

# Xử lý những khó khăn trong việc ăn, nhai và nuốt tại các cơ sở chăm sóc

## Managing eating, chewing and swallowing difficulties in care facilities

Những khó khăn trong việc ăn, nhai và nuốt có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, nhưng chúng phổ biến hơn ở những người lớn tuổi. Những khó khăn này có thể bắt đầu do quá trình lão hóa thông thường, thuốc men, các vấn đề về răng miệng hoặc các biện pháp điều trị y khoa như phẫu thuật. Các vấn đề cũng có thể bắt đầu do các tình trạng bệnh lý như bệnh mất trí nhớ, bệnh Đa Xơ cứng (Multiple Sclerosis - MS), bệnh Parkinson, bệnh bại não (cerebral palsy) và Bệnh Xơ cứng Teo cơ một Bên (Amyotrophic Lateral Sclerosis - ALS).

### Tại sao việc xử lý những khó khăn trong việc ăn, nhai và nuốt là điều quan trọng?

Các vấn đề về ăn, nhai và nuốt (chứng khó nuốt) có thể làm tăng nguy cơ mắc nghẹn thức ăn hoặc các vật khác trong đường hô hấp trên (gây hóc nghẹn) hoặc lọt vào phổi (gây hít sặc - aspiration). Sự tắc nghẽn khí quản có thể nguy hiểm đến tính mạng. Việc hít sặc có thể khiến người ta thở khó khè, khó thở hoặc khàn giọng sau khi ăn hoặc uống. Vấn đề này cũng có thể gây viêm phổi.

Theo thời gian, những khó khăn trong việc ăn, nhai và nuốt có thể dẫn đến suy dinh dưỡng, mất nước và táo bón. Chúng cũng có thể ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và cảm giác muốn ăn của một người.

### Ai giúp xử lý những khó khăn trong việc ăn, nhai và nuốt tại các cơ sở chăm sóc?

Điều quan trọng là toàn bộ nhóm chăm sóc sức khỏe phải biết được bất kỳ vấn đề nào mà người được chăm sóc gặp phải khi ăn, uống hoặc uống thuốc. Họ phải có khả năng giúp kiểm soát các vấn đề đó.

Nhóm chăm sóc sức khỏe có thể bao gồm y tá, chuyên viên trị liệu chức năng, chuyên gia dinh dưỡng, dược sĩ, bác sĩ, chuyên gia bệnh lý lời nói-ngôn ngữ, nha sĩ, chuyên viên trị liệu hô hấp và các nhân viên hỗ trợ như trợ lý chăm sóc và nhân viên dịch vụ ăn uống.

Gia đình, tình nguyện viên, bạn bè và bất kỳ người chăm sóc nào khác cũng góp phần đảm bảo sức khỏe và sự an toàn của những người được chăm sóc.

### Kế hoạch chăm sóc là gì?

Các kế hoạch chăm sóc giúp thông báo về các nhu cầu chăm sóc của những người được chăm sóc cho toàn bộ đội ngũ chăm sóc sức khỏe. Một bác sĩ sẽ hoàn thiện kế hoạch chăm sóc khi một người chuyển đến một cơ sở. Sau đó, họ sẽ định kỳ rà soát kế hoạch này. Nhóm chăm sóc sức khỏe làm việc cùng nhau để xây dựng kế hoạch chăm sóc nhằm đảm bảo sự an toàn và thoải mái cho người được chăm sóc. Các kế hoạch chăm sóc bao gồm thông tin về tất cả các tình trạng bệnh lý.

Kế hoạch chăm sóc về dinh dưỡng là một phần trong kế hoạch chăm sóc tổng thể. Kế hoạch này bao gồm thông tin liên quan đến việc ăn, nhai và nuốt. Thông tin về nhai và nuốt bao gồm:

- Loại chế độ ăn uống hoặc thực phẩm thay đổi về kết cấu
- Độ đặc của chất lỏng
- Tư thế ngồi
- Dụng cụ hỗ trợ và đồ dùng cho việc ăn uống đã được điều chỉnh
- Các kế hoạch chăm sóc răng miệng

- Các nhu cầu cụ thể về giờ ăn, các biện pháp hoặc sự giám sát cần thiết để ăn uống an toàn

Các kế hoạch chăm sóc thay đổi theo tuổi tác, bệnh tật hoặc khi tình trạng sức khỏe của người được chăm sóc tốt lên hay xấu đi. Tất cả các kế hoạch chăm sóc phải được xem xét lại ít nhất một lần mỗi năm.

## Các dấu hiệu của những khó khăn khi nhai và nuốt là gì?

Một thành viên của nhóm chăm sóc sức khỏe có thể cần phải khám cho người được chăm sóc nếu họ:

- Phun nhổ ra thức ăn hoặc các mẫu thức ăn
- Ho, hóc nghẹn hoặc chảy nước miếng/nước dãi quá nhiều
- Ngậm thức ăn trong má, dưới lưỡi hoặc trong vòm miệng
- Nói thức ăn "bị nghẹn" hoặc "đi xuống sai đường"
- Bị đau khi nuốt
- Hắng giọng thường xuyên
- Từ chối một số loại thực phẩm, chất lỏng hoặc thuốc
- Bị tắc nghẽn phổi hoặc nhiễm trùng đường hô hấp mạn tính
- Ăn rất chậm (lâu hơn 30 phút) hoặc không ăn trong những bữa ăn
- Tránh hoặc thay đổi một số loại thực phẩm để dễ nuốt hơn
- Cảm thấy giọng nói thay đổi, chẳng hạn như giọng nói khàn khàn hoặc nghe như có nước sau khi nuốt
- Cố nhai hoặc nuốt, hoặc nuốt nhiều lần một miếng thức ăn
- Chảy nước mắt hoặc chảy nước mũi trong hoặc sau khi nuốt
- Có thức ăn hoặc chất lỏng chảy ra từ mũi khi cố gắng nuốt
- Có bệnh viêm phổi tái phát
- Không muốn ăn trước mặt người khác
- Đã bị sụt cân

Tất cả các thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe, cũng như gia đình, bạn bè và tình nguyện viên phải biết được các dấu hiệu của việc bị hóc nghẹn:

- Ho dữ dội
- Hai tay ôm lấy cổ họng và các dấu hiệu khủng hoảng khác trong khi ăn, uống hoặc uống thuốc
- Không nói được
- Mặt bị đỏ
- Thở nặng nề thành tiếng
- Ho yếu ớt hoặc không ho
- Mặt bị xám nhợt nhạt hoặc da tái xanh
- Bất tỉnh

Mọi người có thể không phải lúc nào cũng có dấu hiệu bị hóc nghẹn hoặc hít sặc khi thức ăn hoặc chất lỏng lọt vào khí quản hoặc phổi. Chúng ta gọi trường hợp này là "hít sặc thầm lặng" ("silent aspiration"). Việc hít sặc thầm lặng có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe khác như viêm phổi. Các dấu hiệu bao gồm:

- Giọng nói bị rè (wet) hoặc "ríu rít" ("gurgly") khi ăn hoặc uống
- Tức ngực nhiều hơn sau bữa ăn

## Làm gì để giảm nguy cơ hóc nghẹn hoặc hít sặc?

Điều quan trọng là phải đảm bảo rằng:

- Những người trong nhóm chăm sóc mà chế biến và phục vụ thức ăn phải tuân theo kế hoạch chăm sóc của người đó.
- Vệ sinh răng miệng được thực hiện theo đúng kế hoạch chăm sóc
- Nhân viên phục vụ ăn uống được đào tạo để chế biến các loại thức ăn mềm hoặc biến đổi kết cấu. Các ví dụ bao gồm thực phẩm xay nhuyễn, băm nhỏ và ẩm hoặc mềm, nhỏ đút vừa vào miệng và chất lỏng đặc. Kết cấu của thực phẩm, độ đặc của chất lỏng và cách ăn phải theo đúng kế hoạch chăm sóc

- Nhân viên chăm sóc được đào tạo về các kỹ thuật thích hợp để hỗ trợ cho việc ăn uống an toàn và trợ giúp trong khi ăn (chẳng hạn như giúp bằng cách cầm tay)
- Quy trình ứng phó hóc nghẹn của cơ sở khi phục vụ đồ ăn, thức uống hoặc thuốc men luôn được tuân thủ
- Đồ dùng và dụng cụ hỗ trợ được điều chỉnh cho việc ăn uống của một người (chẳng hạn như cốc có nắp đậy với quai cầm hai bên, đĩa có vành cao hoặc thìa đĩa gắn sẵn) được sử dụng cho mỗi bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ
- Răng giả được kiểm tra và gắn vào đúng chỗ trước các bữa ăn
- Các bữa ăn được giám sát cho người có nguy cơ bị hóc nghẹn
- Không có các yếu tố gây mất tập trung như nói chuyện lớn tiếng hoặc mở tivi trong các bữa ăn
- Người ăn phải thức và tỉnh táo trong bữa ăn
- Người ăn ngồi thẳng dậy trong khi ăn
- Người ăn được nhắc nhở hoặc gợi ý về việc nuốt, ăn chậm lại hoặc tiếp tục ăn hoặc uống
- Người ăn không bị hối thúc hoặc ép ăn
- Những khó khăn trong việc ăn, nhai và nuốt được theo dõi và báo cáo cho nhóm chăm sóc sức khỏe

### Các cơ sở chăm sóc phải cung cấp những gì để giảm nguy cơ hóc nghẹn hoặc hít sặc?

Những người sống tại các cơ sở chăm sóc có giấy phép ở B.C. phải có khả năng được hỗ trợ ngay lập tức bởi ít nhất một nhân viên:

- Có chứng chỉ sơ cứu và hô hấp tim phổi (CPR) hợp lệ
- Có hiểu biết về các bệnh trạng của từng người được chăm sóc, bao gồm cả nguy cơ hóc nghẹn và hít sặc của họ

- Có thể trao đổi thông tin với nhân viên cấp cứu
- Có thể dễ dàng tiếp cận vật dụng sơ cứu, kể cả khi việc chăm sóc được cung cấp ngoài khuôn viên của cơ sở chăm sóc

### Để biết thêm thông tin

- Thức ăn và dinh dưỡng tại các cơ sở chăm sóc dưới 24 người, hãy xem Cẩm nang về Bữa ăn và các Thông tin khác (Meals and More Manual) tại: [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Meals\\_and\\_More\\_Manual.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Meals_and_More_Manual.pdf) (PDF, 2 MB)
- Thức ăn và dinh dưỡng tại các cơ sở chăm sóc từ 25 người trở lên, hãy xem Cẩm nang về Đánh giá và các Thông tin khác (Audits and More Manual) tại: [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Audits\\_and\\_More\\_Manual.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Audits_and_More_Manual.pdf) (PDF, 5.1 MB)
- Những Thực hành Tốt nhất về Dinh dưỡng, Dịch vụ Thực phẩm và Ăn uống tại các Nhà Chăm sóc Lâu dài tại [www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Resources/2019-Best-Practices-for-Nutrition,-Food-Service-and-Dining-in-Long-Term-Care-LTC-Homes.pdf](http://www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Resources/2019-Best-Practices-for-Nutrition,-Food-Service-and-Dining-in-Long-Term-Care-LTC-Homes.pdf) (PDF, 4.4 MB)
- Tên theo tiêu chuẩn và định nghĩa cho thực phẩm được biến đổi kết cấu và chất lỏng đặc, hãy xem Sáng kiến Quốc tế về Tiêu chuẩn hóa Chế độ ăn uống dành cho Chứng khó nuốt (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative - IDDSI) tại: <https://iddsi.org>
- Đào tạo về sơ cứu và hô hấp tim phổi (CPR), hãy truy cập Xe Cứu thương St John (St John Ambulance) tại: <https://sja.ca/en/first-aid-training> and Canadian Red Cross at [www.redcross.ca/training-and-certification](http://www.redcross.ca/training-and-certification)

---

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.