

ภาวะกลืนลำบากภัยเงียบในผู้สูงอายุ(2)



ภาวะกลืนลำบากภัยเงียบในผู้สูงอายุ(2)

หลังจากคราวที่แล้ว เราได้รู้เกี่ยวกับภาวะกลืนลำบากกันไปแล้วว่าเป็นอย่างไร มีข้อสังเกตอะไรได้บ้างที่บ่งชี้ว่าเรานั้นกำลังเข้าสู่ภาวะกลืนลำบาก วันนี้เราจะมาพูดถึงในส่วนของการรักษาภาวะกลืนลำบากกันบ้างว่าสามารถทำได้อย่างไร

แนวทางการรักษาภาวะกลืนลำบาก

- รักษาโรคที่เป็นสาเหตุของภาวะกลืนลำบาก
- ป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากภาวะกลืนลำบาก
- รักษาและฟื้นฟูความสามารถในการกลืน
- ใช้เทคนิคชดเชยเพิ่มความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการกลืน
- ปรับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารและการกลืน ให้เหมาะสมและปลอดภัย

เป้าหมายของการรักษาภาวะกลืนลำบาก

- กลืนอาหารและน้ำได้อย่างปลอดภัย
- ได้รับสารอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ
- ป้องกันภาวะปอดอักเสบจากการสำลัก
- คงไว้หรือเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับชีวิตคนเรา

คำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ปลอดภัย

1. นั่งตัวตรงขณะรับประทานอาหารและหลังอาหารควรนั่งต่ออย่างน้อย 30 นาที
2. รับประทานอาหารเช้า ๆ และให้เวลาสำหรับมื้ออาหารอย่างเพียงพอ
3. อย่ารับประทานอาหารหรือดื่มน้ำขณะเหนื่อยหรือรีบเร่ง
4. ไม่รับประทานอาหารหรือน้ำคำใหญ่เกินไป
5. ลดสิ่งรบกวนขณะรับประทานอาหาร เช่น การพูดคุย การดูทีวี
6. รับประทานอาหารเช้า 1 ชนิด การมีเนื้ออาหารหลายชนิดใน 1 คำจะสำลักร่างขึ้น
7. อย่ารับประทานอาหารแห้งเกินไป อาจใช้ซอสหรือน้ำซุบซันทำให้อาหารเกาะกันเป็นก้อน จะกลืนง่ายและตกค้างในปากและคอหอยน้อยลง
8. ผู้ที่มีปัญหาห่ออ่อนแรงครึ่งซีก เมื่อรับประทานอาหารควรวางอาหารบนลิ้นด้านที่แข็งแรง
9. เลี่ยงการใช้ยาที่ง่วงซึม หรือมีผลข้างเคียงเรื่องปากและคอแห้ง เนื่องจากจะทำให้กลืนลำบากมากขึ้น
10. หากจำเป็นต้องใช้เทคนิคช่วยกลืน ควรใช้อย่างสม่ำเสมอเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดตามมา

การออกกำลังกายอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการกลืน

ออกกำลังกายอวัยวะต่าง ๆ ตามภาพประกอบท่าละ 10 ครั้งดังรูปภาพ

เรียบเรียงโดย

นางสาวจริญญา บุญริ้ว

นายฐิติวัฒน์ ศรีบุญธรรม

บอก”รัก”ผู้สูงวัย เชื่อใจให้เราดูแล

All the best for your elder

โรงพยาบาลผู้สูงอายุและศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู Chersery Home

Tel: 094-426-4439

Line id: @cherseryhome

Facebook: cherseryhome

www.cherseryhome.com