

吞嚥有障礙

言語治療師可幫你

◆李孟進

香港大學教育學院言語及聽覺科學部吞嚥研究所花了兩年時，訪問了本港 34 間長者院舍和 21 間政府資助日間護理單位共 6256 名長者。他們發現 6 成住在院舍及 4 成生活在日間護理中心的長者都有不同程度的吞嚥障礙，但是，這些機構都沒有聘用全職或兼職言語治療師，更鮮有為長者進行專業的吞嚥診斷治療。他們從這項研究推測：本港大約有 4 萬 5 千多名安老院院友患有不同程度的吞嚥障礙，情況令人關注。

香港大學言語及聽覺科學部陳文琪博士指出：言語治療師的工作主要針對口、舌及喉嚨肌肉運作，除了言語治療外，吞嚥治療亦是他們的重點，特別是中風、帕金森症、認知障礙症、曾患頭頸癌長者，以

至鼻咽喉曾經接受電療的人，都是吞嚥障礙的高危族。

究竟吞嚥障礙是什麼一回事呢？原來，輕度是咀嚼出現問題，口水分泌減少，影響食物消化；中度是咽喉肌肉控制不調，咽喉不能張開吞食物，會容易錯入呼吸道（俗稱落錯隔）引起咳嗽；嚴重者是否食物而不會咳嗽，但食道蠕動能力差，食物不能帶去胃部。初期患者會流口水、說話不清，至中後期或出現強烈咳嗽、食物從鼻孔噴出、甚至感到食物撐著胸膛或有窒息感等徵兆。

為了改善吞嚥有困難的朋友，他們會評估患者喉嚨肌肉的蠕動能力及程度，以及教長者如何加強肌肉強度，也會建議及調配適合吞嚥的食物軟硬度，以免食物在吞嚥時落錯隔，增加哽塞或肺炎的風險，因為嚴重時會導致死亡。

研究小組又曾

經到訪 22 間長者院舍及 20 間日間護理單位，與 878 名長者進行吞嚥評估，當中 43% 長者有吞嚥障礙，他們生活質素較其他人為低。另外，小組用問卷訪問了 504 名院舍前線員工和 93 名患有吞嚥障礙長者的家屬，結果發現：無論員工及家屬對吞嚥安全的相關認知及技巧只達到合格 60 分。其中必須改善是他們沒有在餐後檢查長者口中殘餘食物，其次是要改善餵飯時的溝通及態度。他們又發現，有 2 成多受訪前線員工需在同一時間為一位以上長者餵飯。餵食過程成為例行公事，「只想盡快餵完餐飯。」沒有人會關心長者不肯進食原因。

如果遇上吞嚥障礙而不肯進食，有員工用最直接方法是插鼻喉或胃喉，其實，插鼻喉比插胃喉更令人不安，但沒有人會關注，若患

者感到不舒服想拔走這些喉管時，前線員工會綁起他們雙手，令長者受苦。研究小組認為這做法是本末倒置，亦是源自前線員工或家屬對吞嚥安全缺乏相關認知及技巧。

因此，陳文琪博士建議政府撥出資源，短期方面可以在護老課程中增加吞嚥安全知識、或者長遠做法是在護老機構設立駐院或兼職的言語治療師，評估長者吞嚥安全。至於目前沿用中的醫療券，希望適用於吞嚥障礙方面。

最後，她建議長者們吃飯時不說話，含著飯說話最易噎咳，有些長者以為飯淘上湯吃湯飯容易進食，其實是不對的，因為愈容易吞嚥，亦愈容易「落錯隔」。

如果你的護老機構發現有不少長者有吞嚥困難，又或者你想提高前線員工對吞嚥治療的認識，可以致電吞嚥研究所 3917 1568 諮詢。

治老奇方之一

◆香山亞黃

行得走得咪慳力
一步一級有收益
坐多太婆太公椅
須防腰骨伸唔直



攜手接受街馬挑戰 為健康起跑

◆諾恒

是近年十分流行的馬拉松比賽，很多人都會嘗試參加，鍛鍊身體之外亦感受其中熱鬧氣氛，然而「老友記」的參與畢竟很低。但今年的香港街馬（中環 2015 新增了「仔嘅步走 3 公里賽事」，鼓勵跨代人士組隊參加。香港聖公會福利協會的

耆英進修學院為提倡長者多運動、愛健康的活動訊息，亦鼓勵年輕一代與長者一起建立健康的生活習慣，遂籌備了「Care X Runner 跑出健康人生」活動參與此活動。

該會助理總幹事岑家雄表示，基層健康的關注從來是安老服務重要的一環，隨著「戰後嬰兒期」出生的高齡人士日漸增多，他們的學歷、閱歷、需求和期望均較上一代提昇，服務的交付方式必須更新變化，才可吸引「青老」！這活動正是以



●街馬挑戰跑出不一樣的服侍長輩之路。

「摩登入時」的手法，加入年青陪跑員令活動更添生氣。

活動不單只是參加賽事，在出賽前長者跑手接受一連 4 次的跑前預備及實戰訓練班，學習跑步的技巧和拉筋運動等。陪跑員的組成則包括在職人士及香港大學醫科學生，香港專業教育學院社會服務及社區教育科師生於活動當日亦提供醫療護理支援。更重要的是未有參賽的「老友記」亦組成啦啦隊，在賽道旁出力打氣。

賽後一位陪跑員的長輩伙伴一句：「現只還有 500 米，我們拖著手跑過去！這令我感動不已，咬緊牙關，深吸口氣，拖著手，向終點衝去……」這賽事豈只跑出健康人生，更跑出一不一樣的服侍長輩之路。

心有平安過馬路

◆江發賢

過馬路，幾乎是長者每天都會做的事，但這看似簡單普通的動作，卻是藏著危機。根據警方資料，與長者有關的交通意外比其他年齡組別為高，究竟社會各方可怎樣改善這情況？

意外關懷康復會助理總監蔡

漢忠表示，香港人應多禮讓長者，他說：「在行人優先過馬路的斑馬線上，駕駛人士理應先讓行人使用馬路。但是，我曾多次見過駕駛者並沒有先讓長者；相反，他們見到長者起步緩慢，便繼續駕駛。」蔡漢忠表示，有些長者在準備過斑馬線之時，卻有車輛向前直駛，這對長者來說，會造成心理上的壓力，他說：「雖然這並沒有傷及長者的身體，但如此『嚇一嚇』，對長者來說不無影響。」

雖說在行人優先過馬路的斑馬線上，駕駛人士應先讓行人，但在其他道路上，「車讓人」並非奉旨。所以最重要的，還是清楚留意交通

總括而言，長者道路安全，只要細心執行，總能做到。

資料來源：香港警務處網頁

長者互助增強行人道路安全意識

安全指示，切忌心急橫過馬路。特別對於手持拐杖或使用輪椅的長者來說，更要加倍留意，要在充分的「綠燈」亮起時間下，才過馬路。否則，行至一半轉了「紅燈」，則既自己心急又危險。蔡漢忠認為，家人在閒時可多陪伴長者，令長者在需要經常過馬路的地方熟悉環境，以致他們獨自過馬路時，可以更為安心。再者，長者在身體不適，或服藥過後，要加倍注意交通安全。因為身體不適及藥物副作用，可能會有損精神，影響過馬路時需作出的判斷。