



吞嚥訓練及餵食

您的家人因病情需暫時使用鼻胃管灌食，但隨病情改善有機會恢復由口進食時，在讓他由口進食前，需要您訓練他吞東西的能力

※吞嚥訓練前，請與醫師及護理師討論是否可以進行吞嚥訓練再做

您可以做的

1. 讓個案坐起來，給您的家人安靜舒適用餐環境及足夠的時間用餐
2. 餵食時要緩慢且適量，下巴內縮至少 90 度（如圖一）



圖一、餵食時下巴內縮 90 度

3. 食物由健側口腔餵食，勿使用吸管易噎，以湯匙小口緩慢餵食
4. 應準確的將食物放入口中，確認已咀嚼吞下後再餵
5. 食物勿太稀，應採細碎乳糜狀，避免太稠、體積太大食物，以減少氣管阻塞之危險
6. 如需由口進食流質也可添加，"快凝寶" 一種商業粘稠劑配方可使物體變得較稠狀，以避免吞嚥時液體流至咽部而噎入呼吸道
7. 餵食後床頭維持 30-45 度高度，至少 30 分鐘
8. 注意您的家人吞嚥情形、進食量與種類及特別情形發生
9. 進食完畢需檢查口腔兩頰內是否有食物殘留並加強口腔清潔

注意事項

1. 當您的家人發生咳嗽時，請停止餵食，至少休息半小時再試，若常發生則需要延後幾天再試
2. 餵食後需要採坐姿 30 分鐘後再臥床，以免食物逆流
3. 固體和液體（如圖二）要分開吃，混在一起容易噎到



圖二、固體和液體勿混

4. 進餐採少量多餐，食物切成小塊；衛教軟質食物吞嚥不會噎食和復健師或醫師討論才可以進行液體餵食
5. 訓練期間仍應有鼻胃管或其他方式以補充不足的水份及營養
6. 發生噎咳時，應教導病患彎曲腰部或頸部，以利有效清除呼吸道
7. 若食物卡住喉嚨並壓迫呼吸時，則立即採哈姆立克法（如圖三）予以施救。若觀察到病患已無呼吸，請立即送醫急救



一手握拳虎口向內置於肚臍稍上方

圖三、居家個案哈姆立克法

