

吞 嚥 困 難 飲 食

➤ 發生吞嚥困難的原因：

- 中風
- 帕金森氏症
- 重症肌無力
- 多發性硬化
- 頭頸部癌症
- 頭部外傷
- 大腦麻痺
- 食道阻塞
- 食道功能不全

➤ 協助進食的方法：

- 1.維持坐姿之進食方式
進食時需採坐姿，收下巴，腰與屁股垂直、膝蓋垂直與腳踝垂直。
- 2.食物由健側口腔餵食，應以小湯匙小口緩慢餵食勿使用吸管，避免噎到。
- 3.增加菜色變化，以增加病人食慾。
- 4.提醒病人吃飯時要專心。
- 5.支持與鼓勵
病患進餐時，避免催促病人，以免造成病人心理壓力，並且要適時的鼓勵病人。
- 6.口腔護理
進食完需檢查口腔兩頰內是否有食物殘留並加強口腔清潔。

➤ 飲食原則及改善方式：

1.調整食物的質地

- (a) 切碎飲食：將所有菜肉剁碎或選擇質地較軟的魚類或瓜類，適合無法將食物咬碎或吞嚥較大塊食物者食用。
- (b) 半流飲食：將所有菜肉經剁碎、絞細等機械方式處理後拌入稀飯，適合可吞嚥較細小食物者食用。
- (c) 流質飲食：將所有菜肉及稀飯利用果汁機攪打成為液狀食物，適合完全無法吞嚥固體食物者。
- (d) 管灌飲食：將流質食物或配方注入餵食管導入體內的流體食，適合完全無法吞嚥任何食物者食用。

2.增加食物的濃稠度

- (a) 適當濃稠度的食物有助於刺激唾液分泌和吞嚥反應，可促進咀嚼及舌頭移動和肌肉強度。

- (b) 食物製成較滑潤的型態，如：蒸蛋、豆腐、碎肉泥、果泥等。
- (c) 避免太稀的液體，水液狀食物特別容易嗆到，需小心，可利用太白粉、嬰兒麥粉、食物增稠劑來增加食物稠度。
- (d) 進食時，最好以小湯匙餵食。避免小片、顆粒狀、小塊狀的食物，以免嗆到。

3.避免嗆及不易吞嚥的食物：

- (a) 應避免乾而易鬆散的食物，如餅乾、洋芋片、綠豆糕、炒飯等。
- (b) 應避免黏度太高的食物，如年糕、米糕、麻糬、麻荖、花生醬等。
- (C) 小圓形食物，如鵝鶉蛋、湯圓、毛豆仁、碗豆仁、花生、玉米粒、通心粉等。
- (d) 避免帶皮及有子有核的食物，如：蕃茄、橘子。

- (e) 避免質地不同的食物混合，如含有水果丁的優格、湯裡有菜有麵。

4.少量多餐

- (a) 提供適量的點心，如：奶酪、布丁、豆花、麵茶、冰淇淋、奶昔…等。
- (b) 營養補充品，建議使用：

營養師：_____ 電話：(02) 2833-2211
分機：2228