

吞咽与语言治疗部门

吞咽障碍—食物及饮料的制作须知



# 食物及饮料的制作须知

## 不同的饮料浓稠度 (Resource Clear 增稠剂)



### 稀薄的液体

无需添加增稠剂。液体能从汤匙快速流下。



### 极微稠的液体

比水稍微浓稠但仍能流通基本吸管。

1匙



+

200ml



### 低度稠的液体 (花蜜浓度)

液体能快速从汤匙流下，但需一些力才能通过普通吸管饮用。

2匙



+

200ml



### 中度稠的液体 (蜜糖浓度)

液体会很慢的从汤匙流下。需要用力吸啜才能通过大口径的吸管饮用。

4匙



+

200ml



### 高度稠的液体 (布丁浓度)

液体可黏附在汤匙上并维持原状。无法用杯子饮用或吸管吸啜。

6匙



+

200ml



## 使用方式



杯子



吸管



小茶匙



大汤匙

# 食物及饮料的制作须知

## 不同的食物质地

### 食物原状

这类食品形状可以较大、较硬、松脆、干燥、耐嚼或含有纤维的食品。需要咬才能分开大块的食物。吞咽前需要咀嚼来捣碎食物。无需经过特别准备。可能含有骨头、种子、皮肤。

例如：全麦面包，椰浆饭，饼干



原状的食物

### 容易咀嚼

质地柔软的普通日常食物。您应该能够咬下软而嫩的食物，并选择可以安全咀嚼和吞咽的食物大小。食物块的大小不受限制。

**不要选择坚硬，耐嚼，高纤维，拉丝或硬的食物。**

例如：猪肠粉，瑞士卷蛋糕，软的饭



容易咀嚼的食物

### 软质及一口量 粥 饭

食物质地柔软，嫩滑，湿润。这类食物可以轻易用叉/汤匙/筷子切断。吞咽前需要咀嚼来捣碎食物。准备成能安全咀嚼和吞咽的食物大小。

**这类食物较小块不超越 1.5 x 1.5cm。**

例如：切成薄片的蒸鱼，切碎的软白菜，切片的蒸鸡蛋



软质及一口量

# 食物及饮料的制作须知

## 不同的食物质地

### 细碎及湿软

这类食品质柔软, 绵湿润, 切碎, 没有多余的液体。不需要多余的咀嚼。食物由块呈形式出现。**食物不能大过于4mm x15mm的颗粒。**

例如: 燕麦, 软化碎饼干



细碎及湿软的食物

### 糊状

这类食品质顺滑和无结块。不需咀嚼。通常用搅拌机准备。不能用吸管吸。相当于极稠的流体。

例如: 黑芝麻糊, 摩丝, 薯泥

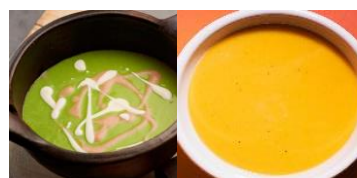


糊状的食物

### 流质

食物质地顺滑, 没有颗粒。例如: 肿块、纤维、皮肤、果壳。可用杯饮用或汤匙食用饮用, 但能穿叉子的尖头。与中度稠的液体相当。

例如: 水混合饮食



流质的食物

## 使用方式



小茶匙



大汤匙

# 食物及饮料的制作须知

## 服用药物

您和您的看护人可能需要调整药物准备的方式。药丸准备方式取决于语言治疗师给您所推荐的食物质地。

### 服用药物的一般准则

#### 推荐的食物质地

食物原状，  
容易咀嚼



#### 药丸准备方式



将压碎或粉状的  
药物掺入适当浓  
稠度的液体

(参照以下图片)

软质及一口量



细碎及湿软



糊状



若需服用液体药物, 请确保以语言治疗师推荐的液体浓稠度进行使用。

请与您的医生或药剂师确认您的药物是否可以压碎或打碎。如果您的药物不适合打碎, 请询问是否有其他代替方式。

# 食物及饮料的制作须知

## 准备奶类补充剂 (Resource Clear 增稠剂)

1. 加入适当量计的增稠剂
2. 搅拌3分钟让增稠剂融化
3. 放置溶液**10分钟**（或7分钟以上）
4. 食用前需搅拌
5. 如未能在**15分钟内**食用，请把溶液倒掉



Fortisip (右图): 每100ml 需加多一匙增稠剂

## 口腔护理

经常保持口腔和牙齿清洁能帮助有吞咽障碍的人士把肺炎的风险降低20% (Sorensen et al., 2013)。

口腔护理的一些方法包括使用：

- 杀菌漱口水
- 含 / 不含酒精的口腔拭子或不产生泡沫的牙膏来清理舌头和口腔
- 口腔保湿剂来保持口腔中的水分和湿润度，防止口腔干燥



常见口腔护理产品

# 食物及饮料的制作须知

## A) 喂养技巧:

- 确保患者清醒才进食
- 慢慢喂
- 将手指放在颈项 / 喉咙上来监控患者是否吞下食物或饮料
- 确保患者吞了才喂下一口
  - 提醒他吞咽（口头提醒 / 用空汤匙按在他舌头上）
- 用餐时减少说话 / 减少能让他分心的事物
- 如果在用餐时看起来有些喘，让他休息
- 避免混合型食物（如同时喂带有液体和固体的食品）
- 如果发现用餐 / 喝水时，有咳嗽或呛到的现象，请停止进食
- 胃酸倒流注意事项
  - 吃饱后，继续坐着。不要立刻躺下来
  - 少吃多餐

## B) 其他辅助技巧:

- 把食物 / 饮料含在嘴里3秒才吞下去
  - 每一口，吞 \_\_\_\_\_ 次
  - 吃 \_\_\_\_\_ 口，喝 \_\_\_\_\_ 水
  - 其他:
-

**B1C诊所（语言障碍矫正处）**

陈笃生医疗中心，B1 楼

**联络热线：**

6889 4857（热线）

6889 4856（传真）

6357 7000（中央热线）

**陈笃生康复中心 - 语言障碍矫正处**

宏茂桥太和观医院

**联络热线：**

6450 6230（热线）

6459 3441（传真）

6450 6181（中央热线）

电邮：[Speech\\_Therapy@ttsh.com.sg](mailto:Speech_Therapy@ttsh.com.sg)



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)



©新加坡陈笃生医院，2022年版权所有。截至2022年 8月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱