



香港大學

THE UNIVERSITY OF HONG KONG

健康吞嚥 與溝通妙法

香港大學 吞嚥研究所
陳文琪博士



香港大學

THE UNIVERSITY OF HONG KONG

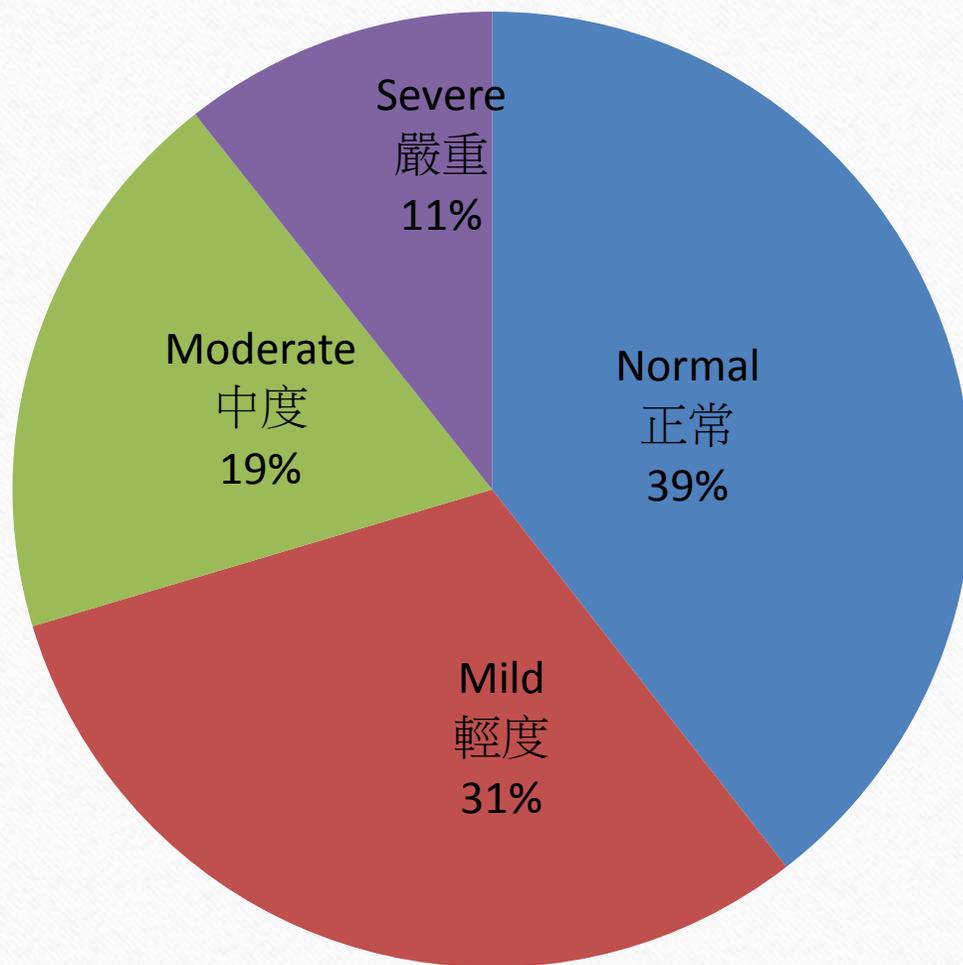
食多啲 講多啲

認識吞嚥

吞嚥口肌練習

溝通練習

吞嚥問題調查結果
(院舍)



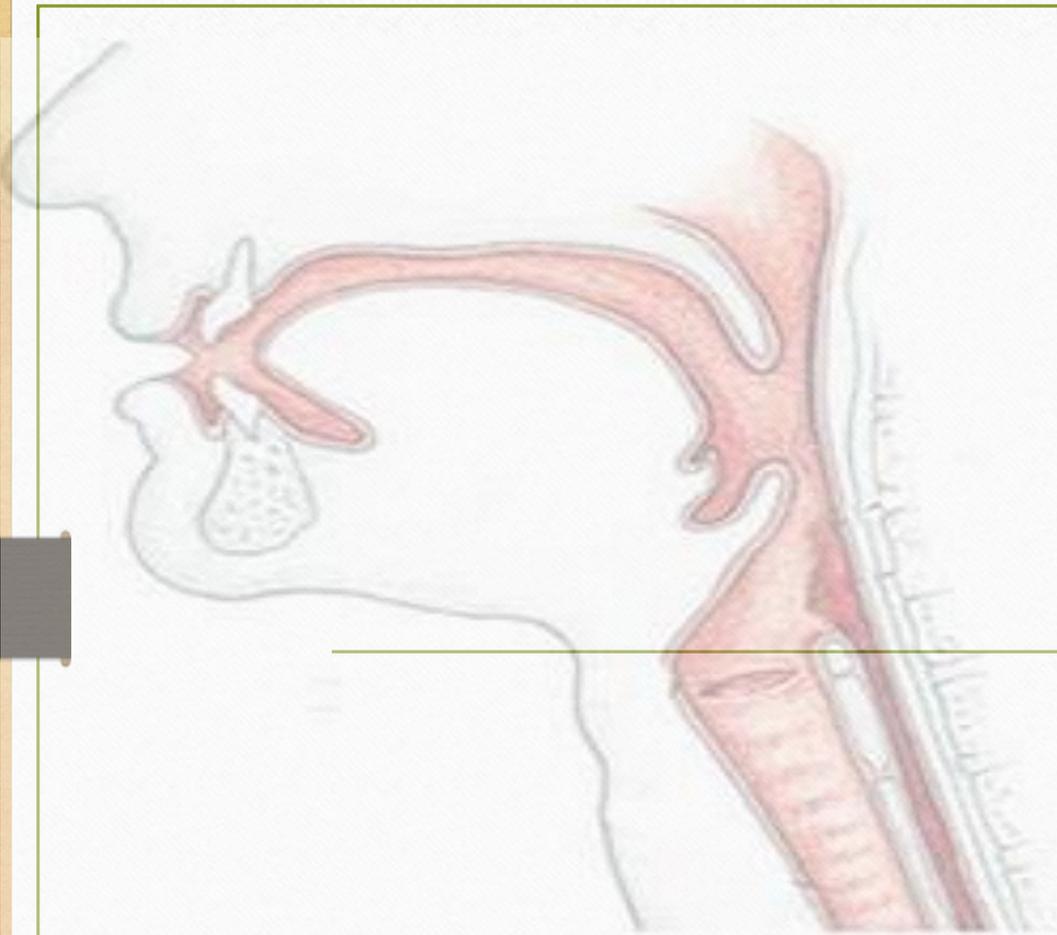
以七萬六千八百個安老院舍宿位推算，全港約有四萬六千八百名長者院友有不同程度的吞咽障礙

有吞咽障礙長者的生活質素比沒有吞咽障礙的長者為差



言語治療師





認識吞嚥

正常吞嚥

- 吞嚥是指從食物放置口中→通過食道，進入胃之前的整過吞咽動作
- 肌肉控制及協調



甚麼是吞嚥障礙?



吞嚥障礙

- 食物由口腔到胃的移動過程發生困難
- 食物/殘渣有機會進入呼吸道
- 鯁塞風險增加



常見的成因

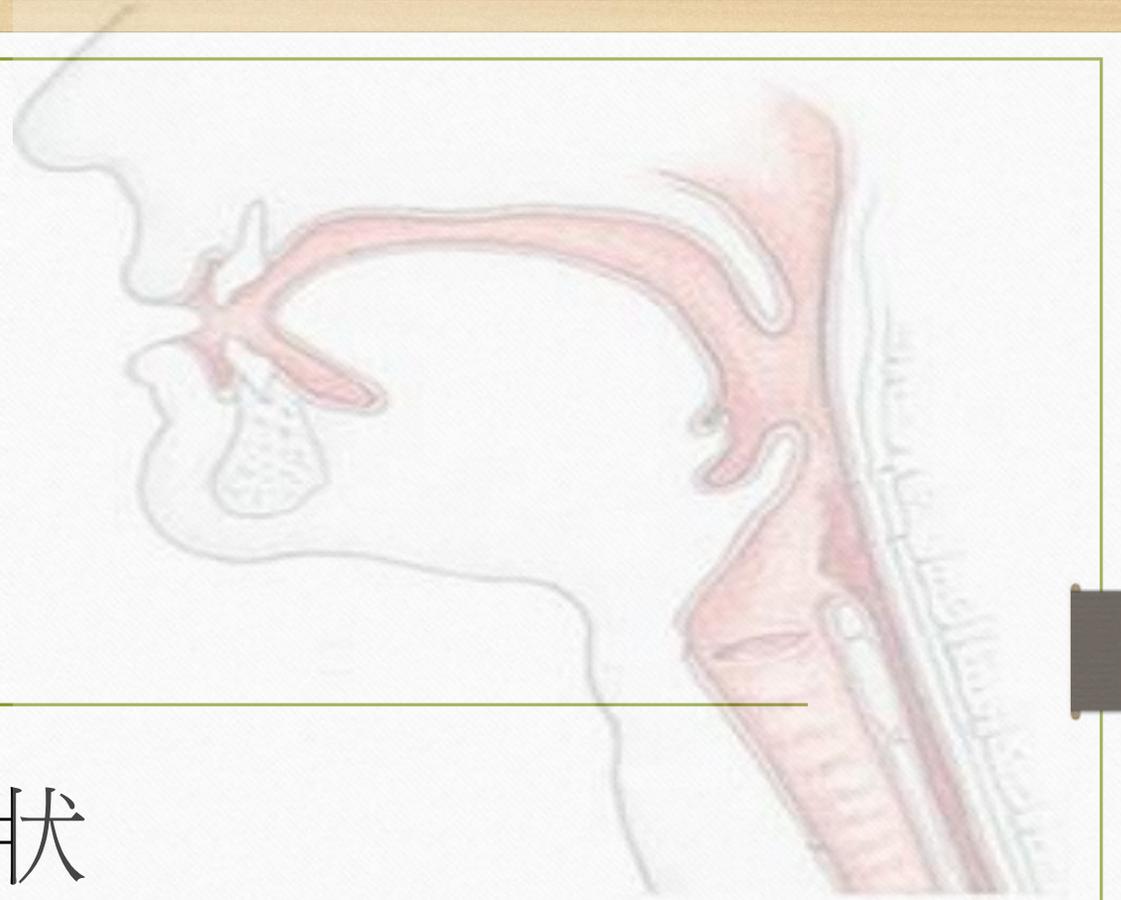
- 中風
- 帕金森症
- 認知障礙症
- 鼻咽癌
- 呼吸系統疾病



吞嚥障礙的併發症

- 營養不良
- 脫水
- 肺炎
- 窒息





吞咽障礙的徵狀

非臨床徵狀

- 重覆性患上肺炎
- (持續性發微燒 $<38^{\circ}\text{C}$ /
- 體溫持續不穩定)



非臨床徵狀

- 體重持續減輕
- 無氣力的咳嗽



非臨床徵狀

- 口腔衛生欠佳
- 說話口齒不清
- 經常流口水



臨床病徵

- 無法辨識食物 / 怕要進食 / 拒絕進食
- 有食物殘渣
- 需要飲水沖走食物



臨床病徵

- 咀嚼 / 進食緩慢 / 重覆吞嚥
- 食物倒流到鼻或口腔 / 從口中溜出
- 感覺到食物鯁在喉嚨



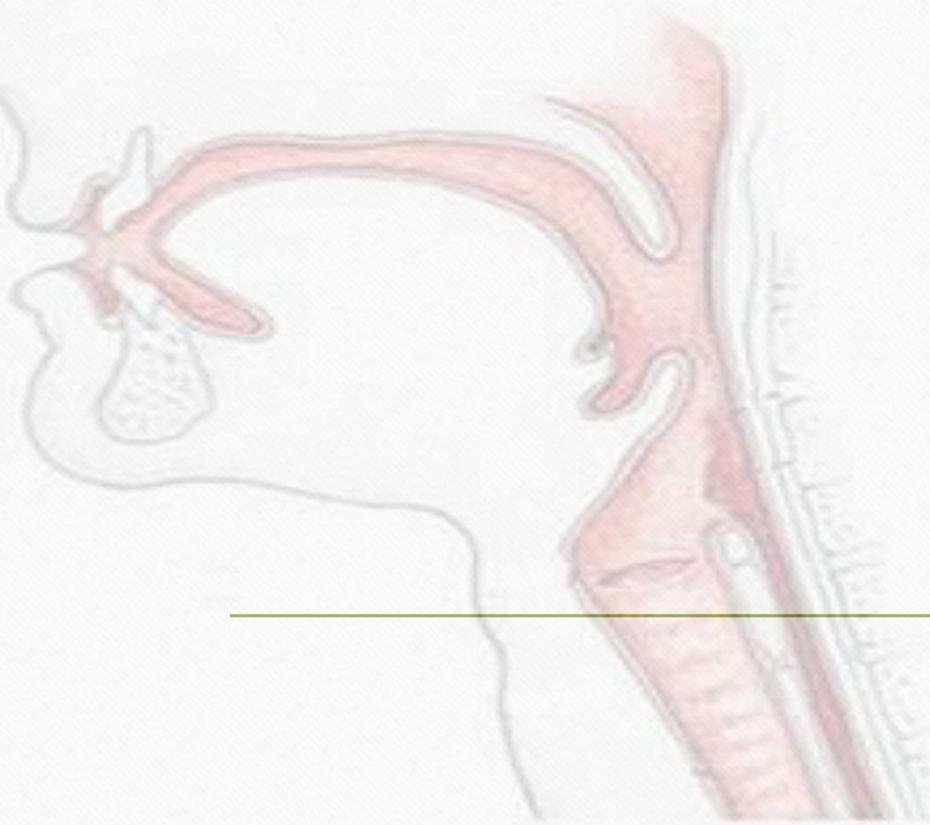
臨床病徵

- 咳嗽 / 清喉嚨
- 發聲時有咕嚕 / 痰聲
- 氣喘 / 呼吸困難



即使沒有出現咳嗽
或
其他鯁咽情況，
也可能有食物進入氣管



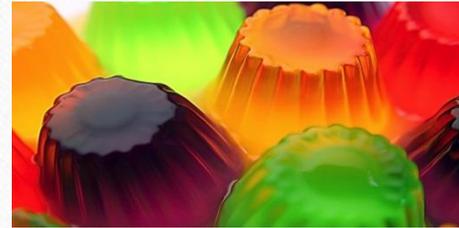


吞嚥障礙患者
要小心的食物



避免進食

- 入口會變水的食物
- 乾及脆的食物
- 太堅硬的食物



避免進食

- 微粒狀的食物/藥物
- 麵包製品
- 黏度高的食物



避免進食

- 混合質地的食物
- 有籽的食物/生果
- 太滑溜的食物



改善進餐方法

- 更換膳食種類
 - 碎肉、軟飯、糊餐
- 更換飲料稠度
 - 加凝固粉 (微杰 → 特杰)



使用凝固粉的注意事項

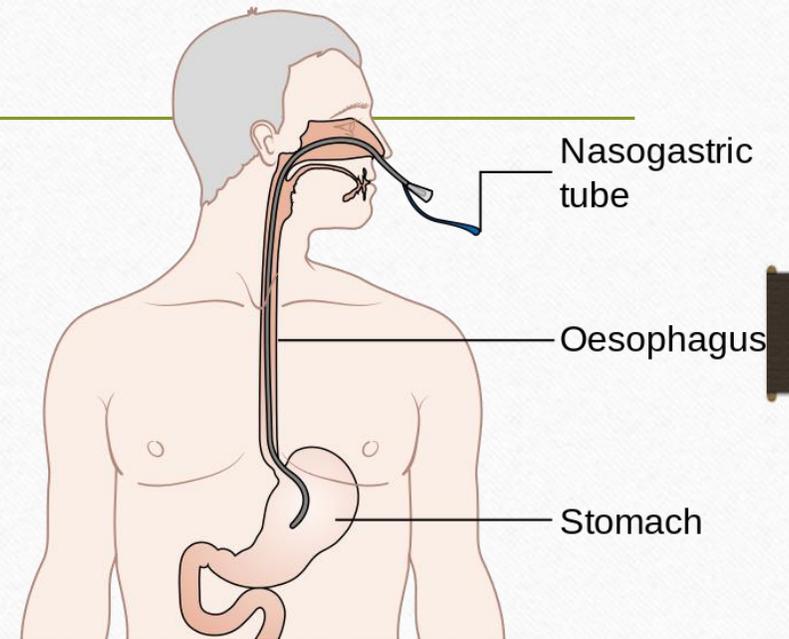
- 凝固粉可加在所有飲料中
(如湯、中藥)



- 加入凝固粉後要盡快飲完, 因為凝固粉飲料因時間及溫度改變影響質感

鼻胃喉的注意事項

- 餵食前: 檢查喉管位置和食物溫度是否適中
- 餵食時: 維持適當的輸入速度
- 餵食後: 留意有否出現不適和半坐臥30分鐘



口腔衛生

- 餐後刷牙
- 定期使用漱口水
- 定期洗牙

有助降低患肺炎機會



餵食技巧



餵食技巧

餵食前

- 檢查言語治療師給予的吞嚥建議
- 預備適當的餵食工具
- 檢查食物或液體是否合適



質地	五穀	肉	菜	甜品	例子
正餐	任何食物				
軟餐	正飯	軟肉	軟菜		沒有骨的肉
碎餐	軟飯	碎肉	碎菜		切粒的食物
粥餐	粥	碎肉	碎菜	糊/茸	
糊飯/粥	軟飯/粥	肉糊	菜糊	糊/茸	薯茸 南瓜茸
糊	飯糊	肉糊	菜糊	糊+ 凝固粉	合桃露芝麻 糊



-
- Fluid 清流 (直接飲用,不需加凝固粉)
 - Slightly thick 微杰狀(每100毫升流質加2標準藥匙凝固粉)
 - Mildly thick 少杰狀(每100毫升流質加3標準藥匙凝固粉)
 - Medium thick 中杰狀(每100毫升流質加4標準藥匙凝固粉)
 - Extra thick 特杰狀(每100毫升流質加5標準藥匙凝固粉)



餵食技巧

餵食前

- 要病人坐直
- 頭部微微向前
- 檢查口腔衛生，牙齒狀況
- 檢查病人是否警覺，可以先打個招呼，叫他/她的名字，讓他知道將要進食



餵食技巧

餵食時



- 坐得與長者同高，以便觀察吞嚥進度
- 提供寧靜環境讓院友可以專心進食
- 使用吞嚥困難的補償技巧(如有建議)

餵食建議

餵食時



- 留意放入食物的位置 (左?右?中?)
- 食物放入口中的次序，適當時給予選擇
- 不要讓食物放久而變成室溫溫度，給予暖熱或凍的食物

餵食技巧

餵食時

- 注意每口食物/液體的份量，不要過多
- 要吞完口內所有食物再餵另一口，給予每口食物之間有停頓時間
- 如出現咳嗽，要先停下餵食，並鼓勵咳出食物



餵食技巧

餵食後

- 留意有否食物殘渣
- 要病人坐直至少 30 分鐘
- 留意口腔衛生





吞嚥口肌練習



練習一：用力吞嚥

- 目的:
 - 增加舌根對嚥後壁的接觸程度
 - 維持舌根的肌肉品質
 - 改善吞嚥反射的強度
- 建議練習計劃:
 - 1天30次
- 說明:
 - 1. 收緊頭頸的肌肉
 - 2. 保持這個姿勢，然後空吞嚥10次
 - 3. 重複以上步驟3次



練習二：下巴對抗

- 目的:
 - 增加下巴的運動幅度
 - 改善咀嚼時的食團準備
- 建議練習計劃:
 - 1天50次
- 必須注意:
 - 為了引出最好的效果需要鼓勵



練習二：下巴對抗

- 張開嘴巴
與放在下巴的手作對抗
(保持嘴巴張開，不要因外來阻力而閉合)
保持5秒
- 閉合嘴巴
與要掰下自己下巴手作對抗
(保持下巴閉合，不要因外來阻力而閉合)
保持5秒
- 重複以上步驟10次



練習三：舌頭對抗練習

- 目的：
 - 增加舌頭的力量和持久力
 - 改善吞嚥時食團的處理
- <https://youtu.be/CPayNuh3PJM>



練習三：舌頭對抗練習

1. 放一根壓舌板或金屬湯勺在嘴前
然後用舌尖頂著壓舌板5秒
2. 舌頭在口腔裡轉向左／右邊臉頰
並與外來阻力對抗5秒
3. 重複以上步驟10次



練習四：舌頭運動幅度練習

- 目的：
 - 改善舌頭運動幅度
減輕僵硬
- <https://youtu.be/yC2PCXRwW2Q>



練習四：舌頭運動幅度練習

- 用舌頭清潔牙齒，沿著上下牙根畫圈。
- 舌頭左右移動，用手指隔著臉壓著舌頭。
- 練習咀嚼香口膠。
用舌頭在口腔內移動香口膠。



練習五：頸部練習

- 目的：

- 強化喉嚨肌肉
- 改善食道上半部肌肉的開放
從而保證食團進入食

- 必須注意：

- 如果患者不能堅持1分鐘，這個基線時間可以根據實際情況縮短，或只是執行重複部分。



練習五：頸部練習

1. 平躺在床上／地板上。



2. 抬起頭直至你能看到自己的腳趾，而肩膀保持不動。
保持這個姿勢1分鐘, 然後休息1分鐘。



3. 練習3次。

練習五：頸部練習

4. 平躺在床／地板上。



5. 抬起頭直到你能看到自己的腳趾，而肩膀保持不動，然後立即休息。練習30次。



溝通障礙



溝通障礙

- 三大類別
 - 理解困難 (Receptive aphasia)
 - 表達困難 (Expressive aphasia)
 - 口肌控制困難 (Dysarthria)



溝通練習



理解練習

- 跟指令
 - 簡單指出一件物件、做一樣動作（指鼻）
 - 拿起兩件物件、做兩樣動作
- 簡單問答（利用常見相片）
 - 物件名稱、用途
 - 地方名稱、用途





表達練習

- 看圖說名稱
 - 提示：做動作、用途、物件特色、發音
- 物件總類
 - 先說物件總類，長者要跟著說出例子（交通工具、生果、點心）
- 大電視
 - 長者要形容物件特色或用途



口肌練習

- 針對發音問題，練習不正確的發音
 - 單字、詞語、短句
- 讀文章
- 練急口令



Bilabial /p/, /p^h/, /m/

Single word	爸	把	怕	罷	波	無	媽
	俾	煲	飽	包	派	普	問
Short Phases	爸爸	妹妹	普遍	評判	半杯	無問	未俾
	俾面	寶貝	幫忙	表妹	北角	金鐘	
Sentences	媽咪幫我俾錢						
	妹妹唔識抹面						
	陪婆婆食麵						

Alveolar /t/, /tʰ/, // & Palatal /k/, /kʰ/, /kw/, /kwʰ/

Single words	都 同 枱 痛	你 冬 哥 雞	櫈 多 頭	天 叫 流
Short phrases	頭痛 努力 公雞 兩斤	榴槤 觀塘 綠豆 六條	肚臍	強調 藍田 銅鑼灣 大袋
Sentences	同公公去觀塘買綠豆			
	哥哥努力讀書			
	雞龜骨滾羹			
	公公教哥哥彈琴			



(1) 掘柑掘桔掘金桔
掘雞掘骨掘根骨
掘完根骨掘金桔
掘完龜骨掘雞骨

(2) 東門東家，南門董家
東董兩家，同種冬瓜
有人說：東門東家的冬瓜大
誰知南門董家的冬瓜大過東門東家的大冬瓜。

(3) 出東樓，走六步，
碰見六叔和六舅
好六叔，好六舅，借給我六鬥六升好綠豆；
過了秋，收了豆，再還給六叔六舅六鬥六升好綠豆



溝通小貼士

- 要精簡
- 問題類別：要不要、是否、要A或B
- 要耐心等待
- 多用手勢、字筆
- 需要時用溝通簿 (AAC)



Thank You

香港大學吞嚥研究所

電話：3917 1568

karencmk@hku.hk

