

# 如何進行吞嚥訓練及餵食

經復健科醫師檢視

能從口進食是人生至大的快樂，如果能保有由口享受美味大餐的能力，該是多麼美好的一件事。或許您的家人因為病情暫時以鼻胃管灌食補充養分，但這管子是可以隨病情的改變而拔除，或只補充無法由口進食的食物，不過在讓他成功由口吃東西前，需要您訓練他吞東西的能力。

## ◆ 嗆咳嚴重時...

1. 以口腔動作的訓練為主，利用觸覺刺激誘發吞嚥反射。(需由語言治療師介入)
2. 在安全吞嚥的條件下，餵食少許開水，暫不要嚐試果汁或牛奶，避免引起吸入性肺炎。

## ◆ 已能安全吞嚥，尚在訓練時...

1. 食材以軟性，糜狀為主。
2. 不要將所有食材混在一起打成泥狀，最好分門別類處理，裝在不同的碟子上，以增加食物的美觀。

## ◆ 吞嚥訓練步驟

1. 在安靜的環境用餐，讓病人能將注意力集中在進食上。
2. 協助坐起60-90度，以枕頭放頭後，毛巾放於臉頰下，維持舒適的進食姿勢。
3. 讓其親眼看到食物，增加食慾，促進消化液的分泌。
4. 重覆以口令動作以一小口食物餵食，請他吞嚥兩次進行。口令：打開嘴巴，嚐一嚐，用你的舌頭將食物舉至上顎，縮下巴吞下去，其間可用手協助他。(吞嚥無問題者可省去此步驟)
5. 餵食時要緩慢且適量，如腦中風的病患應將食物放健側口中。
6. 應準確的放入口中，確認已咀嚼吞下後再餵。
7. 進食後請清潔口腔保持潮濕。
8. 記錄吞嚥情形、進食量與種類及特別情形發生。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766#1751

## ◆ 餵食之注意事項

1. 訓練階段避免容易”滑進”食道的食物，如：果凍、豆花、布丁等。
2. 當病人發生咳嗽時，請停止餵食，讓病人至少休息半小時再試，若屢次發生則可能需要延後一段日期再試，並請語言治療師再次評估。
3. 餵食後需要採坐姿半小時後再臥床，以免食物逆流。
4. 訓練期間仍應有鼻胃管或其他方式以補充不足的水份及營養。
5. 軟質食物進行一段時間才可以進行液體餵食。
6. 若發生哽咽、噎到情形，應立即助其將食物排出：以手挖出、拍背、或用抽痰管抽出。
7. 定期量體溫及體重，觀察是否有突然發燒及體重減輕之情形。