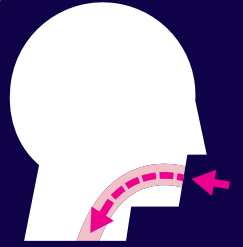


吞咽

为居民、家人和照顾者提供的信息



老年人有时会有吞咽困难。

这可能是由于吞咽所用的肌肉发生变化造成的。这也可能是由于你失去了味觉或嗅觉，或少了牙齿。

中风、帕金森病和痴呆症等疾病患者经常会有吞咽困难。

如果你有吞咽困难，食物和饮料可能会进入你的肺部。这会导致咳嗽、噎住、胸部感染和肺炎。

吞咽困难还会导致体重下降和脱水。

饮食是生命的一个重要组成部分，吞咽困难会令人恼怒。

吞咽困难能够治疗。

可能有吞咽困难的迹象

- 难以咀嚼或吞咽食物。
- 饮食所用时间更长。
- 无法将食物或液体保持在口中。
- 吃东西时或吃东西以后咳嗽或噎住。
- 食物或药片卡在喉咙里。
- 吞咽时感到疼痛或不适。
- 饮食时呼吸短促或呼吸发生变化。
- 饮食以后声音里好像含着水或咯咯作响。
- 因为吃东西困难而体重下降。
- 因为某些食物或饮料难以吞咽而避免这些食物或饮料。
- 胸部感染。

控制吞咽困难的方法

- 饮食时尽量坐直身体。
- 饭后直坐至少20分钟。
- 吃东西时慢慢来。每次吃一小口，细细咀嚼，不要匆忙吃饭。
- 如果有吞咽困难，应告诉医生。
- 你可能需要看言语治疗师。言语治疗师能教你如何更轻松地饮食。
- 你可能需要改变食物和饮料的质感结构。言语治疗师能提供这方面的建议。
- 如果朋友和家人为你送食物，应确保食物能安全食用。向工作人员核实。
- 请人检查你的药物，确保药物不会使你口干或昏昏欲睡。
- 保持口腔和牙齿健康。每天刷牙至少两次，最好在饭后刷牙。

共同合作

你和家人是照顾团队的重要成员。你知道什么对你来说是正常的。

如果你注意到自己的吞咽出现任何变化，或有饮食困难，请告诉工作人员。不要拖延期望情况会自己好转，尽早求助总是最好的做法。

与工作人员合作将有助于你保持健康，不进医院。与工作人员交谈和提问。他们需要你的帮助才能给予你最好的照顾。

向工作人员提出的问题

- 我是否需要看言语治疗师？
- 我的食谱是否需要改变？
- 我的饮料是否需要变得更浓稠？
- 我能如何改善吞咽情况？



免责声明：这份健康信息仅供一般用途。请咨询医生或其他健康专业人员，以确保该信息对你适用。

如需本出版物的无障碍格式版本，请发电子邮件至acqiu@dhhs.vic.gov.au由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。© 维多利亚州 Department of Health and Human Services, 2016年2月。ISBN 978-0-7311-6809-5 可在以下网站获得：<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>