

## 專欄文章

日期： 2020年9月24日（星期四）  
資料來源： iMoney 網上專欄【無牆醫院@iM 網欄】  
標題： 吞嚥困難—長者餵食技巧  
參考網址： [請按此\(報導\)](#)



「民以食為天」的觀念源遠流長，飲食不單止是人類基本生存條件，更是享受生活的重要元素。可是，對患有吞嚥困難的長者而言，進食過程變得艱難，而膳食變為爛飯或糊餐，飲食不再像以往為生活帶來樂趣。

有吞嚥困難的長者需要改變膳食，礙於生理、心理或認知障礙的影響，部份長者甚至可能對進食產生抗拒或失去食慾。吞嚥困難引起的併發症影響深遠，如營養不良、吸入性肺炎，嚴重者可致命。言語治療師評估長者的咀嚼與吞嚥能力後，會按需要給予長者合適的食物或飲品建議，以減低因食物而引起哽塞或吸入性肺炎的風險。

家屬及照顧者應給予長者適當的餵食協助，讓長者能攝取足夠營養及繼續享有進食的樂趣，從而提高他們的生活質素。在進行餵食前，家屬及照顧者可留意以下餵食技巧：

### 進食前的預備

長者應在有足夠光線及輕鬆愉快的環境下進食，保持環境安靜，遠離騷擾，使長者可專心進食。在進食前，如長者有配戴假牙的習慣，需協助長者戴上假牙，並選用合適的餐具來協助長者進食，如茶匙、飲管等。此外，必須控制食物份量，以減低哽塞機會。照顧者亦可與長者溝通，讓他們知道將會進食及談談當天的菜餚，以提高他們對食物的認知和興趣。

### 餵食技巧

照顧者須留意長者精神狀態，確保長者在完全清醒時進食，並把長者下巴置於一個稍微向下的姿勢，減低哽塞的機會。在長者進食期間，切勿催促，應耐心等待長者咀嚼及吞嚥後才繼續餵食。如長者不願進食，應找出不願進食的原因，然後加以鼓勵

▼ 點擊圖片放大



### 用膳後護理

用膳後，照顧者須協助長者漱口或施行口腔護理，以免食物殘渣留在口腔，並待20至30分鐘才協助長者躺臥，以免未消化的食物倒流而引致哽塞。一些情況較為嚴重的長者，尤須加倍留意狀況。

照顧者需要留意吞嚥困難的徵狀，包括咳嗽、流口水、食物倒流入鼻或吞嚥多次才能將食物吞下、吞嚥後不能說話或呼吸困難、面色轉紅或蒼白、口唇顏色轉藍等懷疑哽塞的情況，應保持鎮定，盡快通知醫護人員進行急救，需要時送往醫院，以及轉介予言語治療師作進一步評估。

無論使用任何進食方式，應滿足長者的營養需要及提供多元化的食物。近年本會轄下護養院花心思製作精緻賣相的食物，更能吸引長者進食。雖然糊餐適合有吞嚥困難的長者食用，但其賣相並不吸引，建議照顧者可嘗試製作造型糊餐或倒模成不同食材的形狀，模擬食物的真面目，令長者容易認出食物，以刺激長者食慾。除此之外，現時網上有不少食譜可供參考，照顧者可按需要製作不同的膳食，讓長者享受開餐進食的樂趣。

“ 作者\_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

”



## 吞嚥困難—長者餵食技巧

「民以食為天」的觀念源遠流長，飲食不單止是人類基本生存條件，更是享受生活的重要元素。可是，對患有吞嚥困難的長者而言，進食過程變得艱難，而膳食變為爛飯或糊餐，飲食不再像以往為生活帶來樂趣。

有吞嚥困難的長者需要改變膳食，礙於生理、心理或認知障礙的影響，部份長者甚至可能對進食產生抗拒或失去食慾。吞嚥困難引起的併發症影響深遠，如營養不良、吸入性肺炎，嚴重者可致命。言語治療師評估長者的咀嚼與吞嚥能力後，會按需要給予長者合適的食物或飲品建議，以減低因食物而引起哽塞或吸入性肺炎的風險。

家屬及照顧者應給予長者適當的餵食協助，讓長者能攝取足夠營養及繼續享有進食的樂趣，從而提高他們的生活質素。在進行餵食前，家屬及照顧者可留意以下餵食技巧：

### 進食前的預備

長者應在有足夠光線及輕鬆愉快的環境下進食，保持環境安靜，遠離騷擾，使長者可專心進食。在進食前，如長者有配戴假牙的習慣，需協助長者戴上假牙，並選用合適的餐具來協助長者進食，如茶匙、飲管等。此外，必須控制食物份量，以減低哽塞機會。照顧者亦可與長者溝通，讓他們知道將會進食及談談當天的菜餚，以提高他們對食物的認知和興趣。

### 餵食技巧

照顧者須留意長者精神狀態，確保長者在完全清醒時進食，並把長者下巴置於一個稍微向下的姿勢，減低哽塞的機會。在長者進食期間，切勿催促，應耐心等待長者咀嚼及吞嚥後才繼續餵食。如長者不願進食，應找出不願進食的原因，然後加以鼓勵。

### 用膳後護理

用膳後，照顧者須協助長者漱口或施行口腔護理，以免食物殘渣留在口腔，並待 20 至 30 分鐘才協助長者躺臥，以免未消化的食物倒流而引致哽塞。一些情況較為嚴重的長者，尤須加倍留意狀況。



照顧者需要留意吞嚥困難的徵狀，包括咳嗽、流口水、食物倒流入鼻或吞嚥多次才能將食物吞下、吞嚥後不能說話或呼吸困難、面色轉紅或蒼白、口唇顏色轉藍等懷疑哽塞的情況，應保持鎮定，盡快通知醫護人員進行急救，需要時送往醫院，以及轉介予言語治療師作進一步評估。

無論使用任何進食方式，應滿足長者的營養需要及提供多元化的食物。近年本會豁下護養院花心思製作精緻賣相的食物，更能吸引長者進食。雖然糊餐適合有吞嚥困難的長者食用，但其賣相並不吸引，建議照顧者可嘗試製作造型糊餐或倒模成不同食材的形狀，模擬食物的真面目，令長者容易認出食物，以刺激長者食慾。除此之外，現時網上有不少食譜可供參考，照顧者可按需要製作不同的膳食，讓長者享受開餐進食的樂趣。

#### 作者\_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。