

# 坐得穩、吃得安： 全家一起學會觀察吞嚥警訊



復健科  
吳明峰 語言治療師

吞嚥困難的醫療與居家照護，成人因腦部手術、神經損傷導致的進食問題，吞嚥都是一項需要嘴唇、舌頭、口腔肌肉與呼吸高度協調的複雜歷程。我們透過四個主題，為您說明如何落實日常的觀察。

## 一、掌握現況

如何觀察家人的吞嚥與營養，當家人因為手術，例如：中風、腦瘤術後或生病變得難以進食時，我們首先要留意他們的體重變化。如果在三個月內非計畫性減輕超過3公斤，就代表有營養不良的風險。照顧者可以透過口腔健康評估（OHAT）來檢查，看看家人的嘴唇能否抵緊、舌頭能否靈活移動，以及唾液分泌是否正常。如果發現家人進食時容易咬到舌頭，或者口水常從嘴角流出卻沒有自覺，這些都是吞嚥功能受損的警訊。

## 二、安全進食

姿勢擺位與進食節奏控管，正確的坐姿是安全進食的第一步。許多患者因為肌肉張力不均，坐著時身體會不自覺偏向一側，例如：偏向有右側或左側，這會增加噎咳的危險，建議使用具扶手的椅子或坐姿矯正墊來支撐，確保軀幹維持正中穩定。在餵食節奏上，每口量應控制在5cc（約一小湯匙）以內，且必須確認患者完成吞嚥動作後再餵下一口。最重要的是，餐後必須維持坐姿至少30分鐘，嚴禁立即平躺，以防止食物逆流或靜默性吸入性肺炎。

## 三、居家復健

強化肌肉的練習技巧，為了找回吞嚥的力氣，每天可以進行規律的口腔動作訓練。練習包括：雙唇用力抵緊、舌頭上抬與後縮，以及雙頰擠壓動作，每天建議練習兩回合，每回合約10分鐘。在練習由口進食時，可以運用「多次吞嚥」技巧，也就是每一口食物都要求患者吞兩次，確保喉嚨裡的殘留物能清乾淨。此外，每吃五口食物後，可以做一次清喉嚨或有效咳嗽，這能幫助清除呼吸道的痰液，避免黏稠痰液堆積影響呼吸。

## 四、飲食準備

選擇對的質地與衛生清潔，食材的質地選擇至關重要。階段應以增稠水、單一食材質地餐為主，並根據建議添加適當稠度的增稠劑。特別要注意，絕對不能給予固體和液體的混合質地食物，例如：豆腐魚肉湯等。因為這種質地最容易引起噎咳。最後，口腔清潔與進食安全息息相關，餵食後應立即使用軟毛牙刷或吸濕棉棒清潔口腔，每天至少三次，這樣能減少口腔細菌隨食物殘渣吸入肺部，降低肺炎風險。如果您對家人的吞嚥狀況有疑慮，建議諮詢專業的語言治療師，並視情況安排吞嚥檢查評估，以確保進食的安全性。

小港醫院 復健科語言治療 關心您

諮詢專線：07-8036783轉3531、3533、3510

服務時間：週一至週五



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●	●	●	●	●	
13:30~17:00	●	●	●	●	●	
18:00~20:30						

（本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主）