

老年人要警惕吞咽障碍

■ 杨晶晶（云南省第一人民医院老年医学科）

吞咽障碍是指固体食物或液体从口腔至胃的运动障碍或传送延迟，吞咽时伴有或不伴有吞咽疼痛，严重时食物甚至完全不能通过。

老年人出现吞咽功能问题很常见。据报道，我国有六成老年人都存在吞咽障碍。老年人一旦出现吞咽障碍，不仅影响进食，还容易发生呛咳，导致吸入性肺炎甚至危及生命。

◆ 吞咽障碍的高危人群有三类

1. 高龄群体。随着年龄增加，吞咽功能会逐渐退化。

2. 脑部疾病患者。患过脑梗、脑出血或患有帕金森病等疾病的老年人，很容易出现吞咽障碍。

3. 肌少症或衰弱者。随着正常功能老化，部分老年人会患上肌少症或衰弱，这一类老年人身体机能下降比正常衰老更快，是吞咽障碍的高发人群。

◆ 自判患病信号

家属可以通过以下信号判断老年人是否发生了吞咽障碍：

- 一喝水就呛、一吃饭就咳、一低头就流（口水）；
- 与往常相比，吃饭速度突然变慢；
- 总是喉咙痛、声音嘶哑；
- 吃饭时总掉饭粒，吃完后口腔里有食物残渣；
- 反复肺炎或者肺炎治疗过程中病情反复加重。

如果出现上述症状，要尽快到医院就诊排查，避免病情加重。

◆ 改善吞咽障碍的方法

1. 体位调节

以坐姿、低头方式进食，避免食物过快流入咽喉部，减少误吸。如果不能坐下进食，可将上半身抬高 $30^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 。



2. 科学饮食

(1) 硬的食物要做软。(2) 稀的食物要增稠。(3) 固体液体不混食。(4) 喝水时，建议低头用力吞咽喝。(5) 吃药时，建议一次吃1~2片药物，避免多片药物一起服用。(6) 缓慢进食，避免干扰。前一口吞咽完成后再进食下一口，避免两次食物重叠入口。

3. 保持口腔清洁

经常察看口腔，如里牙、牙龈、舌头、舌苔、黏膜、假牙；每次饭前饭后要漱口，如有假牙应摘掉清洗；选择合适的牙刷，保持口腔清洁。

4. 常做5个康复训练

(1) 口唇练习。发“ā、ō、ē、ī、ū、ǔ”等单音节字，可提升口腔的灵活度。

(2) 脸部肌肉练习。像金鱼一样鼓腮并坚持2~3秒，然后吐气。

(3) 舌肌训练。向前和两侧尽力伸舌，然后再缩舌。

(4) 扣齿练习。舌尖轻顶上颚，上下牙齿轻轻叩击。需要提醒的是，牙齿松动、咬合错乱的老年人不适合做此训练。

(5) 有效咳嗽。深吸口气后，轻轻压腹部，然后张嘴，用腹部力量大声咳嗽。

进行上述训练时，尽量选择餐前20~30分钟，每组动作3~5遍，每日2~3次，长期坚持对老年人的吞咽障碍有一定改善作用。📖