

吞嚥困難及早發現，讓寶寶頭好壯壯

文/楊逸民

義大醫院耳鼻喉科語言治療師

高雄市語言治療師公會理事長

喝奶是寶寶出生後很重要的事情之一，從此之後吃吃喝喝都是一生中很重要的事情，因為營養攝取足夠才能應付成長所需，才可以變得頭好壯壯！

一般而言，嬰兒的構造比大人不容易嗆到，要等長大後，為了可以說出更多語音，所以喉嚨拉長、口腔到喉部的角度變垂直，這時的構造比較不利於安全吞嚥，但是我們的身體演化出好幾道保護機制來避免嗆咳，除非老化或生病影響到吞嚥動作才會出現吞嚥困難。

但是有時候幼兒仍舊會因為疾病或發育等等因素出現吞嚥問題，吞嚥困難除了會造成營養攝取不足，嚴重的吸入和嗆咳還會造成吸入性肺炎和生命危險！而小寶貝又不會說話表達不適，所以我們就要從一些蛛絲馬跡來小心注意孩子是不是有吞嚥的問題。

一般的吞嚥動作可以分為三個階段：

- 口腔期：吸吮、咀嚼、將食物送入咽喉。
- 咽喉期：吞嚥反射啟動、將食物擠入喉部進入食道、同時關閉氣道避免吸入和嗆咳。
- 食道期：將食物由食道送入胃部進行消化。

常見的吞嚥困難大多出現在口腔期和咽喉期，以下列出幾種孩子在吞嚥困難時可能會有的行為：

- 餵食的時候身體出現不自然往前拱起或僵直的動作。
- 每次餵食孩子情緒就易怒，或對食物沒有警覺性，不知道食物已經放進口內。
- 討厭、拒絕吃東西和喝水。
- 極端挑食，不吃不同質地的食物，例如只願意吃滑滑軟軟的食物，不願意接受粗粗硬硬的食物。
- 餵食或進食時間太久(譬如超過 30 分鐘)
- 不會咀嚼食物。
- 吃東西時總是呼吸困難。
- 吃東西時一直咳嗽或打嗝。
- 吃東西時口水流得太誇張。
- 吃進去的東西馬上吐出來或從鼻子跑出來。
- 吞嚥和呼吸的動作無法取得協調，出現掙扎。
- 說話的聲音裡面有水聲、泡泡聲、沙啞或氣息音。
- 常常沒原因亂吐口水或常常嘔吐。

- 常常肺炎、呼吸道感染。
- 體重比同齡孩子輕很多，體重增加很慢。

如果出現上面的現象，就要考慮孩子是不是營養不良？有沒有吞嚥吸入的問題？經常肺炎和呼吸道感染是不是有造成肺部的慢性疾病？同時這還會造成孩子在社交或公開場合用餐時覺得困窘，因而逃避類似的活動。

如果懷疑孩子有上述吞嚥問題，可以請醫師檢查，並轉介給語言治療師做吞嚥評估，確認孩子的吞嚥問題是疾病因素？或是發育問題？或只是單純的進食習慣不良和父母親餵食技巧不佳，有時候透過食物質地、溫度的改變、調整進食的姿勢、改變進食的習慣動作，就可以大幅度改善吞嚥問題。有時候也能透過口腔肌肉訓練來加強吞嚥和咀嚼動作，同樣可以使吞嚥問題得到改善。

參考資料:美國聽語學會網站。<http://www.asha.org/>