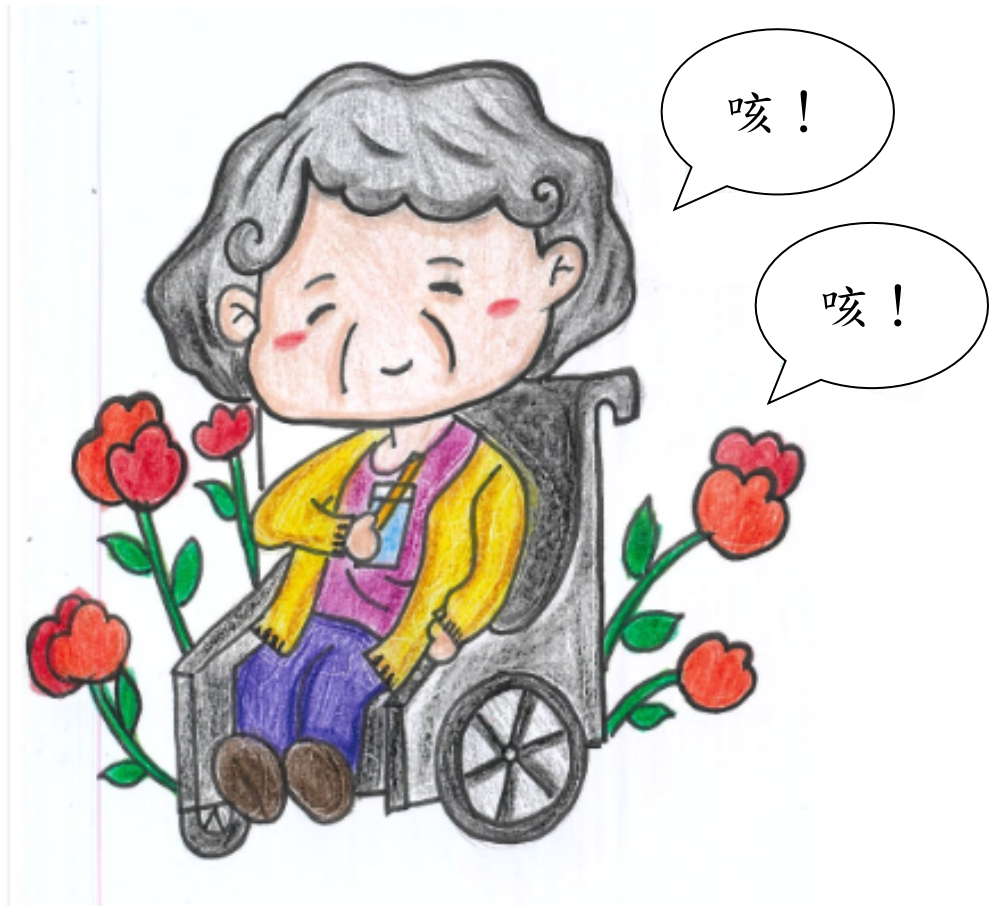




衛教編號：GER-010

2021.07.29 訂定  
2023.09.07 (2 修)

## 預防衰弱長者嗆咳之吞嚥復健訓練



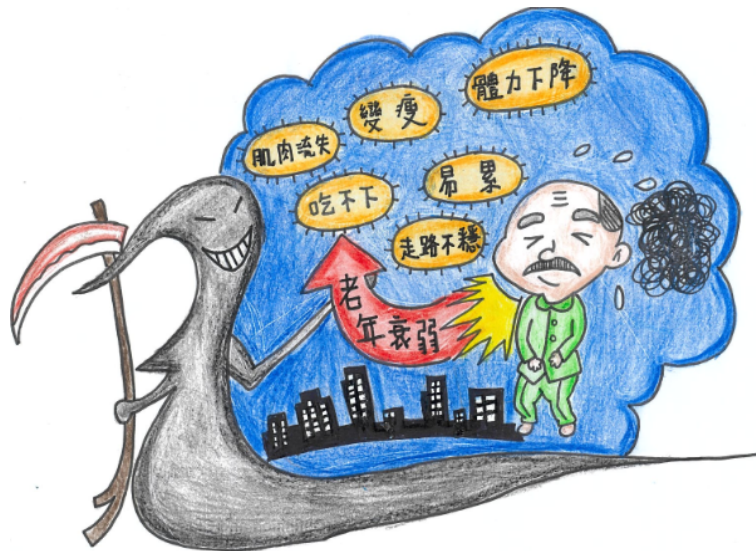
全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經高齡醫學科醫師或復健科專家檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

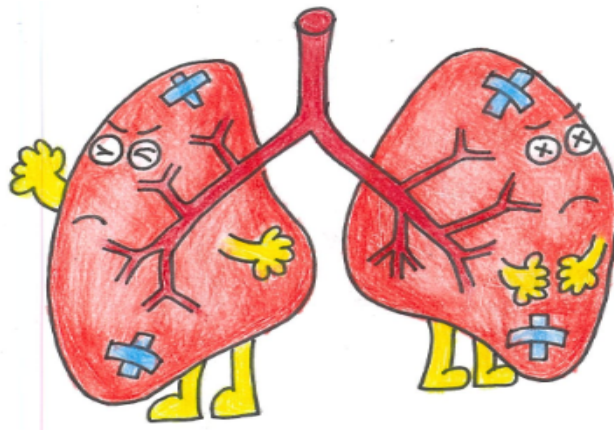
## 一、 什麼是衰弱？

衰弱是老化的開始，是指器官功能下降所引起的一系列身體反應，常見有體重減輕、容易疲累、肌肉流失、吃不下及步態不穩等多個症狀產生。



## 二、 衰弱對吞嚥造成的影響

身體開始退化後，口腔咀嚼功能反應變慢，造成咀嚼及吞嚥困難，容易有嗆咳導致吸入性肺炎發生。



### 三、吞嚥訓練的重要性

主要目的是為了提升及改善長者的吞嚥功能，提高進食的安全性。

### 四、吞嚥障礙的運動訓練

利用口腔肌肉運動，增強吞嚥肌肉群的活動度，來加強口腔肌肉力量。可分為口腔運動及喉部運動等兩種方式。

#### (一) 口腔運動：臉部及口部運動(促進唾液分泌及安全吞嚥)

伸出舌頭儘量向上、下、左、右，及雙頰鼓起、打哈欠、吹口哨之動作(分別如圖示)，每個動作連續做五次，每天四回。

上



下



左



右



雙頰鼓起



打哈欠



吹口哨



(二) 喉部運動(促進安全吞嚥)

發聲練習：ㄉㄚ、ㄊㄚ、ㄎㄚ、ㄌㄚ或 a、i、u、e、o，吹哨子  
(分別如圖示)，每個動作連續做五次，每天四回。

啲(ㄉㄚ)、a



他(ㄊㄚ)、i



咖(ㄎㄚ)、u



拉(ㄌㄚ)、e



o、吹哨子



五、日常生活安全吞嚥訓練

(一) 選擇合適的食物



評估口咽進食能力，適情況調整  
食物的濃稠度，適情況提供增稠  
劑，以食物在口腔不散落為吞嚥訓  
練之原則。

## (二) 選擇最佳吞嚥姿勢

準備適當的進食姿勢，在有靠背的椅子或床上坐起約60~90度，利用重力使食物易於吞入和吞下，如果頸部支撐功能不佳者，可在頭後放枕頭，維持頭不後仰。



在有靠背的椅子  
採坐姿進食

## (三) 選擇口腔內放置食物位置

應用輔具將食物放在舌頭中央，如果是中風的個案，應將食物放入健側口中，如有全口假牙，應配戴假牙以促進安全的吞嚥活動。

將食物放入健  
側口中，一次一



#### (四) 居家吞嚥技巧注意事項

1. 意識清醒時才可由口進食，訓練初期可在進食前加強口腔肌肉運動。
2. 食物置於長者面前，讓長者看見食物，以增加唾液及消化液的分泌。
3. 食物放入口內，確定已吞入後，才可再餵食下一口。
4. 進食時要緩慢，不要催促，每次送入口中的食物份量應剛好(一湯匙一口)，進食時間應控制在30~40分鐘內，以維持長者體力，避免因勞累造成易嗆咳風險。
5. 每進食3-5次，休息一下。
6. 吃飯時要專心，不要邊說話邊吃飯。
7. 當發生咳嗽時，先暫停進食，並檢視食物粘稠度是否會太稀、或吃太快或太大口等，等待長者咳嗽停止且調整後，再繼續餵食。
8. 用餐畢需採坐姿休息半小時後，才可躺下，以防止胃食道逆流，若持續有咳嗽情形請儘速就醫。
9. 確實做好口腔清潔，飯後一定要使用牙刷刷牙，一天至少三次。



## 六、 結論

吃是人類與生俱來的本能，如果能由口享受美食是人生最大的樂趣，也是提供營養支持的最佳選擇，因此吞嚥訓練延緩老化及預防嗆咳，將能提供長者最好的照顧，增進老年生活品質。

## 七、 參考文獻

王俊傑、胡月娟、黃建華（2022）．增進體能，減少鼻胃管置入一無管人生．*護理雜誌*，69(1)，6-11。

[https://doi.org/10.6224/JN.202202\\_69\(1\).02](https://doi.org/10.6224/JN.202202_69(1).02)

李薇莉（2022）．影響吞嚥困難長者攝取質地調整飲食之相關因素．*臺灣膳食營養學雜誌*，14(2)，1-9。

[https://doi.org/10.6709/TJD.202212\\_14\(2\).0001](https://doi.org/10.6709/TJD.202212_14(2).0001)

梁風琦、卓明慧（2022）．專業間協力合作在長期照顧之吞嚥訓練．*護理雜誌*，69(1)，12-17。

[https://doi.org/10.6224/JN.202202\\_69\(1\).03](https://doi.org/10.6224/JN.202202_69(1).03)

馮明珠、陳俊鴻、郭昭宏（2022）．整合與推動咀嚼吞嚥重建團隊之照護模式．*護理雜誌*，69(1)，

25-32。 [https://doi.org/10.6224/JN.202202\\_69\(1\).05](https://doi.org/10.6224/JN.202202_69(1).05)

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.利用口腔肌肉運動，能提升吞嚥肌肉群的活動度及口腔肌肉力量。

是 否 不知道

2.評估口咽進食能力，以食物在口腔不散落為原則，可適時使用增稠劑調整食物黏稠度。

是 否 不知道

3.病人呈現睡覺、意識不清醒時，仍可協助由口進食，避免營養不良。

是 否 不知道

4.最佳吞嚥姿勢，是運用重力原理，讓病人在有靠背的椅子或床上坐起約 60~90 度，以利於食物易於吞入和吞下。

是 否 不知道

5.將食物放在舌頭中央，如若病人是中風的個案，須將食物放入健側口中，一次一口。

是 否 不知道