

# 吞咽困难

(吞咽方面的问题)

**Dysphagia** (problems with swallowing)

吃、喝可能因为中风、年龄、呼吸问题、痴呆或头部和颈部的损伤而变得困难。食物或饮品可能以错误的方式摄入（称为吸入）而导致窒息、胸部感染、肺炎以至死亡。这份资料提供了关于吃、喝时如何保持安全的诀窍。

## 吞咽困难的征兆：

- 食品或饮品在吃、喝时从嘴巴或鼻子溢出。
- 吞咽后食物留在口中。
- 吃、喝时咳嗽。
- 进食时或饭后呼吸困难。
- 吞咽后声音带“湿”音。
- 发烧、肺部感染或肺炎。

## 让您在吃、喝时更安全的办法：

- 您只有在安全的情况下才吃、喝。
- 只有在醒的时候才吃、喝。
- 吃、喝的时候坐直。最好坐在椅子上。
- 在吃、喝之后保持坐直20分钟。
- 检查假牙是否合适。
- 小口吃、喝，动作要慢。
- 确保牙齿和口腔保持非常清洁。

语言病理专家建议您吃以下几种类型的食物，喝以下几种类型的饮品。

### 您最安全的食物类型是：

<input type="checkbox"/> 普通食物	<input type="checkbox"/> 软的食物	<input type="checkbox"/> 剁碎的食物	<input type="checkbox"/> 泥状的食物
----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

### 您最安全的饮品类型是：

<input type="checkbox"/> 普通饮品	<input type="checkbox"/> 150级 轻稠度 (甘露状稠度)	<input type="checkbox"/> 400级 中等稠度 (蜜状稠度)	<input type="checkbox"/> 900级 极高稠度 (布丁状稠度)
	饮品很快从汤匙流下，但在汤匙上留下一层薄膜。	饮品慢慢从末端一滴一滴地滴下。	饮品留在汤匙上不会滴下。
			
	<input type="checkbox"/> 不要喝普通的饮品，例如： <input checked="" type="checkbox"/> 水、茶、咖啡、牛奶、果汁、果汁饮料、软饮品、酒。 <input checked="" type="checkbox"/> 果冻、冰淇淋、冰块——这些会在口里融化，成为普通的饮品，下咽时可能误入气管。 <input checked="" type="checkbox"/> 一些汤、酸奶和奶油冻——这些可能太稀。		

有关吞咽的更多资料，请咨询您的语言病理专家。在改变您的食谱之前，请和语言病理专家谈谈。

### 口译服务

如果您需要有人帮助您理解或讲英语，可以请专业口译。您可以有一名家人或朋友在场，但是所有关于治疗的谈话都应该通过专业的口译。口译服务是免费的，而且是保密的。如果您需要口译，请您提出要求。工作人员将为您安排口译。

如果您需要使用口译与我们联系，请拨打电话翻译与口译处，电话是131 450。