樣才能及早辨識長者有吞嚥障礙？阮端凝指出如長者有以下特徵，就要小心是否有吞嚥障礙：

- 1 進食時間長，例如四十五分鐘或一小時以上都未完成一餐。
- 2 經常飲食時咳嗽，可以是食物跌入氣管引致。
- 3 食物長時間停留在口腔。
- 4 吞嚥多次才能將食物吞下。

阮指出如有懷疑，可見醫生或言語治療師作吞嚥評估，有需要時可進行X光造影檢查，拍攝吞嚥情況。亦可以利用內窺鏡，經鼻孔進入，在鏡頭監察下進食，由醫生及言語治療師評估是否有吞嚥障礙。



• 舊者吞嚥九項注意。

如家中有吞嚥困難的長者，家人需特別加以關注及照顧，避免意外。以下是一般安全餵食方法：

- 1 進食時減少環境騷擾，避免一邊看電視一邊進食，或在嘈吵的環境例如酒樓進食。
- 2 長者應避免一邊說話一邊進食。
- 3 長者進食時避免躺臥或向後挨坐，進食時應坐直，避免頭向後仰。
- 4 餵食者要與長者坐於同一水平，餵食角度不應高於進食者的視平線，避免長者餵食時需要仰頭，增加進食者的嗆喉危機。
- 5 確定長者進食時處於清醒狀態。
- 6 慢慢餵食。
- 7 餵時注意長者有否濁或嗆喉、呼吸困難等。
- 8 長者進食後檢查及清潔其口腔，以免有食物殘渣未嚥下。
- 9 長者進食後應坐直20至30分鐘。

阮端凝提醒，如發現長者有吞嚥困難，應帶他們見醫生。



▲ 餵食者最好與長者保持同一高度，圖中情況應避免。

- 5 食物或液體從口腔或鼻腔流出，或殘留在口腔內。
- 6 重複性肺發炎。
- 7 體重下降，或出現脫水情況。



養和醫院言語治療師
阮端凝

勿忽視

長者吞嚥障礙

經常形容人「狼吞虎嚥」，可想而知吞嚥毫無難度，想吃幾快就幾快！然而吞嚥對部分長者來說，就不是易事，故老人家進食時較容易嗆喉或哽喉。

為免長者進食時生意外，或因為吞嚥困難致影響營養吸收，就要細閱今期言語治療師講解長者的吞嚥障礙。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博



• 吞嚥動作簡單亦複雜。

如果你問身邊朋友有否吞嚥困難，大多會感到奇怪，因為吞嚥是極度容易的事，毋須技巧，毋須特別訓練。但對於長者來說，吞嚥可以是困難事。

養和醫院言語治療師阮端凝說：「吞嚥是很自然的動作，一般情況下，吞嚥過程毋須特別思考，亦毋須特別費力，但吞嚥其實是牽涉多個器官活動的複雜動作，需要大腦、口腔、喉嚨、食道、呼吸系統互相配合及協調才能完成。」

吞嚥目的是安全及有效地將食物由口腔帶到胃部，故當人的吞嚥出現問題，可引致脫水、營養不良、吸入性肺炎，甚至死亡。

• 為何有吞嚥困難。

為何會有吞嚥困難或障礙？阮端凝說，吞嚥障礙可由多種疾病引起，例如中風、柏金遜症、腦退化症等，一些呼吸系統疾病，例如慢性阻塞性肺病急性發作，亦會影響吞嚥。

「這類病症以年長患者較多，故長者比較有機會有吞嚥困難；而年紀大，長者的頭頸肌肉力量及協調都會轉差，故吞嚥能力亦會慢慢退化。」阮說。

不過她補充，吞嚥功能隨年長而減弱屬正常老化現象，但不一定有吞嚥困難。但如果長者身體有突如其來的壓力，例如疾病，就有機會引致吞嚥問題。如心臟病、尿道炎，甚至手術後，令身體整體機能減弱，亦可能引致吞嚥困難。



► 吞嚥功能減弱是正常老化現象，但不一定有吞嚥困難。

• 言語治療師教吞嚥技巧。

如長者確認有吞嚥困難問題，醫生及言語治療師會作出適當建議。

「我們會因應患者吞嚥困難嚴重程度，建議適當質感的食物，例如軟身的食物、糊狀食物。另外我們亦會建議飲品的濃度，以免嗆到。如情況嚴重可能要不經口腔進食，例如改為經鼻腔插入胃喉，將營養液直接輸送到胃部。」阮端凝說。

言語治療師亦會教導患者吞嚥復康運動，過程中或會利用微電流加強肌肉力量，或利用生理反饋令患者產生吞嚥動作。另外亦可配合口腔肌肉運動或安全吞嚥技巧，目的是令長者可安全進食，避免食物誤入氣管。



液重，如長者吞嚥困難，將營養液直接輸送到胃部。