



# 如何處理中風後吞嚥困難

How to Manage Swallowing Problems After a Stroke - Chinese

UHN

Toronto Stroke  
Networks  
Toronto West

## 病人與家屬資訊手冊

閱讀該手冊，以了解中風後可能發生的吞嚥困難以及應對方法。



Patient Education  
Improving health through education

關於更多健康資訊，請瀏覽大學醫療網絡病人教育網站: [www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca)

© 2014 大學醫療網絡版權所有

本手冊內容僅供參考，不能取代專業醫療行為與醫師診斷。特定疾病請諮詢相關醫療保健服務機構。使用者拷貝本手冊的內容僅供個人、非商業用途之使用。

作者: Becky French, Amanda Ratner, Lisa Durkin, Rosemary Martino

日期: 2008 年 12 月

表格: D-5359B (05/2014)

 **UHN** Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab

## 中風如何引起吞咽困難？

中風會影響我們用於咀嚼和吞咽的肌肉，包括嘴唇、舌頭和喉嚨上的肌肉。有些吞咽困難比較顯而易見，如流口水、咳嗽或窒息。而另外一些則難以發覺，如吞咽時感覺食物卡在喉嚨。

### 中風後進行吞咽和飲水時，請留意以下常見問題：

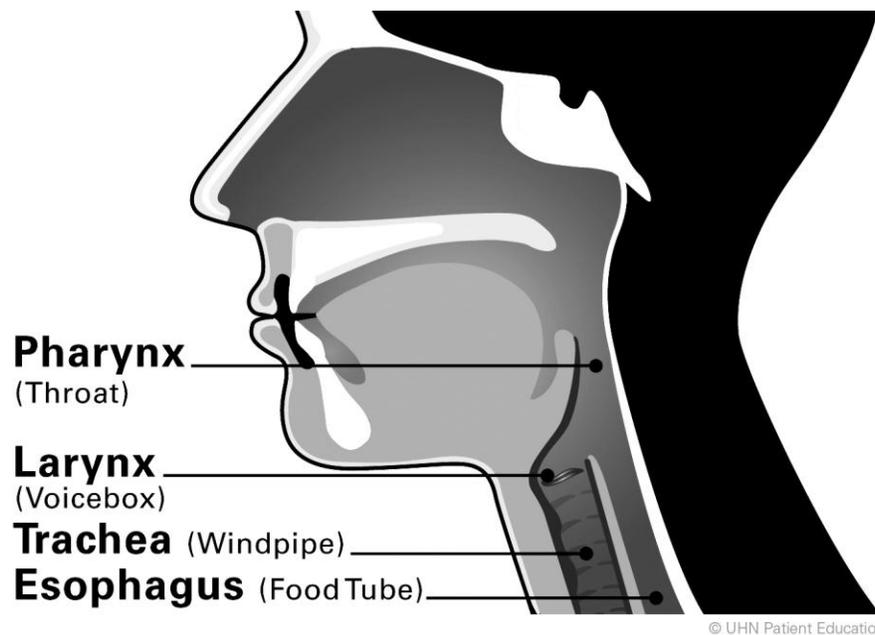
- 吃喝時候咳嗽、清喉嚨或感覺窒息。
- 每嘴食物吞咽數次。
- 吃喝時候抱怨食物黏在喉嚨裏。
- 吞咽後，食物存留在臉頰內側或嘴巴後部。常發生於中風後受影響較嚴重一側。
- 吃飯速度過快或過慢。
- 吃完一頓飯用時過長。
- 反復肺炎或胸腔感染。
- 吃飯自理能力減退。
- 吞咽藥物有困難。

## 吞咽困難有何危害？

當某人有吞咽問題時，食物或飲品可能會進入其呼吸管（氣管），而不是飲食管（食道）。這有時會導致胸腔感染或肺炎。

有吞咽困難的人有時不能攝取足夠的食物和飲品，這可能會導致其體重減少或脫水（身體內水分不足）。有時，改變其飲食有助於使吞咽更安全和更容易。

如果有人顯示出難以進食或吞咽的跡象，有必要對其進行吞咽測試。應邀請醫療服務提供者進行吞咽評估（測試）。被稱之為**語言病理學家**的訓練有素的專業人員可以做該評估。



**Pharynx (Throat)** 咽（喉嚨）

**Larynx (Voicebox)** 喉（喉頭）

**Trachea (Windpipe)** 氣管

**Esophagus (Food Tube)** 食管

## 我如何為有吞咽困難的人提供幫助？

家屬可以為有吞咽困難的人提供多種幫助。請諮詢語言病理學家，了解改善飲食和吞咽的所有方法。可能包括以下方面：

### 改變食物和飲品的質地

#### 食用安全的食物

我們每天食用不同質地的食物，例如：

- 泥狀（如土豆泥）
- 細碎食物（如通心粉）
- 軟質（如金槍魚三明治）
- 堅硬的固體（如堅果）

有吞咽困難的人可能不適宜食用所有質地的食物。吞咽評估可以幫助識別其可以安全吞咽的食物質地。他們只能食用安全並易於吞咽的食物質地。

## 濃稠飲品

移動速度非常快的稀質液體如水，茶，咖啡，果汁或湯可能會難以下咽並進入呼吸道。

將這些飲品變濃稠會有助於吞咽。例如，可以用布丁替代牛奶或用蘋果醬替代蘋果汁。



**謹記：**冰淇淋、奶昔、果凍或果肉飲料等食物最初比較濃稠，但入口後會融化成稀薄的液體。如不適宜飲用稀薄液體，應避免這些食物。

我們每個人都喜歡吃不同質地的食物，因此很難進行飲食限制。但有必要了解改變食物和飲品質地會對吞咽產生巨大幫助。

## 采用不同吞咽方法

語言病理學家也會推薦改善吞咽的不同方法，其中包括某些特定頭部姿勢或每嘴食物吞咽數次等。

## 改變餵食姿勢

使病人坐直，頭略微向前傾。在進食時候，使用枕頭使其頭部保持穩定。為不能自我進食的人餵食時，採取與其眼部平齊的坐姿。您在餵食時應始終保持與其面對面。

## 改變進食環境和食物擺放

進食時，為防止病人被其他事務幹擾，可以：

- 關閉電視和收音機
- 限制進食時說話人的數量

將食物、杯具和餐具放在其就近處，以便其自我餵食。



遵循以下貼士，實現安全飲食和吞咽：

- 只有在完全清醒時才可以進行飲食和飲水。
- 使其在座椅或床上坐直。
- 確保在所有進餐時候都佩戴好假牙、助聽器和眼鏡。
- 確保在進食前其口腔清潔並內無異物。
- 鼓勵其小口進食小口喝水。
- 確保其完全吞咽下去後再繼續餵下一口。
- 觀察其喉結運動，這有助於您確認其已經吞咽。
- 確保餐後其口腔清潔並無食物殘留
- 確保其在進食後直坐 20 至 30 分鐘
- 盡力使用餐過程舒緩並放鬆
- 如果您發現有人吞咽或喝水有困難，請告知工作人員