

吞嚥困難？容易噎到、吞不乾淨、吞不下去

臺大醫院教您輕鬆學會製備 IDDSI 好嚼好

吞食物



吞嚥困難 容易噎到、吞不乾淨、吞不下去 臺大醫院
教您輕鬆學會製備 IDDSI 好嚼好吞食物記者會大合照

臺大醫院為吞嚥困難患者依照國際吞嚥困難飲食
IDDSI 食物及飲品分級標準，量身設計的飲食指南—
《全彩圖解 吞嚥困難安心照護飲食全書》、也是國內

第一本相關專書問世，透過八大類食譜、以及 93 道分級示範食譜，幫助民眾輕鬆學會 IDDSI 好嚼好吞食物製備技巧，兼顧營養美味與健康，提供吞嚥困難者最完整的營養照顧，達到衛教目的。

吞嚥困難常見的表現可粗略分為三種：1.容易噎到、2.吞不乾淨、3.吞不下去。在社區中沒有明顯疾病的長者，仍有 10~12%有吞嚥困難的問題。這些年長者大都還能經口進食，但一不小心，食物可能會誤入氣管而造成吸入性肺炎，甚至死亡。除了高齡長者外，有腦傷（如腦中風）、神經退化性疾病（如帕金森氏症、失智等）、以及頭頸癌病人（如口腔癌），或是其他因素（如精神性吞嚥困難），這些人也都是吞嚥困難的高危險群。

目前在醫院中最常評估及治療吞嚥困難的醫師為復健科醫師及耳鼻喉科醫師。臺大醫院於民國 80 年，連倚南教授成立台灣第一個吞嚥障礙評估及治療團隊，

至今已經 30 年了。團隊的成員包括復健科醫師、神經科醫師、耳鼻喉科醫師、放射線科醫師、牙科醫師、語言治療師、營養師、護理師及職能治療師。治療師會以利用食物，邊吃邊進行吞嚥訓練的「直接吞嚥訓練」的方式、以及不使用食物的「間接吞嚥訓練」，來強化舌頭、雙唇、臉頰、軟顎、咽部、聲帶等肌肉運動能力與神經協調反應，因此食物的準備為重要的一環。

營養師必需依據病人的吞嚥能力調製安全且美味的食物，讓病人能早日經口進食。為使有需要開立飲食處方的醫學相關人員、以及照顧服務員、病友家屬、廚師等人員完整了解這套飲食標準，本院營養室陳珮蓉主任建議參考國際吞嚥困難飲食標準 (IDDSI) 來製備飲食，依吞嚥與咀嚼能力訂出不同等級的食物質地與液體稠度，以符合個體差異，促進吞嚥安全。團隊完成此專書，設計各種食譜，期望可通用於任何不同年齡層、文化背景及照護環境，降低家屬準備食物的壓

力，提升被照顧的民眾的進食安全與生活品質。

附錄

IDDSI 依吞嚥與咀嚼能力訂出不同等級的食物質地與液體稠度，以符合個體差異，促進吞嚥安全。其中食物 (Foods) 分為 3~7 等級，飲品 (Drinks) 分為 0~4 級。

固體食物分別是流質 (3 級)、糊狀 (4 級)、細碎及濕軟 (5 級)、軟質及一口量 (6 級)、容易咀嚼 (7-EC 級)、食物原狀 (7 級)，如下圖一。



圖一 固體食物分級

飲品的分級則分為 0~4 級，分別為稀薄 (0 級)、極微稠 (1 級)、低度稠 (2 級)、中度稠 (3 級)、高度稠 (4 級)，如下圖二。



圖二 液體飲品分級

臨床照顧者可以使用簡易的工具（如：餐叉、湯匙、筷子或手指），如下圖三，來測量食物質地的硬度、內聚性、黏附性、彈性等。藉由這些常見的工具來協助我們製作的餐食質地一致化，讓吞嚥困難飲食在任何地方、遇到任何照顧者都可以標準化，增加被照顧者的進食安全。



圖三 建議使用的測量工具

鄭千惠營養師也舉了兩個案例故事分享：第一個是

78 歲吳女士在去年中風癒後假牙不合，進食過程長且容易咳嗽，3 個月體重減輕了 3 公斤。女兒擔心母親營養不良，用心購買媽媽愛吃的排骨便當，更費心地把食物剪碎。但吳女士仍因吸入性肺炎反覆住院。經過醫療團隊評估後吳女士可吃糊狀或濕潤細軟的食物 (IDDSI 4-5)，液體稠度 (IDDSI 2-4)，病人的進食與健康情況大獲改善。

第二個案例故事是 48 歲王先生 3 年前罹患鼻咽癌已經痊癒，最近進食時發現只能喝流質，有些流質會噎到，有些流質吞不下，且體重減輕。王先生擔心癌症復發，經檢查後發現是因為放射性治療後肌肉纖維化導致吞嚥困難。經過醫療團隊評估後建議王先生調整液體濃稠度----低中度稠 (IDDSI 1-2)。營養師也提出許多吞嚥困難的飲食製備過程中常見迷思：如：把食物剝碎就好？或是把食物打成泥就好？而未考慮食物的軟硬度、離散性，以及泥餐的黏度、食物離水的問題；或是覺得使用液體增稠劑就安全？而不知道液

體太稀或太稠都有風險，而且當食物質地調整後，其實營養密度也減少的問題。

記者會現場也由郭雅婷營養師陳列示範 Level 6 的主餐及不同液體等級之湯品等附餐餐點一套 (包含主食、肉、蔬菜、湯品、水果、點心)；由辜郁晴營養師現場示範同一道菜 (味噌田樂燒) 如何製作出不同等級的餐點 (從 Level 7~Level 4)；而陳慧君營養師則實際示範 IDDSI 叉子輕壓測試食物軟硬度是否合適？IDDSI 湯匙傾斜測試食物的凝聚與黏度情形、以及透過 IDDSI 針筒液體流動測試分辨流速，以作為食物／飲品等級的區別。

公共事務室