

## 改善吞咽情况的技巧

- 吃喝时，身体保持竖立
- 小口喝水。用吸管会比较难控制水量和速度，因而可能导致咳嗽
- 吃东西时，以酌量的食物入口，方便嘴嚼
- 吃喝时若有咳嗽，请勿再灌水。先把食物或水咳出，让呼吸恢复平稳后才继续吃喝
- 吃软性食物，如粥，豆腐，麦片
- 把高纤维或硬的食物切碎，如蔬菜，水果和肉类
- 把硬质和液体食物分开，例如把面条和汤分开吃
- 用浓稠剂将食物结合，例如玉蜀黍粉，浓酱汁，液体浓稠剂
- 若有食物在口里，尽量别说话
- 在吃/喝东西时，减少会让您分心的事项，如看电视机等

如果您发现自己的吞咽情况没有改善或已恶化，请向您的医生或治疗师查询。

### 1B 诊所

陈笃生医疗中心，1 楼

联络热线：

6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情，请用智能手机  
扫描以上的二维码，或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>.

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所  
阅读的内容有任何意见或疑问，请随  
时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

## 耳鼻喉科 (耳朵，鼻子和喉咙)

### 吞咽困难症

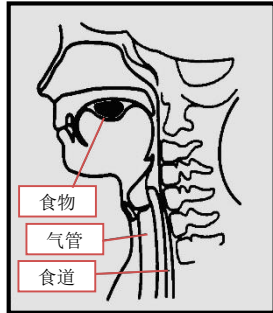




## 什么是吞咽困难症？

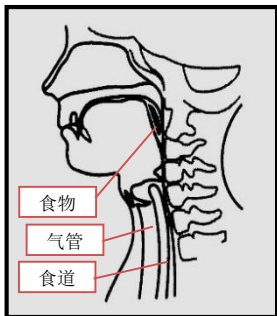
吞咽困难指的是食物无法从喉部正常地移动到胃。吞咽困难症 (Dysphagia) 患者可能因食物进入气管和肺，导致肺炎。

大致上，吞咽有三个阶段：



### 1. 口腔阶段

在口腔里食物被牙齿嚼成食物团之后，舌头会把食物团推向后方，引起吞咽。



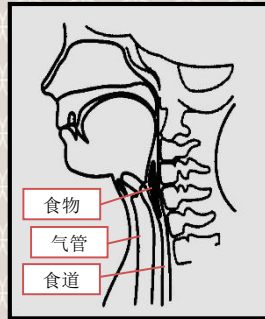
### 2. 咽喉阶段

咽喉下方有两个分叉口，一个是气管口（即是声带的地方），另一个是食道口。食物团会被推挤到咽喉下方进入食道。这时，气管口会被一片叫‘会厌’的软骨盖住，防止食物侵入。

### 3. 食道阶段

当气管被覆盖时，食道上方的括约肌会松开让食物团进入食道后再收缩。

随着食道的蠕动，食物团会被推挤而下。下方的括约肌将松开，让食物团进入胃里。



### 吞咽困难的主要原因是什么？

- 去除口腔，咽喉，或食道内的肿块/肿瘤的手术后遗症
- 化学治疗或放射性治疗引发的副作用
- 脑神经病变，如中风、头部创伤、帕金森症等
- 严重的呼吸问题
- 多种病症导致吞咽功能减弱
- 老年功能退化

### 吞咽困难有哪些症状？

- 吞口水困难 或 流口水
- 饮食后在口里残余食物 / 饮料
- 嘴嚼 / 吸吮困难
- 吞食后，喉部发出混杂的声音
- 饮食当儿或之后，常需清喉，咳嗽，或哽到
- 饮食后，呼吸不顺或气短虚
- 经常或重复性肺炎 或 反复发烧
- 非意愿性或不明由来的体重下降

### 如何检验吞咽困难？

您的主治医生会根据您的症状，决定是否需要介绍语言吞咽治疗师做进一步的诊断。治疗师会检查您吃和喝的吞咽情况。

若有必要，您可能需要做晋级的检测，例如吞咽录像透视X光 (Videofluoroscopy) 或内窥镜吞咽检查 (Flexible Endoscopic Examination of Swallowing)。

### 怎么治疗或处理吞咽困难症？

医生会联合语言治疗师一起照顾患有吞咽困难的病人。复健事项包括：

- 更变食物 / 液体的种类，质地或浓稠度
- 口腔与连带器官的肌组织运动
- 教导安全吞咽的技巧
- 内窥镜辅助的吞咽检查 / 复健和使用复健用的仪器或器具