

慎防哽塞

進食安全知多點



隨著年齡增長，一些長者會因口部或咽喉肌肉控制減弱和吞嚥反射延遲而令到較容易出現哽塞，俗稱「落錯格」。症狀包括進食或飲水時噎到或咳嗽、食物殘留在口中等。嚴重者可引致吸入性肺炎，營養不良甚至窒息，後果可大可小。

所以長者和照顧者宜多注意安全吞嚥的重點，以便食得開心又放心。



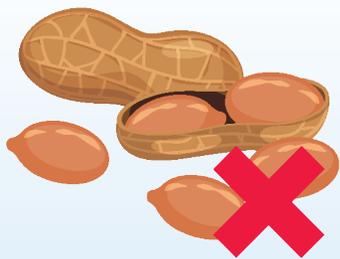
重點一 食物的特質

稠度

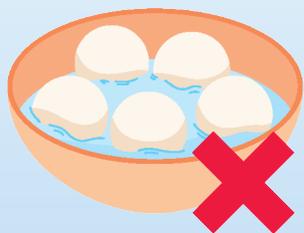
- ▲ 半固體食物如稠粥較適合有吞嚥困難的長者
- ▲ 進食流質的食物如水、茶、果汁要小心，應逐口慢慢喝下
- ▲ 有吞嚥困難的長者可在流質食品中加凝固粉提升稠度



質地

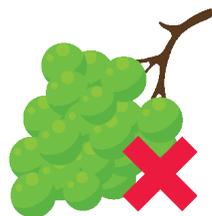


- ▲ 太硬或太韌的食物如花生、果仁較難咀嚼
- ▲ 黏度高的食物如湯丸、年糕，進食時容易卡在喉嚨
- ▲ 另外，啫喱、蒟蒻等因較滑容易滑進喉嚨導致哽塞
- ▲ 因此進食以上食物時應切成小塊，慢慢咀嚼及小心進食
- ▲ 而混合質地的食物（如：湯飯、湯麵），因不同質地的食物進入咽喉後流動的速度不同，較容易噎到。建議每一口只進食少量並慢慢進食



形狀

- ▲ 圓形或球體狀的食物如提子、魚蛋和硬糖等容易因意外而滑到咽喉導致哽塞
- ▲ 進食時應小心或將其切成一半



分量

- ▲ 進食時切勿一次過放太多分量入口中
- ▲ 使用較小型的湯匙進食
- ▲ 體積比較大的食物應切細



重點二 進食姿勢

- ▲ 進食時應坐在適當高度的座椅
- ▲ 身體維持挺直，切勿躺在床上
- ▲ 微微低頭有助防止食物誤入氣管
- ▲ 於進食後最少2 - 3小時後才睡覺，可避免胃酸倒流



重點三 進食環境

- ▲ 環境應該有充足光線，保持整潔和清靜
- ▲ 進食時盡量避免談話
- ▲ 應專心咀嚼食物，不要邊吃邊看電視或報紙
- ▲ 如有需要，應戴上眼鏡或假牙
- ▲ 應給予充分時間進食，切勿狼吞虎嚥
- ▲ 如出現咳嗽，先暫停進食，並嘗試咳出食物



如長者進食時經常嗆咳
應盡快求醫

衛生署長者健康服務
網站：www.elderly.gov.hk
長者健康資訊專線：2121 8080

