

中風病人之吞嚥訓練

中風病人常因吞嚥困難造成營養攝取不足，甚至吸入性肺炎的發生，吞嚥訓練的目的是讓病人在疾病的恢復期重新學習吞嚥動作，以除去鼻胃管的依賴，重拾品嚐美味的機會。

一、評估吞嚥反射功能以下五項要件，若病人都能達到則能夠做吞嚥訓練。

- (一)病人清醒，與之對談有適當反應。
- (二)病人能自主呼吸。
- (三)病人能大聲的咳嗽。
- (四)病人在吞嚥口水時，喉頭能完全上提。
- (五)吞嚥口水後沒有咳嗽情形，且能清楚發聲。

二、吞嚥訓練技巧：吞嚥訓練可利用嘴唇與舌頭的運動來強化肌肉的吞嚥功能，適合在病情穩定後，病人有吞嚥口水的反射動作時開始訓練。

(一)口腔與臉部的肌肉運動：儘可能張大嘴巴維持3~5秒，放鬆後再重覆動作5次。兩頰內縮，噉嘴作聲。

(二)舌頭肌肉運動：舌頭上下左右前後運動。

(三)練習發唇音與舌音：每天飯前以“Y、一、ㄨ、ㄝ、ㄨ”的母音發音練習。

(四)咽部肌肉運動：

(1)吸一口氣說“HAWK”並持續4秒鐘。

(2)病人可坐在鏡前，將手指放在自己的甲狀軟骨(喉結處)，感覺其吞嚥時喉部向上的動作。

(3)溫度刺激訓練:可用小冰塊或將口腔棉棒加水冰凍後讓病人含在口中以刺激兩側前咽門弓，增加吞嚥反射敏感度。

(五)口腔周圍按摩運動：以指腹順時鐘方向按摩。

三、食物準備注意事項：液體比固體食物更容易嗆到，故食物的選擇是從泥稠狀到稀水狀食物，再視咀嚼能力從半流質飲食進行到一般飲食。

(一)剛開始先由極少量開水(2-3cc)進行，確認病人吞嚥功能未喪失，再進行到切成薄片的茶凍→布丁→優格→粥。

(二)食物應採用細碎乳糜狀，避免太稠、太稀及體積太大的食物，以減少氣管阻塞之危險。勿讓病人使用吸管，以免快速吸入液體而嗆咳。

(三)避免易嗆、不易吞嚥、纖維太長及有子的食物，如糕餅類、乾麵包、

花生醬、湯圓類、米類、豆子、玉米粒及核果類等。

(四)若病人需要較多量的水份，可作成洋菜凍以增加水份攝取量。

四、安全進食注意事項：

(一)選擇重量較輕的塑膠杯或底面較大的碗，進食時採 90 度坐姿，採上身往前微傾坐姿，可使用枕頭或附有扶手的椅子，讓頸部放鬆適度支托；若無法坐起則將病人翻身至健側，利用重力原理，將食物引流集中到能咀嚼的關節和肌肉內側。

(二)將裝有半滿食物的湯匙置入病患舌頭後 1/2 處或健側，讓病人慢慢咀嚼並將食物逐漸移至舌根後，以利吞嚥，勿用吸管以免嗆到。

(三)教導病人吞嚥時頭部前傾，視線置於前胸更利於吞嚥。

(四)進食 2~3 口後應輕咳，以清除咽喉未吞下之食物，以保持通暢。

(五)少量多餐，可減少疲勞且有利於增加總營養之攝取。

(六)給予充足的進食時間 30 分鐘，進食後須坐 30 分鐘才能躺下。

(七)勿一邊吃東西、一邊說話或看電視，易造成嗆到及吸入性肺炎。

五、每次進食完後，檢查口腔兩頰內是否有食物殘留，並加強口腔清潔護理

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康