



在護理機構中應對咀嚼和吞嚥困難 Managing Chewing and Swallowing Difficulties in Care Facilities

各年齡段的人士都可能出現咀嚼和吞嚥困難，但年紀越長問題便越普遍。引起咀嚼和吞嚥困難的原因很多，包括身體老化、藥物、口腔牙齒問題、醫學治療（如手術）以及某些病症，例如失智症、多發性硬化症（MS）、帕金森氏症、大腦麻痺和肌萎縮性脊髓側索硬化症（ALS）。

為何應對咀嚼和吞嚥困難如此重要？

如果有咀嚼和吞嚥問題，食物或其他東西卡住上呼吸氣道（噎塞）和/或進入肺部（食物誤吸）的風險便會增加。呼吸道堵塞可能致命。食物誤吸可導致患者呼吸時發出喘鳴音、呼吸困難，或飲食後聲音嘶啞，甚至可引發肺炎。長期的咀嚼和吞嚥困難，會使患者攝入的食物和液體減少，從而導致營養不良、脫水、便秘以及更頻繁的尿路感染等。這一問題還會影響個人生活質量，令他們害怕吃東西。

在護理機構中，誰來幫助應對咀嚼和吞嚥困難？

對居住在護理機構中的人士來說，很重要的一點是讓整個醫療護理團隊都瞭解自己的咀嚼和吞嚥困難，並幫助自己應對。醫療護理團隊可能包括護士、職業治療師、營養師、藥劑師、醫生、言語治療師、牙醫、呼吸治療師和其他志願人員，例如護理員和餐飲服務員。家人、志願者、朋友以及其他看護人士也能幫助促進被護理人士的健康和安全。

甚麼是護理計畫？

護理計畫有助於讓整個醫護團隊瞭解被護理人士的護理需求。

在將客人收入護理機構時，醫護團隊必須制定一份護理計畫，並在此後定期審核該計畫內容。整個醫護團隊必須合力制定這份護理計畫，以確保住客安全和舒適。護理計畫中會列出住客的一切健康狀況，

其中的營養計畫包括與咀嚼和吞嚥有關的內容，例如：

- 住客所需的飲食方式或食物質地（例如碎末或糊狀）
- 液體的稀稠程度
- 坐姿
- 適合他們使用的進食餐具
- 口腔護理計畫
- 具體的餐飲需要或安全進食監督

如果客人在入住時已有特殊的飲食或進餐計畫，應照此繼續執行，直至醫療護理團隊中具備資格的成員為該住客進行重新評估。隨著時間的推移，住客的護理計畫可能會根據年紀、病況或健康狀況進行調整。所有護理計畫每年至少須審核一次。

咀嚼和吞嚥困難有哪些徵兆？

護理機構中的住客，如果出現以下情況，就可能有噎塞或食物吸入肺中的危險，要請護理團隊的成員前來查看：

- 把食物或小塊食物吐出
- 咳嗽、噎塞或大量淌口水
- 把食物含在面頰內壁、舌底或上顎
- 表示食物「卡」在喉嚨裡，或「嚥錯了地方」
- 吞嚥時感到痛苦
- 經常清喉嚨
- 拒絕某些食物、液體或藥物
- 患有肺阻塞或慢性呼吸道感染
- 進餐非常緩慢（超過 30 分鐘）或不進餐
- 用力地咀嚼或吞嚥，或一口食物要吞嚥多次
- 吞嚥時或吞嚥後流淚或流鼻涕
- 嘗試吞嚥時，會有食物或液體從鼻孔流出

醫療護理團隊的所有成員，以及家人、朋友和志願者都必須了解噎塞跡象，這些跡象包括：

- 面紅
- 呼吸聲很大
- 虛弱或沒有咳嗽
- 意識喪失
- 用力咳嗽
- 無法說話
- 面色泛灰或皮膚泛紫
- 進食、喝水或服藥時，雙手抓住喉部或呈痛苦狀

對有些人來說，即使食物或液體進入氣道或肺部，他們也不會表現出噎塞或食物誤吸入的跡象。這種情況稱為「隱性誤吸」。隱性誤吸可導致諸如肺炎等其他健康問題。隱性誤吸的跡象包括：

- 進食或飲水過程中發出液體流動聲或汨汨聲
- 進餐後愈發感到胸悶

如何才能降低噎塞或食物誤吸的風險？

要降低噎塞或食物誤吸的風險，所有備餐和送餐的員工必須遵照該住客的護理計畫。

必須確保：

- 負責食物的員工要接受訓練，知道如何製備不同質地的食物（例如糊狀、碎末狀或切塊的食物）和濃質飲品。食物質地、液體濃度和進食方法（小塊、濕潤的食物）必須符合護理計畫的規定
- 看護人士需接受培訓，學習協助安全進食的正确技巧
- 在為住客提供飲食或服藥服務時，必須隨時遵守護理機構的「噎塞應急處理規程」
- 住客需在每次進食正餐或零食時使用適合他們的飲食輔助工具（例如鴨嘴杯、邊緣較寬的圓盤或組合刀叉）
- 需遵照護理計畫進行口腔衛生護理
- 進餐前需檢查假牙是否戴好
- 所有膳食時間均須有工作人員監督，獨自進食會增加噎塞或誤吸的風險
- 用餐時避免干擾，例如大聲說話或電視節目的聲音

- 保證住客在用餐時清醒警覺
- 進餐時要正確坐好
- 提醒或提示住客進行吞嚥、放緩進餐速度或繼續飲食
- 不要催促或強迫住客進食
- 監控住客的咀嚼和吞嚥困難，並向醫護團隊匯報

護理機構應如何做，才能降低噎塞或食物誤吸的風險？

居住在卑詩省持牌護理機構的人士，必須隨時可找到至少 1 位具備以下資格的員工：

- 持有效的急救和心肺復甦證書
- 了解護理機構中每位住客的醫療情況，包括其發生噎塞和食物誤吸的風險
- 能夠與急救人員溝通
- 能夠輕易獲取急救用品，即便在護理機構以外的地方進行護理時也不例外

更多資訊

如需了解住客人數在 24 人以下的護理機構的食物和營養資訊，請訪問以下網頁，閱讀《餐食與其他事項》手冊（Meals and More Manual）：
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Meals_and_More_Manual.pdf (PDF 2.04MB)。

如需了解住客人數在 25 人或以上的護理機構的食物和營養資訊，請訪問以下網頁，閱讀《審核與其他事項》手冊（Audits and More Manual）：
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Audits_and_More_Manual.pdf (PDF 5.08MB)。

如需了解有關急救和心肺復甦培訓的資訊，請訪問 St John Ambulance 的網頁 www.sja.ca/English/courses-and-training/Pages/default.aspx 以及加拿大紅十字會（Canadian Red Cross）的網頁 www.redcross.ca/training-and-certification。