

吞咽困难



吞咽困难，是指将食物或液体从口腔移入食管时遇到困难。有些人可能感觉自己的喉咙卡住了东西，而其他人可能会出现咳嗽、窒息、呕吐或在吞咽食物或液体时感到疼痛。

吞咽困难的原因

- 口腔、咽喉或食道等部位的**癌症**可能导致食管缩小，造成吞咽困难
- 口腔、下颌、咽喉或食物管道的外科手术可能会导致引发吞咽困难的**生理变化**
- 放射治疗可造成食管细胞组织起变化（也称为纤维化），导致相关部位的肿胀或变得狭窄
- 化学疗法和放射疗法还会引起**口干**和**口腔溃疡**，导致疼痛，进而引发吞咽困难
- 口腔和咽喉的**感染**也会导致吞咽疼痛

您需要注意什么

吞咽困难对某些癌症患者来说只是短期的副作用，但也可能对一些癌症患者带来长期的困扰。吞咽困难会影响进食，进而导致营养、水分和整体健康问题。它还可能导致食物和液体意外地进入气管，引发胸部感染。因此，如果您出现以下任何状况，请通知您的医生或护士：

- 难以吞咽食物或液体
- 吞咽食物或液体时会咳嗽、呕吐或感到窒息
- 感觉食物被卡在喉咙里
- 口腔、嘴唇或喉咙疼痛
- 口干
- 体重意外下降
- 发烧

如何治疗

吞咽问题的治疗方法取决于病因。例如，如果是咽喉疼痛所引起的吞咽困难，医生或护士会为您开一些口腔凝胶或药物来帮助缓解疼痛。您的医生还可能转介您去看语言治疗师来评估您的安全吞咽能力，并在需要时建议您进行相关的饮食调整。为了确保您获得充足的营养，您的医生可能会将您转介给营养师，为您定制营养护理计划。若有需要，医生可能会建议您放置喂食导管来输入营养液。

您可以做什么

如果您有吞咽困难，您的医生或语言治疗师将向您建议一些您可以安全食用的食物。以下是一些对病情有帮助的小贴士：

✓	✗
<ul style="list-style-type: none"> • 不管是暂时性的还是永久性的，要适应改良的饮食习惯需要一些时间。要有耐心，给自己一些时间去适应这些变化。 • 进食或喝水的时候身体要坐直。饭后保持坐直的姿态至少 30 分钟，有助于防止食物或液体意外进入气管。 • 小口进食，等到完全咽下口中的食物后再继续进食，并细嚼慢咽。 • 某些药物如果压碎或破损，会导致严重的副作用。因此，您如果无法吞服药丸或药片，请在将其压碎之前咨询您的护士或药剂师。 • 按照医生或语言治疗师的建议使用食物增稠剂。这将有助于减少食物或液体意外进入气管的风险。 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免匆忙用餐。当出现吞咽困难的症状时，您需要更多的时间让食物和液体通过食道。
<p>吞咽疼痛：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 选择食用冷的或凉的食物和液体。如果冷的食物使疼痛加剧，可尝试食用室温的食物。 • 进食前可按照医生的指示，使用口腔凝胶或服用止痛药。 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免滚烫和辛辣的食物与饮料。 • 避免食用酸性食物，例如柑橘类水果。 • 避免喝汽水。

<p>确保充足的营养：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 少量多餐或偶尔吃些健康的零食。 • 选择高热量和高蛋白的食物（例如奶油汤、布丁、冰淇淋、酸奶、奶昔）。 • 若有需要，可饮用代餐或营养补充饮料（例如 Ensure、Resource）。 • 冷冻营养补充剂。口感和味道类似于冰淇淋，但更有营养。 	
<p>如果能够吃软性食物：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 试着将面包放入牛奶或美禄中使其变软，再食用。 • 在吃东西之前，用酱汁和汤汁使食物软化。 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免吃坚硬、干燥或粗糙的食物（例如饼干、坚果）。 • 避免吃需要咀嚼许久的食物（例如鱿鱼、厚切肉）。
<p>如果能够吃糊状食物：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 使用搅拌机将您爱吃的食物（例如肉、土豆、新鲜水果、蔬菜）搅成糊状。 • 混合食物时，以牛奶或奶油代替水来增加热量并提升口味。 	

何时联络您的癌症护理团队

为预防并发症，如果出现上述任何症状或**症状恶化**，请立即通知您的医生或护士。如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（Cancer Education and Information Services）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

**TEMASEK
FOUNDATION**

