



# 17

## 吞嚥及餵食的訓練

林培暉



### 目的

有些患者因疾病關係暫時無法由口進食，需從鼻胃管灌食流質飲食（如牛奶、果汁、藥物等）。隨著病情改善，鼻胃管是可以經過訓練後拔除，在未完全康復前，需確定患者是否可正常吞嚥，並漸進式做吞嚥訓練，以防止吃東西時因噎到而導致吸入性肺炎。



### 吞嚥訓練的時機

隨著病情改善，當患者嘴唇可以閉合時，可嘗試用棉枝沾水測試其吞嚥反應，並漸進式做吞嚥訓練。確認患者有吞嚥動作（喉部向上向前），並且有適當的咳嗽能力，可清除進入氣管的異物時，便可開始做餵食訓練。



### 注意事項

1. 餵食時若出現咳嗽、臉色改變等情形，應立即停止餵食。
2. 姿勢一定要擺正，採坐姿或半坐臥姿。
3. 餵食時，從每口少量（1/3~1/2 匙）餵起，確定食物已完全吞下，才可再餵下一口。
4. 飯後維持坐姿半小時才能躺下，防止食物逆流造成噎到或嘔吐。
5. 初期最好選擇軟質食物及患者喜愛的味道，如蒸蛋、布丁、豆花、果泥等；避免選擇牛奶、果汁、水分多的稀飯等流質食物。訓練一段時間後，確定沒有噎到的情形，才能開始訓練給予流質飲食（如牛奶、果汁、水分多的稀飯）。
6. 訓練時，要考慮患者的耐力，每天多訓練幾次，一次不要太久，每次訓練中要給予適當休息時間。
7. 如果患者有假牙最好戴上，可以避免牙齦受到太多刺激。

17-4

## 準備用物

1. 毛巾或衛生紙。
2. 食物。
3. 食具（筷子、小湯匙、吸管、碗）。
4. 清潔口腔用具。

17-5

## 餵食步驟

1. 避免用餐時環境過度吵雜，儘量讓患者將注意力集中在進食上（圖 17-1）。
2. 協助坐起至 60~90 度，將毛巾圍在胸前，避免弄髒衣服（圖 17-2）。
3. 先讓患者看一看、聞一聞食物，可增加食慾（圖 17-3）。



圖 17-1 姿勢擺正，集中注意力。



圖 17-2 協助坐起至60~90度，將毛巾圍在胸前。



圖 17-3 讓患者看一看、聞一聞食物，可增加食慾。

4. 從每口 1/3~1/2 匙開始餵起（中風者，由咀嚼功能正常端入口），嘴巴先閉合再開始咀嚼，並且給予充足的時間咀嚼及吞嚥（圖 17-4~5）。
5. 檢查患者口腔，確定已完全吞下食物，才可再餵下一口（圖 17-6）。
6. 進食後清潔口腔，避免食物殘留（圖 17-7）。



圖 17-4 每口由1/3~1/2匙開始餵起。



圖 17-5 嘴巴先閉合再開始咀嚼食物。



圖 17-6 檢查口腔，確定已完全吞下食物，才可再餵下一口。



圖 17-7 進食後清潔口腔，避免食物殘留。

