

吞嚥問題與緩解之道

文／王正一 台大醫學院名譽教授 圖／高淑貴 台大農業推廣系教授

有吞嚥困難時一定要就醫，
診斷原因並研商處理方法及緩解之道，
切莫掉以輕心。

人生在世，能夠憑自己高興，想吃什麼就吃什麼，想喝什麼就喝什麼，在吃吃喝喝中，充分滿足口腹之欲，應是最大的福氣。可惜的是，事情常不會這麼順遂，能隨心所欲的人有限。

之所以事與願違，除了經濟或宗教的理由外，最常見的是健康的理由，因健康問題而不敢或不能「為所欲為」。例如：以與吃、喝最有關係的「吞嚥」動作而言，看似再簡單、自然不過的動作，有些人會感到吃力，覺得力不從心。

是的，吞嚥是很自然的動作。從出生的那一刻起，每一個人天天都在進行吃東西、吞口水的吞嚥動作。這個動作平時習以為常，不會去特別注意它，但要是有一天突然做不來，連嚥口水都有問題，想吃東西卻吞不下去，就會感受到能正常吞嚥有多麼的可貴。

正常吞嚥三步驟

正常完整的吞嚥動作大致可分為三個步驟：第一個步驟在口腔內進行，食物進到嘴裡，經咀嚼並將食物的黏稠度調整至適當的程度後，舌頭再把整個食團往後移動至舌根，準備啓動吞嚥反射往咽喉

送。

第二步驟在咽喉進行，食物經咽喉進入食道，吞嚥反射被啓

動，食物移動至咽喉部，此時喉部上提，會厭軟骨蓋住氣管、聲帶閉合以保護氣管，避免食物掉入。

第三步驟在食道進行，食道蠕動帶著食團慢慢進入胃部。以上三個過程若有任何地方發生問題，都可能會造成吞嚥上的困難。

吞嚥困難的原因

正常的吞嚥包括主動和反射的動作，需仰賴神經與肌肉之協調。導致吞嚥困難的原因大致可分為運動性及機械性障礙兩種。所謂運動性吞嚥困難是支配吞嚥動作相關的肌肉或神經發生問題，使得吞嚥肌肉無法產生順利輸送的動作。例如中風後產生的吞嚥困難，及因巴金森病引起之瀰漫性食道痙攣與食道遲緩症（Achalasia）等都屬於這一類。

又，藥物使用也可能會導致吞嚥困難。例如有的精神科藥物，其作用機轉是抑制腦內多巴胺（dopamine）的作用以減少幻覺或妄想症狀，但它可能也會影響中樞神經的錐體路徑（pyramidal system），造成藥物副作用（如肌肉僵硬）而產生吞嚥困難。另外，流口水的副作用也是因為吞嚥肌肉僵硬，不會自動把口水吞下而讓它從嘴角流出來。

機械性吞嚥困難則屬於食物通道上之阻礙，通常是因吞入的食物太大而哽住食道，或因食道腔狹小致使食物動彈不得，停留在食道內而引起症狀。食道狹小的原因很多，例如食道腫瘤（不論是良性或惡性）、食道結痂（長久之逆行性食道炎或食道潰瘍治療後之結痂性食道狹窄）、誤食腐蝕性物質（如硫酸或鹽酸），經治療及長時間纖維化後發生狹窄現象，因而發生機械性吞嚥困難。

吞嚥困難的後果

吞嚥困難可能產生的後果，最直接的是吃東西



吞嚥困難的人吃糯米做的湯圓要特別小心



能吃吃喝喝，充分滿足口腹之欲是最幸福的事



飲食清淡，愉快用餐是最好的保健之道



魚片粥清爽好吃，容易吞嚥



煎蘿蔔糕很香，吃來也順口

變成很不方便，而且不再是享受，甚至變成是一種折磨。想吃東西卻吞不下，食物卡在喉嚨不舒服，因不適而怕吃東西。要是吞不下又拼命的吞，在吞嚥時會感覺胸骨下疼痛，稱為吞嚥疼痛。

通常吞嚥困難還包括準備進食時，所有行為上、感覺上及動作上的困難。例如，儘管美食當前，卻沒有產生對食物應有的一些生理反應，如唾液增加以利咀嚼嚥食，都是吞嚥困難的表現。

影響所及，食量大為減少，營養不敷所需，體重明顯減輕。有時食物嗆入氣道，並引發吸入性肺炎；有時食物在食道中梗塞住，發生食道炎潰瘍，長久之後發生食道狹窄。惡性循環的結果，使吞嚥成為揮之不去的惡夢。

預防與緩解之道

最好的預防當然是盡量注意日常生活的保健，盡量不讓吞嚥困難的原因出現，避免運動性、機械性兩種障礙的發生等。以日常保健而言，食物的種類、形狀、大小、軟硬、乾濕、冷熱、酸鹼等都要留意，以易入口、易消化、營養、衛生者為優先考量。

多注意口腔衛生，平日常保持口腔濕潤。養成餐後刷牙漱口的習慣，以柔軟的牙刷或牙線仔細且



青菜水果菜根香，都是美食好材料

小心的清潔牙齒，切勿傷及牙肉，以免引起齒齦發炎。若載有假牙，在餐後宜清洗，睡覺時務必取出並將之放在裝水的容器內。

正常老化的吞嚥困難並不須要特別處理，只要調整一下進食速度及進食時間。每一口飯菜要咀嚼久一點，細嚼慢嚥，吞嚥時，集中注意力，確保已完成整個吞嚥過程後，才再將另一口食物放進口中。

即使喝水，也要小口的喝，且喝慢一點，不要嗆到。儘量同一性質的食物一起吃，不要吃太濃稠的食物。進食後或坐或立約半小時，避免躺臥或做較劇烈的運動。

萬一罹患疾病，出現輕微症狀時就要好好檢查，才能早期診斷、及時治療。腦中風或腦性麻痺、巴金森病患者，以及長期臥床、行動不便的患者，常因吞嚥困難而引發其他疾病，甚至威脅生命，因此大意不得，進食時要特別的小心。最好請醫師評估一下，確定原因決定治療方法，以及如何進食，這樣比較保險。

當患者吞食時發生梗塞，需馬上進行急救，最好送院治療，有必要時，要請專業人員幫忙復健。因為冰涼的東西會加強對口腔的刺激，所以嚼些碎冰塊，幫助吞嚥的反射正常，這個簡單的動作在家中就可自己練習。

吞嚥困難的程度每個人的差異性很大，有的人甚至完全無法從嘴巴進食，為維持體力及生命，必須靜脈全營養供給、或經鼻胃管餵食、或以胃造口術進食。非經口的飲食，不僅不方便，而且沒有吞嚥的滿足感，是極為無奈的事情，總希望有朝一日能恢復正常的飲食。

在安全的考量下，若想恢復由口腔進食要先作專業評估，再決定是否可以由口進食。再強調一下：有吞嚥困難時一定要就醫，診斷原因並研商處理方法及緩解之道，切莫掉以輕心。

