

# 老化的吞嚥問題

國立臺北護理健康大學 聽語障礙科學研究所

童寶娟 助理教授

民以食為天，吃飯是大家最熟悉不過的事情。也因為如此，大多數人都不會太留意每天吃東西的情況，或是更專業的說法：我們的吞嚥情況如何？但隨著年齡成長與身體器官逐漸老化，不少人開始意識或察覺到吃東西時會發生些令人困擾的問題與困難。例如：喝水有時會不小心嗆到、吃東西時會感覺食物卡在喉嚨某個地方或無法一次把食物吞完畢。吃東西時，有時會咳嗽現象、甚至咳到胸痛；有時會感受到口中口水太多或無法處理口水的問題。更糟糕的是經常沒有胃口、無食慾、不認得食物及體重下降、也常發生經常性胸部感染或經常性肺炎等，我們統稱這些問題為「吞嚥障礙」之症狀。隨著老化，這些都有可能是我們身體器官逐漸老化所要面臨的挑戰。

何謂吞嚥？常見的說法是我們在吃東西時，食物從嘴巴進到胃的整個過程。在這個過程中，我們依食物經過消化系統不同的位置而給予其稱呼(1)口腔期。(2)咽部期。(3)食道期(圖一)。在口腔期之前，我們還有一個口腔準備期。口腔準備期的主要功能為把食物放進嘴巴及利用口水、牙齒、舌頭、下顎等咀嚼器官處理好食物（稱之食糰）。口腔期的主要功能為利用舌頭上抬的方式把食糰往口腔後送(此後送動作稱為食糰蠕動)至吞嚥反射區。

吞嚥反射區在哪裡呢？在舌根底部和下頷骨交錯的地方。當食物到達這個區域時就會啟動吞嚥反射，也就是咽部期的開始。整個咽部期的吞嚥反射有一連串的吞嚥動作以



確保食物最終可以安全到達食道。這些機制分別為

- (1) 腭咽閉鎖：主要目的為防止食物進入鼻腔、由鼻子流出。
- (2) 喉系統往上往前移動：主要目的為避開往下流動的食物。
- (3) 喉部閉鎖：透過聲帶閉合與會厭軟骨蓋合以避免食物進入喉部與肺部。
- (4) 環咽肌張開：環咽肌為食道最上層的肌肉，因喉系統的往上往前的移動牽扯而撐開，使食物可由環咽肌流至食道。
- (5) 舌根後縮與咽壁肌收縮，主要為快速壓縮食物至食道。
- (6) 食糲在進入咽部時，將會分左右二邊，再由咽部兩側流下。當食物由食道至胃時，我們稱此過程為食道期。



提醒長輩吃東西需小口及專心

在整個吞嚥過程中，食物的移動是快速的，故時間是一個非常重要的元素，每個吞嚥器官都要在特定的時間內精準的掌握自己的吞嚥責任與功能。食物從嘴巴進到胃只經歷3秒鐘。也就是口腔期、咽部期及食道期各1秒鐘。在每個1秒鐘，食物都要被引至到正確的器官與地方。如果吞嚥器官動作及功能不佳、與器官之間不協調，時間控制不好，都可導致吞嚥問題。例如：當食糲已進入咽部時，環咽肌未張開，很有可能會導致食糲不小心進入喉部系統的現象。

最後在整個吞嚥過程，最大的關切點為是否可以做到安全的吞嚥。在吞嚥過程中，不要有不安全的吞嚥，如：食物吸入喉部系統、食物殘物在口腔與咽部及食物逆流的現象。

同時更要防止因吞嚥困難而產生的病發症，如肺炎、營養不良及脫水情形。遇到有吞嚥的困難時，一般大眾可尋求復健科、耳鼻喉科、內科、語言治療、物理治療、職能治療、護理及營養科的協助。在吞嚥評估當中，必須進行吞嚥電視螢光攝影檢查(VFS)或是電視內視鏡檢查(FEES)，以確保有安全的吞嚥。

吞嚥障礙的研究中，多數失能長者的吞嚥問題都與時間有一些關係，需要我們給予高度的關注。這些吞嚥問題常包括：

- (1) 啟動吞嚥反射遲緩，也就是說食物到達吞嚥反射區時，沒有立即啟動一連串的吞嚥動作，存在的風險為食物無法確保可以安全到達食道。



- (2)吞嚥動作反射遲緩。
- (3)環咽肌張開遲緩，這樣的一連串動作的遲緩可能導致食物進入喉部系統或食物殘物在咽部。
- (4)食糲蠕動動作小。
- (5)食糲蠕動動作慢，食糲蠕動動作的小與慢也可能導致食物殘留與吸入現象，同時長者也可能需要花更多時間進食而導致身心疲乏。

失能長者的吞嚥問題除了就醫以外，照顧者可提供兩種吞嚥協助，包含長者吞嚥注意事項及吞嚥安全防範措施。

#### 長者吞嚥注意事項可包含：

- (1)注意長者的本身精神與身體的現狀。
- (2)給予食物的類型是否合適，例如：當液體的食物比較難處理時，我們應該考慮改變其黏稠度。
- (3)食物的給予，例如：當長者處理食物時，蠕動動作較小與慢時，我們應該考慮每次給較小份量的食物。
- (4)食物的口腔擺放位置，例如：當長者的舌頭肌肉較無力時，我們應該考慮把食物放在口腔較裡面的位置。
- (5)吃東西時，可提供長者的身體擺位，以促進更有效及安全的進食方式及監督其營養的攝取。

#### 長者吞嚥安全防範措施則包括：

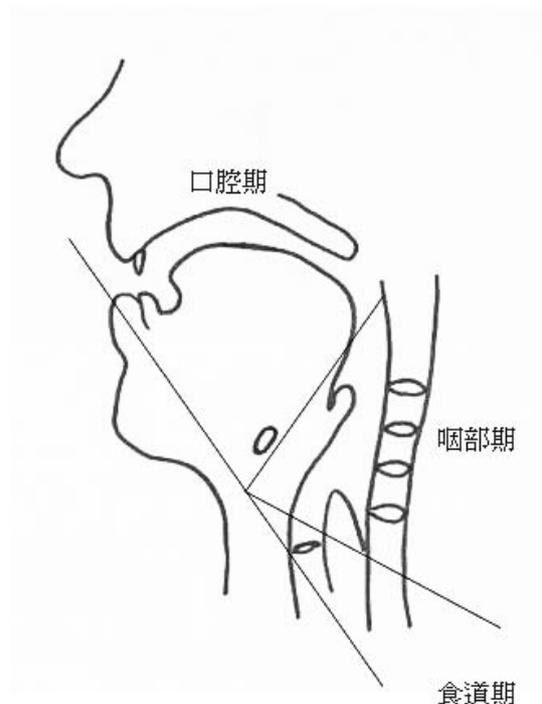
- (1)進食的監督，依長者需求由訓練有素的工作人員、家人餵食或語言治療師餵食。
- (2)只在清醒時餵食。



吃是件重要與愉快的事情

- (3)專心進食，例如：盡量避免一面吃飯一面看電視。
- (4)給予口頭提示，例如：告知長者在吃飯時，需要咬、需要吞等。
- (5)以小口進食、速度要緩慢、進食中間可提供吞嚥感官之強度(味道、質地、溫度)。
- (6)長者在進食時，如有嗆咳情形，應鼓勵長者把食物咳出來，並立刻停止進餐。
- (7)進食完畢時，檢查其口腔以確定無食物殘物。

吃是件重要與愉快的事情，但隨著器官逐漸老化我們多少要面臨一些吞嚥挑戰與問題。透過對吞嚥的一些了解，我們除了對吞嚥過程有些概念外，也知道專業的協助可為失能的長者提供一個較安全吞嚥的環境。



圖一：從嘴巴進到胃的吞嚥過程(口腔期、咽部期及食道期)。