

# 吞咽困難

(吞咽方面的問題)

**Dysphagia** (problems with swallowing)

吃、喝可能因為中風、年齡、呼吸問題、癱瘓或頭部和頸部的損傷而變得困難。食物或飲品可能以錯誤的方式攝入（稱為吸入）而導致窒息、胸部感染、肺炎以至死亡。這份資料提供了關於吃、喝時如何保持安全的訣竅。

## 吞咽困難的徵兆：

- 食品或飲品在吃、喝時從嘴巴或鼻子溢出。
- 吞咽後食物留在口中。
- 吃、喝時咳嗽。
- 進食時或飯後呼吸困難。
- 吞咽後聲音帶“濕”音。
- 發燒、肺部感染或肺炎。

## 讓您在吃、喝時更安全的辦法：

- 您只有在安全的情況下才吃、喝。
- 只有在醒的時候才吃、喝。
- 吃、喝的時候坐直。最好坐在椅子上。
- 在吃、喝之後保持坐直20分鐘。
- 檢查假牙是否合適。
- 小口吃、喝，動作要慢。
- 確保牙齒和口腔保持非常清潔。

語言病理專家建議您吃以下幾種類型的食物，喝以下幾種類型的飲品。

### 您最安全的食物類型是：

<input type="checkbox"/> 普通食物	<input type="checkbox"/> 軟的食物	<input type="checkbox"/> 剝碎的食物	<input type="checkbox"/> 泥狀的食物
----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

### 您最安全的飲品類型是：

<input type="checkbox"/> 普通飲品	<input type="checkbox"/> 150級 輕稠度 (甘露狀稠度)	<input type="checkbox"/> 400級 中等稠度 (蜜狀稠度)	<input type="checkbox"/> 900級 極高稠度 (布丁狀稠度)
	飲品很快從湯匙 流下，但在湯匙 上留下一層薄膜。	飲品慢慢從末端 一滴一滴地滴下。	飲品留在湯匙上 不會滴下。
			
	<input type="checkbox"/> <b>不要喝普通的飲品，例如：</b> <input checked="" type="checkbox"/> 水、茶、咖啡、牛奶、果汁、果汁飲料、軟飲品、酒。 <input checked="" type="checkbox"/> 果凍、霜淇淋、冰塊——這些會在口裡融化，成為普通的飲品，下嚥時可能誤入氣管。 <input checked="" type="checkbox"/> 一些湯、優酪乳和奶油凍——這些可能太稀。		

有關吞咽的更多資料，請問您的語言病理專家。在改變您的食譜之前，請和語言病理專家談談。

### 口譯服務

如果您需要有人幫助您理解或講英語，可以請專業口譯。您可以有一名家人或朋友在場，但是所有關於治療的談話都應該通過專業的口譯。口譯服務是免費的，而且是保密的。如果您需要口譯，請您提出要求。工作人員將為您安排口譯。

如果您需要使用口譯與我們聯繫，請撥打電話翻譯與口譯處，電話是131 450。