



動作障礙疾病之吞嚥困難： 病人所需要知道的事情

動作障礙疾病會影響吞嚥嗎？

是的。如果您患有動作障礙疾病，它會影響到您的咀嚼和吞嚥。當您吞嚥時，您的腦幹會進行控管以確保食物安全到達您的食道和胃部，而不是氣管。如果您患有動作障礙疾病，如巴金森病，此過程會被干擾。

常見的吞嚥障礙症狀有哪些？

最常見的症狀有：

- 食物卡在喉嚨。
- 難以將藥丸吞下。
- 食物或液體進入氣管（誤吸入）而導致的咳嗽。

吞嚥障礙會在什麼時間點發生？

對於患有巴金森病的人來說，吞嚥障礙通常會發生在病程的中後期。然而，在其他類型的動作障礙疾病中，它有可能更早發生。

吞嚥障礙會有那些影響？

- 吞嚥障礙對每個人的影響不盡相同。可能的影響有：
- 在進食和飲水時咳嗽。這會使得您與他人用餐感到不悅。
- 在用餐時感到焦慮。
- 因為咀嚼和吞嚥困難，而捨棄吃一些喜歡的食物。
- 用餐所需時間增加。雖然這對某些人來說沒有影響，但有些人會覺得滋擾。
- 因為吃不夠而體重下降。
- 當咳嗽的防禦機制減弱時，會有罹患肺炎的風險。

如何識別吞嚥障礙？

以下是一些您可能患有吞嚥障礙的跡象：

- 您進食所需的時間延長或變得麻煩。
- 您在進食時開始會咳嗽（每週超過一次）。
- 您的食慾減少，並且注意到飲食習慣逐漸發生變化。
- 您吞嚥食物時需要更常喝水。

如果有以上這些跡象，您應該與醫療專業人員進行諮詢。

做哪些事可以幫助我更容易地吞嚥？

您可根據您的問題做以下幾件事來幫助吞嚥：

- 為了預防突然被食物或液體噎到，請不要在進食（或喝水）時說話。如果這在您的社交環境中造成困擾，請嘗試與同行吃飯的人說明，以幫助他們了解您遇到的困難。
- 如果您發現難以將藥丸吞下，可以用比水還要濃稠的液體（如蘋果醬）來服藥。請注意，避免將乳製品與藥丸一起服用，內含的蛋白質可能會干擾左旋多巴。
- 選擇容易咀嚼和吞嚥的軟性食物。
- 如果您在喝下杯中液體的最後一口時容易噎到，請在吞嚥前將頭恢復成自然的或下巴朝下的姿勢。

專業護理人員可以提供哪些幫助？

各領域的專業護理人員，像是語言病理學家、神經學家、營養師、護理師和心理學家，可以提供您運動以改善您的咳嗽狀況過多種方式幫助您改善吞嚥障礙：

- 教導和建議您更容易吞嚥食物及藥丸的方式
- 指導您一些運動或方法來幫助避免在飲食中噎到或強化您的吞嚥能力。
- 提供改善您的咳嗽狀況之運動。

如果您的吞嚥障礙惡化，專業護理人員可能會建議您進行管餉，來維持理想的食物和液體攝入量。

總結

- 在動作障礙疾病中很常伴隨著咀嚼和吞嚥食物或藥丸上的問題。
- 有吞嚥障礙的人在飲食或喝水中時可能會出現咳嗽和(或)難以將食物吃下的狀況。
- 吞嚥障礙通常會需要更長的用餐時間、飲食選擇上有限制，甚至有罹患肺炎的風險。
- 跟醫療照護團隊報告您對吞嚥上的困擾。以利他們提供教育、支持和治療。