

脊髓損傷後，您可能難以安全吞咽。這會干擾進食、飲水和服藥。當難以吞咽時，飲料和藥片可能會以錯誤的方式下嚥或卡住。這會使您面臨窒息的危險。如果飲料或藥片進入您的肺部，也可能導致感染。如果您吞咽困難，您可能吃得不夠或喝得不夠。如果您吃得不夠或喝得不夠，其他健康問題就會接踵而至。

為什麼難以下嚥？

當您有脊髓損傷時，神經損傷會使您的吞咽肌肉無力。

您的呼吸也會受到影響，並使進食和飲水變得困難。使用呼吸管後或手術後也可能出現吞咽問題。管子和手術會導致您的喉嚨腫脹。這會使您的喉嚨肌肉難以正常工作。當使用脊柱穩定器時，這很常見。

治療吞咽問題

如果吞咽困難，您的言語治療師可能會建議對您來說更安全的食物和飲料。您也可以改變您的飲食方式。鍛煉可以改善吞咽肌肉。在嚴重的情況下，飼管可能是唯一的選擇。

改變您的飲食範圍：根據吞咽困難的原因，有些食物和飲料可以更容易、更安全地消化。有時食物需要做成泥或切碎，飲料需要加稠。

改變您的飲食方式：為了安全飲食，您可能需要一個新的飲食習慣。經常吃小口並從食物轉向飲料會有所幫助。每次咬一口後，您可能還需要更頻繁地吞咽。每次吞咽後清嗓子有助於確保所有食物都咽下。向後仰頭也有幫助。

您的照顧者如何提供幫助？

如果您的吞咽有所改善，您可能仍有窒息或肺部感染的風險。

咳嗽無力也會使您處於危險之中。在緊急情況下，家人和/或照顧者最好知道他們如何幫助您清嗓子。示例包括：輔助咳嗽、海姆利希手法和吸痰。

請聯繫您的醫生或護士瞭解更多資訊。

醫療

原文作者：阿內利納·文特雷（Anellina Ventre）。©2017 大學健康網絡多倫多康復中心。2022 年修訂版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網絡不對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害承擔任何責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Ge6-2017-01-27

幫助吞咽的其他提示

清醒時進食：在您完全清醒的時候進食。如果您感到疲倦，則發生窒息或以錯誤的方式進食食物和液體的風險會更高。

用餐期間和用餐後保持坐姿：用餐時坐直會讓您更容易吞咽。吃完飯後，保持直立至少 30 分鐘。坐起來利用重力確保所有食物都移動到您的胃裡。

服用藥物：服藥時坐直。服藥前先喝一小口水潤濕口腔和喉嚨。始終一次服用一粒藥丸。含一小口水服下每顆藥丸。如果您的藥丸可以壓碎，請嘗試將它們與蘋果醬或優酪乳混合。在壓碎或混合藥丸之前，請務必諮詢您的醫生。

保持良好的口腔衛生：每天至少刷牙兩次，每天至少使用一次牙線，保持牙齒和口腔清潔。定期看牙醫。良好的口腔衛生可以降低口腔中細菌滋生從而導致感染的機會。

治療胃酸反流：注意胃酸反流（胃灼熱）的跡象。當您的胃酸進入您的喉嚨時，就會發生這種情況。您通常會感到胸口有灼燒感，或者感覺食物正進入喉嚨。

胃酸反流會刺激您的喉嚨並增加肺部感染的風險。如果您認為自己有胃酸反流的跡象，請諮詢您的醫生。

喝水：白天喝水可以讓您保持水分和口腔濕潤。限制咖啡因和酒精的攝入量，因為它們會使您脫水。

請聯繫您的醫生或護士瞭解更多資訊。

醫療

原文作者：阿內利納·文特雷（Anellina Ventre）。©2017 大學健康網絡多倫多康復中心。2022 年修訂版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網絡不對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害承擔任何責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Ge6-2017-01-27