

吞嚥障礙與進食照護

曦望語言治療所

語言治療師 黃佳真



民以食為天



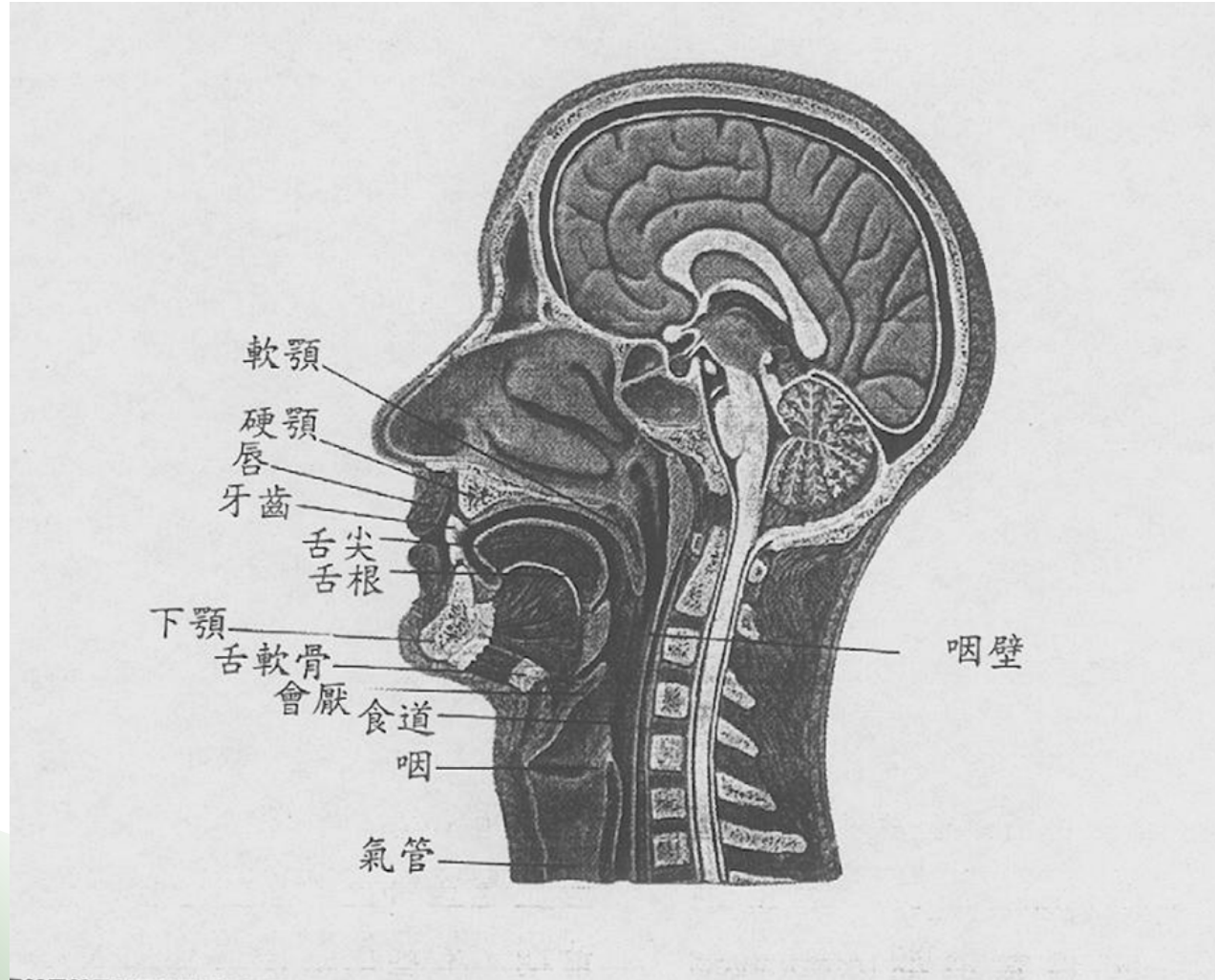
昵图网 www.nipic.com BY: 思思子卷

110:20100925143906014278



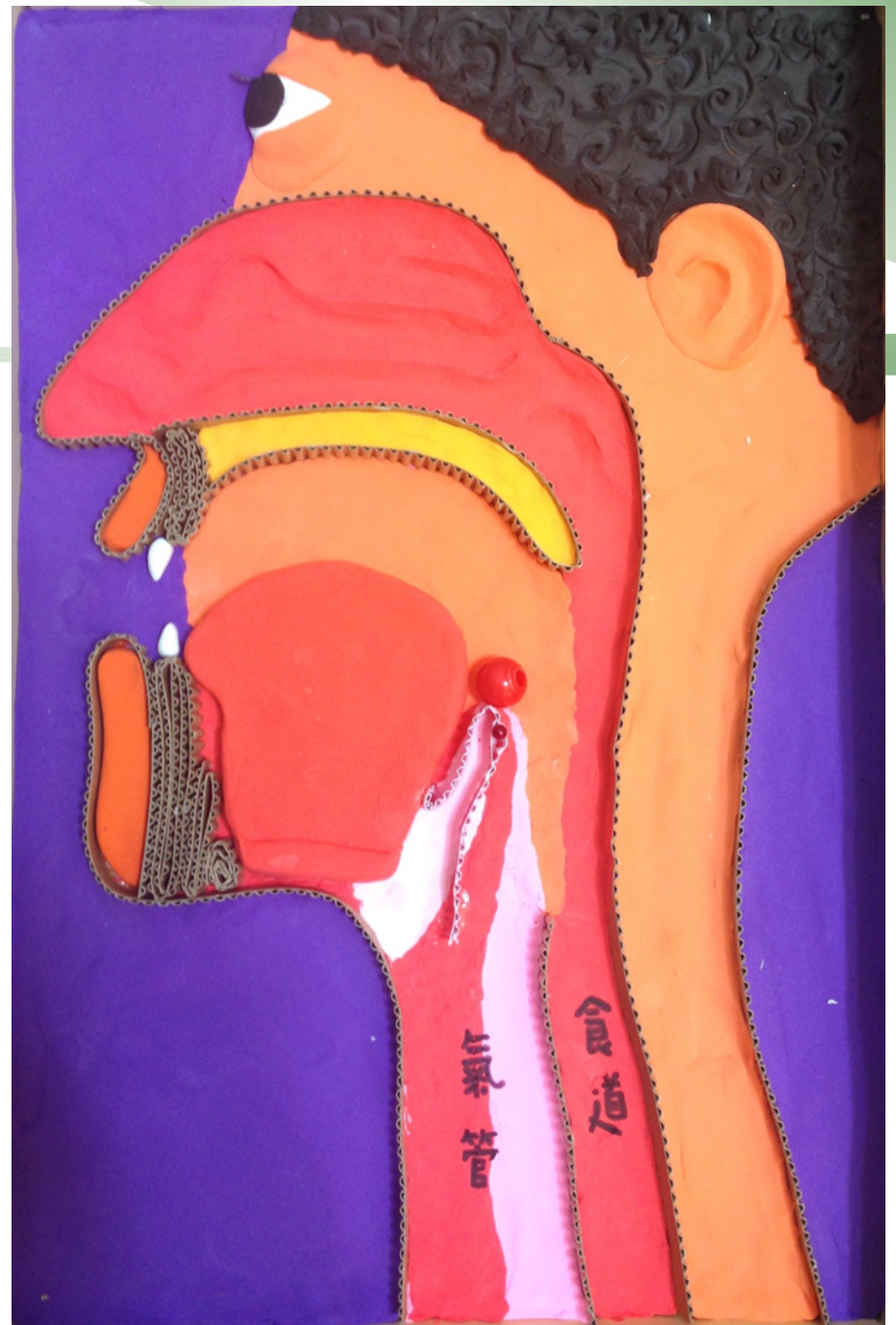


口腔構造





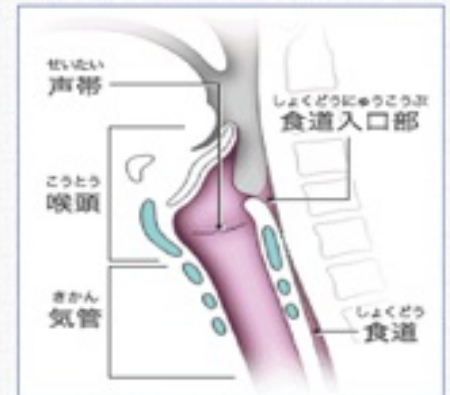
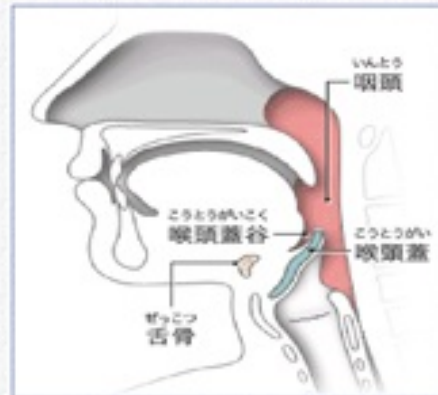
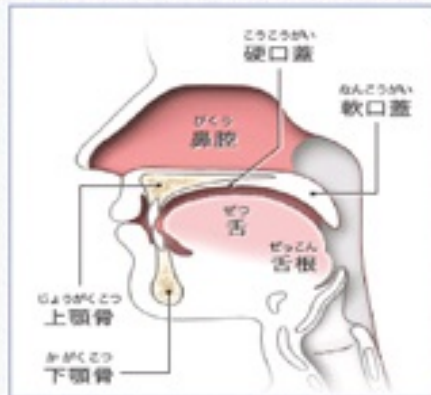
吞嚥困難：
食物從口腔
到胃的移動
過程中發生
困難



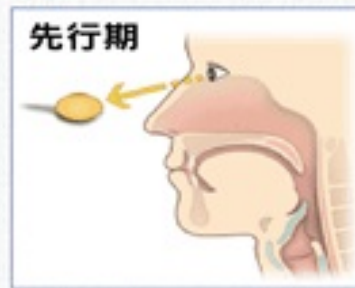
何謂攝食・吞嚥障礙



■ 與攝食・吞嚥相關的器官



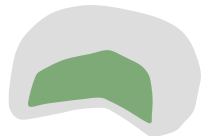
■ 攝食・吞嚥時之各器官的活動





吞嚥過程

- **口腔準備期**：食物在口腔時，雙唇、舌頭、兩頰、顎相互協調做出咀嚼動作，將食物變成食糰。
- **口腔期**：舌頭將食糰往後推送，引發吞嚥反射。





吞嚥過程

- **咽喉期**：吞嚥反射的啟動，包含一連串的神經肌肉反應，將食糰推向食道。
- **食道期**：食糰經食道進入胃部。





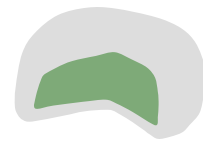
吞嚥困難的隱藏危機

營養
不良

體重
下降

脫水

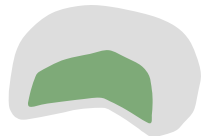
吸入
性肺炎





吞嚥困難症狀

- 食物殘留口腔內
- 食物一直從嘴巴掉出來
- 頻繁地流口水
- 各個吞嚥時期時間過度延長
- 吞嚥反射延遲或缺乏
- 一口飯要吞多次才能吞乾淨
- 進食中或進食後噎咳
- 進食後聲音有水聲、卡痰聲
- 過多分泌物，顯示過敏或是吸入性肺炎





吞嚥篩檢

中華民國語言治療師公會全國聯合會 修訂

EAT-10 修訂版吞嚥篩檢工具

姓名：_____ 性別：_____ 年齡：_____

您好，本吞嚥篩檢工具，是為了協助您了解個案是否有吞嚥問題，請依下列問題勾選：

1. 他的吞嚥問題，使他體重減輕

- 0 沒有這個問題
- 1 很少發生
- 2 偶而發生
- 3 經常發生
- 4 嚴重困擾他

6. 他在吞嚥時會覺得疼痛

- 0 沒有這個問題
- 1 很少發生
- 2 偶而發生
- 3 經常發生
- 4 嚴重困擾他

2. 他的吞嚥問題，困擾他外出用餐

- 0 沒有這個問題
- 1 很少發生
- 2 偶而發生
- 3 經常發生
- 4 嚴重困擾他

7. 他的吞嚥問題，影響他吃東西的樂趣

- 0 沒有這個問題
- 1 很少發生
- 2 偶而發生
- 3 經常發生
- 4 嚴重困擾他



吞嚥篩檢

3. 吞液體(例如:水)，需要特別費力

- 0 沒有這個問題
- 1 很少發生
- 2 偶而發生
- 3 經常發生
- 4 嚴重困擾他

4. 吞固體(例如:飯)，需要特別費力

- 0 沒有這個問題
- 1 很少發生
- 2 偶而發生
- 3 經常發生
- 4 嚴重困擾他

5. 吞藥丸，需要格外費力

- 0 沒有這個問題
- 1 很少發生
- 2 偶而發生
- 3 經常發生
- 4 嚴重困擾他

8. 吞東西時，有食物卡在喉嚨

- 0 沒有這個問題
- 1 很少發生
- 2 偶而發生
- 3 經常發生
- 4 嚴重困擾他

9. 他會邊吃東西邊咳嗽

- 0 沒有這個問題
- 1 很少發生
- 2 偶而發生
- 3 經常發生
- 4 嚴重困擾他

10. 吞嚥對他來說,是一件有壓力的事

- 0 沒有這個問題
- 1 很少發生
- 2 偶而發生
- 3 經常發生
- 4 嚴重困擾他

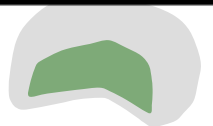


口腔動作發展

Guerra & Vaughn, 1994; Morris & Klein, 1987

- 進食食物種類

食物的種類	開始食用的年齡
液體	0個月
半固體	4個月
被搗成泥狀的食物	6-8個月
被切細或容易咬斷的食物	12-18個月
大部分的餐桌食物	18-24個月



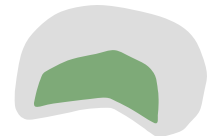


口腔動作發展

Guerra & Vaughn, 1994; Morris & Klein, 1987

• 杯子喝水的口腔動作發展

4-8個月	1.吮的動作型態 3.下顎動作大	2.舌頭有伸出及縮回的動作
12個月	1.吸的動作型態 3.下顎有上下或前後的動作 5.舌頭壓住杯緣下以求穩定	2.少有舌頭伸出及縮回的動作 4.在吸流體時會一些流出口外
18個月	1.吸的動作型態 3.由上唇含著杯子提供密合之作用	2.會咬杯子以提供下顎外部穩定 4.下顎動作幅度減少
24個月	1.吸的動作型態 3.下顎自行有內部穩定	2.杯子可保持在兩唇中間



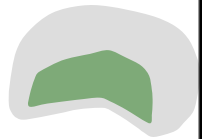


口腔動作發展

Guerra & Vaughn, 1994; Morris & Klein, 1987

- 咀嚼時下顎和嘴唇的動作發展

年齡	動作型態
5個月	垂直動作
9個月	垂直動作 將食物由中間往旁送時下顎有一些斜向動作
18個月	下顎有斜向動作 咀嚼時嘴唇會持續閉合
24個月	垂直動作 斜向及環繞的旋轉動作 咀嚼時嘴唇會持續閉合





進食照護

- 環境
- 用餐工具
- 姿勢
- 食物質地





進食環境

桌子不能太高

對於個子較為矮小的老年人而言，市售的桌子太高，使他們無法採取「往前微傾的姿勢」。坐在椅子上時，桌面正好在肚臍附近，是最理想的桌子高度。

腳跟著地

要保持穩定的坐姿，腳跟就必須著地。市售的椅子高度大約是40cm，而日本高齡女性的膝下長度大約是37cm左右。我們可以削除椅腳，來配合每個人的腳長。

正確進食姿勢的四大重點

採取往前微傾的姿勢

要順利吞嚥食物，就必須使上身呈現往前微傾的姿勢。頭部往前傾，可使口部的位置低於咽喉，避免食物誤入氣管。

椅子要有椅背，坐起來比較安心

要保持穩定的坐姿，椅子必須坐深。在這種情形下，椅子如果有椅背，坐起來會比較安心。此外，如果被照顧者因單側偏癱（麻痺）等原因而導致左右失衡，最好選用附有扶手的椅子。





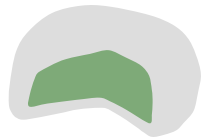
進食工具



台幣 10 元大小的湯匙



360 度的湯匙



進食姿勢

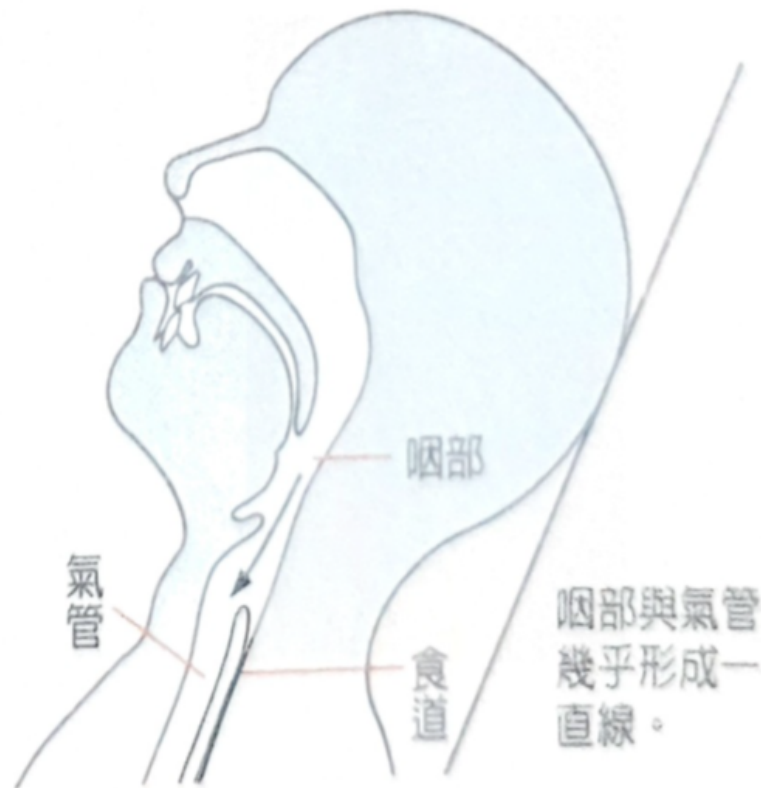


資料來源:圖解長期照護新百科

✗ 站著幫被照護者刷牙，被照護者容易因下巴抬起而發生不當吞嚥



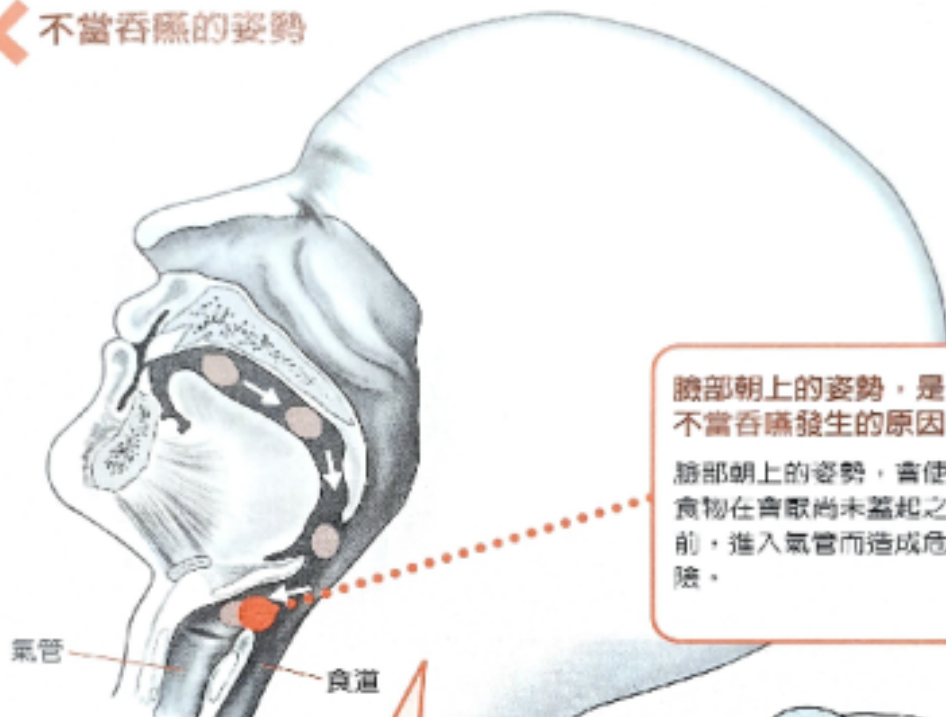
由上往下看著被照護者的口腔幫他刷牙，會使被照護者的下巴不自覺往上抬。



咽部與氣管幾乎形成一直線。

下巴往上抬，容易使口腔照護用的清潔劑及唾液，誤入氣管。

✘ 不當吞嚥的姿勢



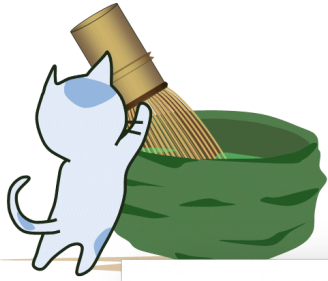
臉部朝上的姿勢，是不當吞嚥發生的原因

臉部朝上的姿勢，會使食物在會厭尚未蓋起之前，進入氣管而造成危險。

臉部朝上的姿勢，會使食物因重力而滑落

平躺或將電動床稍微調高略呈半坐起的狀態，由於是以臉部朝上的姿勢進食，食物可能在會厭因吞嚥反射而蓋住氣管之前，就可因重力而自行滑降至咽喉，有誤入氣管的危險性。





照護者將身體蹲低，被照護者縮下巴



視線相交，請被照護者縮下巴，同時為他進行口腔照護。



稍微縮起下巴，可使清潔劑易於停留口中，即使流入咽喉也不致誤入氣管。



食物不易吞嚥 容易引起不當吞嚥

在長期照護機構及醫療院所，經常看到老人躺在調成60度左右的電動床上用餐。但是，這對有吞嚥障礙的人來說，是最不適合進食的不自然姿勢。由於視線向上，很難看見自己吃到的是什麼東西，而且食物的湯汁也容易溢漏出來。此外，背後的床舖會壓迫胃部及膈肌，使手部無法順利活動。最要不得的是，食物、飲料容易自行流入咽喉，造成噎嚥到、不當吞嚥，因而導致（吸入性）肺炎或支氣管炎。





椅背可調式輪椅

當被照護者完全無法坐起，才可以使用

當被照護者坐在椅子或普通輪椅上，會覺得疼痛、難受，以致無法維持坐姿，或是被照護者因為癱瘓（麻痺），而完全無法起身時的第二選擇，才讓他坐在椅背可調式輪椅上進食。雖然光是雙腳能夠垂放下來這一點，就比躺在床上進食來得好，我們還是要儘量讓被照護者的上半身坐起。有時候，當被照護者看到桌上出現自己喜愛的食物，身體就會不自覺往前傾，幾次下來，他就可以改坐普通輪椅了。





2 生活機能的長期照顧

筷子及湯

✗ 絕對不

為避免食物溢
被照顧者不得

4

進食的照顧方法



○ 由下往上餵食是 最好的方法

請試想一下，自己平時是以什麼方式進食？應該是臉部朝下，筷子由下方將食物送入口中。協助被照顧者進食時，也要切記以同樣的方式餵食。





✘ 絕對不能站著餵食



由於食物是從高處送來，被照護者無法採取身體往前微傾的姿勢，因而無法順利吞嚥。此外，站著餵食也會對被照護者造成壓迫感。

△ 不建議坐在對面餵食



不能算是錯誤的位置，但是會讓被照護者有被監視的感覺。



外，站著餵食也會對被照護者造成壓迫感

○ 坐在旁邊，是最佳的 餵食位置



可以確認桌子的高度及位置，而且以同樣的方向面對餐點，比較容易了解被照護者的心情。可以的話，自己最好也吃同樣的餐點，一面吃一面餵食，可以知道被照護者接下來想吃什麼，餵食的速度也會比較慢。



食物質地



簡単にかめる硬さ



歯ぐきでつぶせる硬さ



舌でつぶせる硬さ



かまなくてもよい状態





CGT 飲食





剪碎的食物





粥狀





食物泥





介護食



これ、みんな
介護食なんです。
おいしい介護ごはんが、
大切な人の生きる希望になる

希望のごはん 夫の闘病を支えたおいしい介護食ストーリー / 料理研究家 クリコ 著



介護食

いっしょに、うれしい介護食





吞嚥困難

6 招緩解

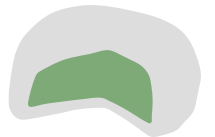
- 調整吞嚥姿勢
- 調整進食的速度與量：吸管、湯匙
- 調整食物的質地
- 咽部吞嚥運動
- 假聲練習運動
- 撐住舌頭運動





咽部吞嚥運動

- 將吸管的一端含在口中，用手指蓋住吸管的另一端
- 用力吸，感覺喉結用力上抬到最高處，維持 5 秒
- 重複 8 次





假聲練習運動

- 發 / 一 / 的聲音，慢慢提高音調
- 音調升到越高越好，直到最高音
- 維持高音 5 秒，重複 8 次





撐住舌頭運動

- 舌頭前伸，牙齒輕咬固定舌尖
- 吞嚥口水，舌尖仍要維持在外面
- 重複 8 次





呬百二吞嚥健康操

吞嚥機能，會隨著年紀慢慢的退化，
除了動動手腳，吞嚥肌肉也是需要運動的！

每天飯前 進行『呬百二 吞嚥健康操』

讓我們一起動動嘴巴 動動喉嚨

吃好好、說好好，呬百二！





呷百二吞嚥健康操



呷百二吞嚥
健康操



雙手抱頭 看肚子



呷百二吞嚥
健康操



維持5秒鐘



呷百二吞嚥
健康操



把肩膀提高高



呷百二吞嚥
健康操



往前轉一圈