

一年容易又中秋

一年容易又中秋，與家人共享月餅慶團圓是一大樂事，但對吞嚥障礙的朋友來說，傳統月餅的蓮蓉黏膩，容易黏在喉嚨以致噎喉，甚至有窒息危險。又或者，年紀大了，想飲大口茶，竟然會濁親，甚至咳到滿臉通紅。

飲食乃與生俱來的內在能力，當中牽涉臉部、口腔、舌頭及咽喉等肌肉之配合。隨年齡增長及身體機能的改變，吞嚥能力或有衰退情況，引致吞嚥困難，不過，這並非老化必經階段。

若吞嚥時感到喉部疼痛、進食藥片或固體食物時經常卡在食道或咽喉中間，且需

要咀嚼很久才能下嚥，或吃飯後聲音變得嘶啞，這些輕微症狀也許不足以影響生活。然而，若繼續出現吞嚥無力，必須把食物嚼成泥狀或多次吞嚥才能將食物嚥下、吞咽時咳嗽或嘔吐，即出現中度吞嚥困難症狀，必須諮詢言語治療師或求診，尋求改善方案，避免惡化成重度吞嚥困難。重度患者的口水會不受控地流出，食物和飲料會從嘴角流下或經常「落錯格」。因口水、食物和飲料在有意無意間逐少地進入氣管及肺部，引致發炎反應，患者會經常發燒，或呼吸困難及氣喘，並危及生命。

食得是福，選擇色香味豐富的食物會

增進食慾。一旦有吞嚥困難，就要避免黏性高、易鬆散及湯汁多的食物。進食時要專心，亦要有充分咀嚼時間，使用小匙來減少每口食物量，降低咀嚼負擔。需要時，可把食物切碎及煮臉，流質食物則可按情況調校濃稠程度，這些措施皆有助避免「落錯格」。最理想方法是按言語治療師的評估，進行訓練吞嚥肌群的運動，掌握正確吞咽技巧，有助延緩或逆轉吞嚥障礙。若情況嚴重，可能會出現營養不足，需考慮進行補償，即部分或全部使用鼻胃管哺餉，以改善營養及預防吸入性肺炎。

「賽馬會流金匯」遇到不少懷疑有吞嚥困難的社區人士，通過與言語治療師合作，舉辦講座、評估及訓練，陪伴大家一同面對吞嚥問題。查詢請致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯註冊護士