

淺談吞嚥障礙及治療

[發表醫師] :護理指導 醫師(復健科)

[發布日期] :2009/2/4

「民以食爲天」，台語也有「吃飯皇帝大」，顯示吃對人的重要性。從林林總總美食節目的介紹，就能印證啦！不論是爲了維持基本生存的需要，或僅僅是滿足口腹之慾，吃是唯一達成目標的方法，每天必做的活動（一天至少三次哩！）。面對各式美食，不管是狼吞虎嚥，還是細嚼慢嚥，「吃」都滿足了我們生理及心理的需求。試想若是「吃」不再是可以邊看電視就能輕鬆完成的、食物不再是從嘴巴送進去的、或是在嘴裡卻怎麼也吞不下，甚至需要擔心吞下去後會噎到呢？就某些人來說，「吃」這麼簡單又基本的能力，變得困難重重，這種情形就是吞嚥障礙。

吞嚥困難的發生主要是因爲控制吞嚥肌肉的能力喪失、或者吞嚥的通道結構受損，所以食物沒辦法從嘴唇、牙齒、舌頭等口腔器官協調的做出咀嚼磨碎的動作，食物即無法跟口水混合成一個食物糰，或者食物糰無法暢順地經由吞嚥的動作從咽部（喉嚨的地方）送進入食道及胃部。有部分吞嚥困難的患者，因此只能透過鼻胃管進食，肚子是飽了，卻食不知味，也失去了吃的樂趣。有的患者還可以由口進食，但是可能 $\frac{1}{3}$ 碗稀飯需要吃上一個小時。除了精神上的疲累、以及在吞嚥過程中飽受折磨外，更嚴重的是食物可能像溜滑梯一般地掉進氣管，造成肺炎。所以，吞嚥困難最常見的情形是進食的時候因噎到而咳嗽。但是，也有少部份的患者，在進食中或進食後沒有明顯噎咳情形，這比

有噎咳表現的病患，還來得讓人擔心，因為病人失去了食物掉進氣管中應該會產生的正常排出反應（咳嗽）。使得病患本身或照顧者容易忽略了吞嚥問題的存在，導致更嚴重的肺部感染，使得病患更虛弱，也讓原本的疾病更複雜化。除了在吃或喝的時候，或者吞嚥之後容易噎到咳嗽之外，可能有吞嚥困難的表現還有：

- 1.食物在嘴巴裡含很久，
- 2.每一口食物都要吞個兩三次才行，
- 3.吃東西時很容易喘，
- 4.吃東西後，說話聲音變得混濁不清，
- 5.吞了以後食物仍留在舌頭上（或牙齒、臉頰間），
- 6.進食後老覺得喉嚨有東西或覺得癢癢的，
- 7.變得挑食（因為吃某些食物比較容易吞嚥），
- 8.體重減輕，
- 9.持續微微的發熱，
- 10.甚至於患者拒絕進食。

以上描述的情況可能會引起各種嚴重後果，例如吸入性肺炎、營養不良、瘦弱、脫水、情緒低落等。

大多數的病患是因為先天性問題或本身疾病的併發症，在發現吞嚥困難後由各個科別的醫師轉介至復健部做吞嚥治療。吞嚥的治療是由專業的語言治療師進行，治療師在評估進食及吞嚥情形後，會依照個別的生理及吞嚥能力設計訓練方案；內容包含從改變飲食內容、每次進食量、進食姿勢等，到刺激訓練及主動肌肉運動練習。其中主動的肌肉運動練習，由於疾病本身導致的肌肉運動範圍或力量不足，加上因為進食不足的虛弱造成的疲累，使得這個訓練最讓患者感到困難。口腔部分（如：舌頭、嘴唇、臉頰等）的吞

嚥肌肉運動訓練通常可藉由治療師的協助，但是，對於咽喉部位則因生理構造而使協助受限，常常需要患者更多時間及頻繁的練習，才能獲得效果。所幸，目前有種新的輔助吞嚥療法-「神經肌肉電刺激」，能夠提供患者吞嚥肌肉的輔助訓練。這項治療目前不在健保給付的範圍內。

吞嚥困難新療法

在語言治療的復健中，每天都會有進食困難的病患需要吞嚥治療的服務。許多中風、腦性麻痺、帕金森氏症；或其他口腔或咽喉功能失調的疾病，如鼻咽癌電療後、口腔癌手術後；另外，先天的狀況如早產、大腦發育不良等，都可能會影響進食吞嚥的功能。由此可見，吞嚥困難在不同年紀的人身上都有可能發生。

根據主計部統計資料顯示，截至民國 95 年 9 月底，台灣 65 歲以上老年人人口數為 226.3 萬人，占總人口比率達 9.9%。美國 Freed、Freed、Shaw、Sechtem 等學者在 2001 及 2007 年，分別預估吞嚥障礙人口數約佔 5 %的總人口比率，則台灣約有 1 百萬以上潛在的吞嚥障礙人口數。有吞嚥困難者可於復健部藉由吞嚥訓練使患者吞嚥情形改善；語言治療師為患者進行詳細的吞嚥評估後，會提供適當的吞嚥治療訓練。在上一期的「有口難嚥」中，已經介紹了吞嚥困難的反應，以及相關的治療內容；本期要介紹的是新的一種輔助吞嚥治療法-「神經肌肉電刺激」。

「神經肌肉電刺激」是輔助吞嚥治療法，專為吞嚥治療而設計。「神經肌肉電刺激」療法適合不同年齡的吞嚥障礙患者，也可針對不同嚴重度的吞嚥障礙，進行不同部位和強度的電刺激治療。治療方法是以數個電刺激貼片貼在患者要被強化的吞嚥肌肉部位，提

供不同部位及強度的肌肉刺激，刺激時，患者並不會有疼痛的感覺；配合刺激的強化，治療師會視患者能力進行主動的口水或食物的吞嚥活動，藉此訓練負責吞嚥的肌肉有效的吞嚥能力。每次治療時間約 30~60 分鐘，療程為每週 2~3 次，視患者能力而定。此療法在美國已應用多年，並在吞嚥功能復健方面獲得令人滿意的成效。本院斥資引進的是美國研發的神經肌肉電刺激器-Vitalstim，已獲得美國聯邦食品暨藥物管理局 (FDA) 的認證，此等治療方法被認為是吞嚥及說話障礙治療技術，因此必須由專業的語言治療師執行。

吞嚥困難障礙嚴重影響生活品質，甚至對患者生命構成威脅，一旦發現有吞嚥困難的情形，應及早展開治療。電流刺激方法運用於吞嚥及進食治療，配合其他吞嚥治療方案，可提高治療效果，縮短住院時間；讓患者可以安全愉快的享受美食，提高生活品質，是治療的最終目標。吞嚥功能發生障礙是因為腦部中樞神經受損造成的，儀器的訓練可以提供多一種輔助治療的新選擇，想要改善吞嚥情形，還是要家屬、照顧者、醫師、護士、語言治療師、營養師、甚至社工及心理師等配合及努力，才能重拾進食的樂趣。「神經肌肉電刺激」並非對所有吞嚥障礙病患有效，需要經過醫師及語言治療師的吞嚥評估，這項治療目前不在健保給付的範圍內。吞嚥相關問題可洽詢復健部語言治療師，電話：2930-7930 分機 1605、1607。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。