

預防高齡老人吸入性肺炎之新觀念

文 | 護理部專科護理師 戴綾儀

高齡者隨著年齡增加，吞嚥功能會逐漸退化，造成口腔黏膜乾燥及感覺衰退、口咽肌肉無力及咳嗽反射減弱，容易發生食物或水不小心嗆進氣管，而導致吸入性肺炎，尤其是吞嚥障礙、腦中風、失智症或其他神經疾病導致意識不清的高齡者，發生吸入性肺炎的機率更高。

何謂吸入性肺炎

吸入性肺炎是指將帶有細菌的口水、食物或胃內容物吸進肺部而引起的感染。吸入性肺炎常見的症狀包括有咳嗽、發燒、呼吸急促或痰量增加等，嚴重會發生呼吸衰竭，治療無效可能導致死亡，且死亡率會隨著年紀越大而提高。

如何預防高齡者吸入性肺炎

一、維持良好口腔衛生

要如何預防高齡者吸入性肺炎呢？首先要維持良好口腔衛生，三餐前用牙刷或軟毛牙刷刷牙和清潔舌頭，並早、中、晚一次用指頭於耳前及耳下（唾液腺位置）輕輕按摩，可以促進唾液分泌，不只可濕潤嘴巴，還能幫助咀嚼、讓食物變成食團並順利吞下去。

二、安全進食訓練

高齡者進食時坐直，採下頷回收法（低頭吞嚥），可幫助喉嚨放鬆，讓吞嚥更順暢。餵食時採少量多次，依高齡者口腔控制力，從少量開始餵食，餵食時保持耐心，等待完全吞下再餵下一口，避免催促。適當的食物濃稠度，先水、蒸蛋或布丁開始，餐點

依序由流質→半流質→泥狀→細碎→軟質飲食階段性訓練，若有嗆咳則停止由口進食。

三、每日口腔運動

以下運動建議每個動作反覆做 10 次，每天三次，做的時候慢慢來，動作須確實。



- 鍛鍊吞嚥的肌肉群，強化肌肉力量及協調性，如：臉頰運動：嘴巴閉緊，鼓起雙頰，再把臉頰往內縮，就像「鼓氣球、吸氣球」，每個動作維持 5 秒。
- 舌頭運動：舌頭往前伸長，然後往回縮。舌頭繞著嘴唇走一圈，往左、右、上、下移動。嘴巴張開，把舌頭抬高、做出像「勺子」一樣的形狀。
- 嘴唇運動：張嘴發「ㄚ、一、ㄨ、ㄟ、ㄛ」的音，每個音要把嘴型做得清楚。
- 頸部運動：頭慢慢往前低，感覺後頸拉開，維持 5 秒，再抬回正中，休息 5 秒後，頭再慢慢往後仰，維持 5 秒。

高齡老人吞嚥功能及進食安全需要有效吞嚥照護的介入，若藉由口腔護理避免口腔細菌孳生及唾液線按摩刺激唾液分泌，進而透過吞嚥運動來改善咀嚼與吞嚥相關肌肉力量，最後提供安全進食及吞嚥技巧的護理指導，有助高齡老人吃得安全又健康。