

長者飲水濁親要留意 鄺嘉儀教授三式吞嚥訓練

你有試過飲水濁親嗎？如果經常發生，有可能是身體發出警號，提醒吞嚥出現困難，我們的舌頭，將水和食物在口腔內混和，吞嚥經咽喉進入食道，再慢慢推往胃部，整個進食過程像與生俱來般，成為我們反覆進行的日常；什麼情況代表吞嚥出現困難？不小心濁親應如何處理？言語治療師鄺嘉儀透過三組訓練，強化口腔肌肉和加強舌頭力度，幫助改善和預防吞嚥困難。

嘉賓主持：譚淑瑩 撰文：徐雲 攝影：洪志富

■為什麼長者飲水容易濁親？

●隨着年紀增長，身體機能會慢慢老化，吞嚥機能也不例外，如果中風、腦創傷、柏金遜症等，有機會令吞嚥肌肉受損，另一種情況是出現認知障礙，到某個階段會忘記吞嚥，吃東西的時候容易分心，令吞嚥反應變慢，由於水的流速比較快，當沒準備好吞的反應，水或湯流進氣道受到刺激，啟動身體自我保護機制，就出現咳嗽的反應，也就是平時所說的濁親。

■什麼情況下需要找治療師評估？

●有幾種常見的徵狀要留意，包括經常被自己的口水濁親，吃東西時將食物細分為好幾口，吞藥丸時特別緊張或感覺困難，進食期間經常出現咳嗽，甚至有抖唔到氣

的感覺，吞完食物聲音變了，感覺喉嚨有異物阻塞，這些情況出現時，要小心是否吞嚥出現問題。

■濁親最容易引起什麼問題？

●濁親是「落錯格」的反應和警號，如果一個人經常濁親，可能代表水或食物誤入氣管，甚至有機會進入肺部，情況沒有改善，再加上口腔清潔不足，就會將細菌帶入肺部，形成吸入性肺炎，嚴重甚至有生命危險。

■突然濁親有什麼急救方法？

●最好的方法是繼續大力咳，將誤入氣道的水或食物，透過咳嗽排出來，直至喉嚨不再有刺激的感覺，老一輩的做法是濁親就喝水，這樣反而會對氣管和肺部造成影響。

治療師簡介：

鄺嘉儀——香港中文大學語言學系學士，香港理工大學言語治療碩士，香港教育大學客席講師，香港教育大學臨床導師。

鄺嘉儀指濁親時應盡快將異物咳出來，以免對肺部和氣管造成影響。



■譚淑瑩 ●鄺嘉儀

控制吞嚥肌肉能力訓練

舌頭前置訓練

針對咽喉與食道階段的肌肉練習，做之前確保口腔不會太乾，輕輕咬着舌尖用力吞口水，動作可以強化後咽壁的肌肉，可以令食物從咽喉進入食道時更順利，動作重複做二十至三十次。



口腔肌肉訓練

強化進食時的口腔肌肉，增加舌頭的力度和靈活度，做的方法很簡單，將舌頭盡量伸到最前，然後縮回最後方喉嚨位置；可以用一把匙羹放在口部前方，舌頭向前伸時與匙羹鬥力，另外將手指可放在面頰，舌頭左右兩邊移動時與手指鬥力，動作重複做二十至三十次。

縮下巴抗阻運動

鍛煉舌骨以上的肌肉群組，令食道口開得更好，食物和水進入咽喉和食道更順利，可用一個波或將毛巾捲起，夾在下巴位置一分鐘，或反覆做夾的動作三十下，每天早午晚各做一次。

