

大医生开讲



咽口水都被呛 可能是它在作祟

这场康复直播带你揪出“元凶”

□本报记者 游章友 陈香
通讯员 王赫铭 林珊珊

“晚上躺下来时经常被口水呛到,是不是有吞咽障碍?”“我68岁,吃饭喝水经常呛到,要怎么办?”“有吞咽障碍用鼻饲喂食可以避免吗?”“目前喝糊状食物的喉咙会有残留,怎么办?”……

10月12日晚7点,第五场大医生开讲·厦门名医名科直播开播,厦门市第三医院(厦门大学附属第一医院同安院区)康复医学科主任医师陈重捷、主任医师汪

庆华、中级康复治疗师朱灵英为大家带来了一场实用、直观的直播,深受观众喜爱。

本次直播在福建卫生报、福建日报·福建建客户端、厦门卫健委、厦门市第三医院等多个视频平台直播。截至目前,多平台在线观看与回看近32万人次。

本次直播还特别邀请厦门市第三医院康复医学科包括直播专家在内共9位医生加入卫生报康复交流群,共同为大家答疑解惑,网友们纷纷表示感谢。



Q1 什么是吞咽障碍?

陈重捷介绍,有些人进食时反复出现食物跑到鼻子里,或者喝水很容易被呛到,这时就要警惕可能存在吞咽障碍。



直播中,陈重捷用视频展示了正常的吞咽状态,让观众有更直观的了解。

播放完视频,陈重捷解释,吞咽障碍是由于下颌、双唇、舌、软腭、咽喉、食管等器官结构或功能受损,不能安全有效地把食物从口送到胃内的一种临床表现。任何影响食物从口到胃通道的疾病,均可引起吞咽障碍。

吞咽障碍常见的表现有:口水或食物从口中流出;长时间将食物停留在口腔内不吞咽;食物或水从鼻腔流出(鼻腔返流);食物粘在口腔或喉部;进食或喝水时出现呛咳;进食习惯改变,不能进食某些食物;需要额外液体将食物湿化或帮助吞咽;声音暗哑变嘶;频繁清理口腔;咀嚼困难或疼痛;反复发作的肺炎;不明原因的发热、体重下降等。

出现上述情况即需要及时就医。

Q2 吞咽障碍的高发人群有哪些?

很多疾病都可能导致吞咽障碍,陈重捷介绍,比如脑卒中、脑外伤、痴呆、帕金森、头颈部癌症等疾病。老年人也是吞咽障碍的高危人群。

如果吞咽障碍不治疗会产生

以下不良后果:

第一是误吸。

第二是吸入性肺炎。误吸以及胃内容物反流都会导致吸入性肺炎。大约1/3吞咽障碍患者有患过吸入性肺炎的经历。

第三是脱水。无法正常进食,可能会导致身体处于营养不良的状态,进而出现身体脱水的情况,严重时还会导致电解质紊乱。

第四是营养不良。进食恐惧、吞咽困难、消化不良等会引起营养不良。

第五是个人和社会心理负担。对误吸呛咳的恐惧、不安感会导致患者沮丧,以及社会孤立。

Q3 怀疑有吞咽障碍 该做哪些评估检查?

朱灵英推荐了三种筛查方法:一是反复唾液吞咽测试;二是进食评估问卷调查;三是洼田饮水试验。



朱灵英说,以上三种筛查方法大家可以在家中实施。目前公认的吞咽障碍评估的方法是吞咽造影检查和软管喉镜吞咽功能评估,需要到医院评估。

Q4 吞咽障碍患者在饮食上要注意什么?

汪庆华提醒,在饮食方面,原则上应食和医生嘱咐的食物。

其他需注意的事项有:

①吃饭时保持端坐位,头稍前倾的姿势,或者采用30° 仰卧位的

身体姿势,头向前屈。

②给患者提供充足的进餐时间:吃饭速度慢,液体和固体交替,充分咀嚼,千万不可以催促患者进食。

③把食物放在口腔健侧的后部。

④喂药时把药片研碎制成糊状。

⑤鼓励病人少量多餐,进餐时注意力要集中。



⑥如有食物滞留,鼓励病人把头转向健侧,并控制舌头向麻痹的一侧清除残留的食物。

⑦有条件可在床旁备吸引器,必要时吸引。

⑧保持口腔清洁,必要时口腔护理。

对于非经口进食(经胃管、空肠管)的吞咽障碍患者,每次喂食前应先回抽,回抽无明显未消化食物方可进行下一餐喂食。同时要计算好一天的进食量,保证热量及蛋白质的摄入,以及各种营养素的均衡。

吞咽障碍的人容易出现恐惧、焦虑、自卑、依赖、悲观等心理,对进食也会产生影响,充分的沟通、疏导,有助于帮助他们重建健康心理。

Q5 重症患者居家护理 什么时候可以拔胃管?

现实生活中,很多家属会偷偷喂水、食物,觉得吃得很顺利就想拔除胃管。但是医生们提醒大家,一

定要经过专业的评估,再拔除胃管。拔除胃管后并不是就可以随意吃东西了,也应根据评估来确定。

医生们强调,自行拔除胃管后千万不能自行重新插入,容易误插入气管,造成其他后果。

主播观察

吃饭或喝水的时候被呛一下,是个稀松平常的问题。偶尔一次没关系,如果上了年纪且经常呛咳就要当心了:这可能是吞咽障碍的信号。如果不能及时发现并正确处理,可能导致营养不良、抵抗力差、吸入性肺炎,甚至窒息等不良后果。

陈医生提醒大家,我们提倡早评估、早康复,一旦怀疑有吞咽困难,应该立即就医评估。特别是有脑卒中、脑外伤、老年性痴呆、帕金森等病史的患者,当您在关注肢体功能的同时,请不要忽略可能存在的吞咽问题。

在直播中看到了一条暖心评论,网友把节目比喻为一场“及时雨”。也愿每一场90分钟的互动科普,都能成长为“及时雨”,关键时刻能降甘霖、解焦渴。汇聚患者和医生的力量,将科普的知识凝结,汨汨涌流,润泽原野。

扫描二维码
加入卫生报
康复交流群



活动组织

主办单位:厦门市卫生健康委员会、《福建卫生报》社、福建日报·福建建客户端

承办单位:厦门市第三医院(厦门大学附属第一医院同安院区)