

練正酸湯靜五碗 七字訣遠離嗆咳

文／陳巧菱、洪從善、游亞歆、江家瑜
攝影／江家瑜

家中長輩常常喝水喝到一半就咳個不停嗎？吃飯吞了兩口，喉嚨就開始卡卡癢癢？

「嗆咳」是長輩常常遇到的問題，指吞嚥時發生困難，導致食物或液體沒有進到食道，而是跑進氣管裡引發嗆或咳。為了減少長輩嗆咳發生，花蓮慈濟醫院照顧失智症長者的輕安居團隊，與復健醫學部語言治療師合作，研發「預防嗆咳七字訣」，實施後實際改善老人嗆咳問題，讓他們不僅能放心喝、開心吃，且營養不失衡。

長輩隨著年紀增長，容易發生口腔及咽喉的肌肉功能衰退、舌頭控制力下降外，吞嚥協調功能也退化，花蓮慈院輕安居專科護理師游亞歆表示，若是處理不當，可能導致長者營養不良，甚至引發吸入性肺炎或其他併發症等問題。

而照護失智症長者的輕安居團隊也發現時常聽到長者抱怨「吞不下去」、「一喝水就一直咳嗽，很不舒服」、「吞東西，喉嚨卡卡的」，輕安居護理長陳巧菱說，不忍長者食不下嚥與顧及吞嚥的安全性，和語言治療師合作，透過個別評估與觀察紀錄嗆咳事件，歸類出長者嗆咳的原因後，共同研擬出「預防嗆咳七字訣」——練、正、酸、湯、靜、五、碗。



「練」，飯前吞嚥健康操，可以鍛練吞嚥肌群；「正」，吃飯坐正收下巴；「酸」，酸酸冰冰潤潤喉，長輩可在飯前喝一小口醋、梅汁或含一小口碎冰，增加唾液分泌；「湯」，喝湯半飽吃飯慢；「靜」，專心吃飯靜悄悄；「五」，使用五西西的小湯匙才會入口大小剛剛好；「碗」，以碗就口頭低低，避免因使用杯子而仰頭喝水。七字訣在輕安居實施後，大大改善失智長輩嗆咳問題，也受到他們的鼓勵及肯定，輕安居團隊更獲二〇二〇年國家醫療品質獎 (HQIC) 潛力獎殊榮。

高齡暨社區醫學部社區健康中心行政組洪從善組長指出，臺灣已邁入高齡社會，依國家發展委員會人口推估報告資料顯示，預估二〇二五年臺灣將進入超高齡

社會（六十五歲人口占比超過總人口二成），所以與輕安居團隊聯手走入社區據點推廣「預防嗆咳七字訣」，不僅在花蓮市周邊的社區據點宣導，也規畫進入吉安鄉、新城鄉等社區據點，希望透過七字訣，讓長者遠離嗆咳困擾。

在社區據點宣導中，長輩不斷拿起手機記錄護理師傳授的祕訣，大聲地跟著護理師唱「斗——蕊——咪——發——」，隨著音階變化訓練咽喉肌肉，其中最引起長輩共鳴的就是「要用碗喝水」。專師游亞歆說，因為使用杯子喝水需要仰頭，容易嗆到，若用碗喝水，就能降低仰頭喝水的風險，社區據點長輩開心的說：「就是

要返璞歸真啦！原來預防嗆到這麼簡單！用碗就可以了！」游亞歆專師開心表示，能到社區推廣預防嗆咳七字訣，讓更多人受惠，便是自己最大的滿足！🍀

