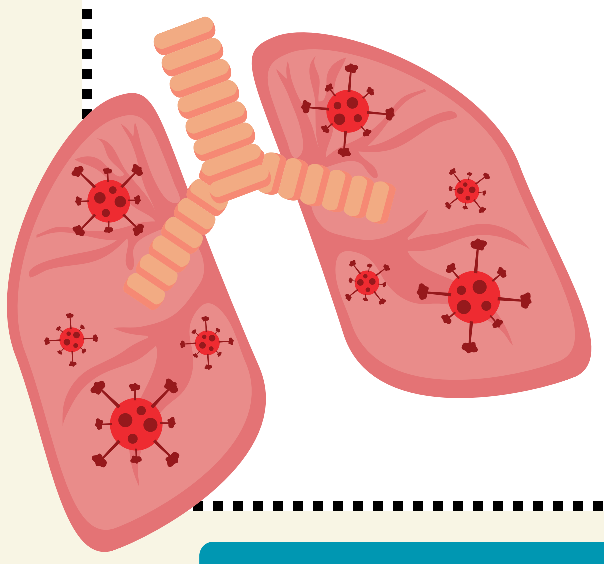
Dysphagia

ภาวะกลืนลำบาก

คือ ความลำบากในการกลืนอาหาร น้ำหรือยา ที่เกิดจากการทำงานที่ผิดปกติของช่องปาก คอหอย กล่องเสียง และหลอดอาหาร

เสี่ยงต่อการเสียชีวิตหากอาการรุนแรง



ASPIRATION PNEUMONIA

ภาวะแทรกซ้อนระบบทางเดินหายใจเพราะปอดติดเชื้อจากการสำลัก หรือเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่น เช่น ขาดน้ำและขาดสารอาหาร

ใครบ้างมีภาวะเสี่ยงกลืนลำบาก

- ผู้สูงอายุทั่วไป (พบได้มากถึงร้อยละ 11-20)
- ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ (Alzheimer's)
- ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บที่สมอง (Brain Injury)
- ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ผู้ที่มีภาวะกล้ามเนื้อหรือเส้นประสาทที่เกี่ยวข้องกับการกลืนอ่อนแรง
- ผู้ที่ป่วยโรคพาร์กินสัน (Parkinson discase)
- ผู้ที่ได้รับการผ่าตัดช่องปากและลำคอ

คำแนะนำการกลืนอาหารให้ปลอดภัย

1. ดูแลความสะอาดของช่องปากและฟันทั้งก่อนและหลังรับประทานอาหารทุกมื้อ เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก
2. ถ้าใส่ฟันปลอมต้องพอดีป้องกันการหลุดง่าย ช่วยกระตุ้นความอยากอาหารและต้องหมั่นถอดทำความสะอาดทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
3. การจัดท่าในระหว่างการรับประทานอาหารให้ลำตัวตรงและก้มศีรษะลงเล็กน้อย
4. ไม่รับประทานอย่างเร่งรีบ หลีกเลี่ยงการพูดคุยในขณะกลืนหรือมีอาหารอยู่ในปากรวมถึงไม่รับประทานอาหารคำใหญ่เกินไป
5. ฝึกเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนและฝึกกลืนให้ได้ประมาณ 2 ครั้ง ต่ออาหาร 1 คำ
6. รับประทานอาหารที่มีลักษณะแข็ง-เหลวสลับชนิดกัน เช่น อาหารเคี้ยวอาหารแข็งสลับกับการรับประทานซุป
7. หากกลืนแล้วพบว่าถ้ามีเสียงน้ำในลำคอหลังการกลืนลองทำการกลืนซ้ำหรือกระแอมไอหลาย ๆ ครั้ง
8. การป้อนอาหารคำเล็กจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการสำลักได้ในผู้ที่กลืนลำบาก แต่สำหรับผู้ที่มีปัญหาการรับความรู้สึกในช่องปากควรป้อนอาหารคำใหญ่พอประมาณ ซึ่งจะทำให้กลืนได้ง่ายขึ้น
9. หากกลืนแล้วมีอาการไอ หรือมีเสมหะมากขึ้นให้หยุดการป้อนหรือรับประทานอาหารทันทีเพื่อสังเกตอาการผิดปกติ เช่น ซึมลง มีไข้ ให้พามาพบแพทย์

อาการกลืนลำบาก

- สำลักหรือไอขณะกลืน
- สำลักขึ้นจมูก เรอเปรี้ยว
- มีอาการเจ็บคอหรือจุก รู้สึกว่ามีก้อนติดอยู่ในคอขณะกลืน
- กลืนแล้วติดคอ แสบร้อนบริเวณหน้าอก
- ดื่มน้ำแล้วสำลักบ่อย ๆ
- ไม่สามารถกลืนอาหารแข็งหรือกลืนยาเม็ดได้
- กลืนอาหารแล้วเสียงเปลี่ยน
- มีน้ำหรืออาหารไหลออกทางปากหรือจมูก

ท่าบริหารกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการกลืน

ลิ้น

แลบลิ้นออกมา ค้างไว้ 10 วินาที แล้วดึงลิ้นกลับ ทำ 3-5 รอบ

เส้นเสียง

ผันเสียงวรรณยุกต์ "อี อี่ อี้ อี๊ อี๋" ทำ 3-5 รอบ

กล้ามเนื้อยกกล่องเสียง

ใช้ลูกบอลวางใต้คาง ก้มหน้าหนีบลูกบอล ค้าง 10 วินาที ทำ 3-5 รอบ

อ้างอิง

ปิยะภัทร เดชพระธรรม. ปัญหาการกลืนในผู้สูงอายุ (Dysphagia in elderly). เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร 2556; 23(3):73-80.

Mahidol University
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital

เรียบเรียงโดย คุณ สุรพศ ใจคม นักกิจกรรมบำบัด ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี