

Nuốt

Thông tin dành cho cư dân, gia đình và người chăm sóc



Đôi khi người cao tuổi bị khó nuốt (còn gọi là chứng khó nuốt).

Vấn đề này có thể do những thay đổi trong các cơ quý vị dùng để nuốt. Nó cũng có thể là do quý vị mất cảm giác vị giác hoặc khứu giác, hoặc quý vị thiếu răng.

Những người bị các chứng bệnh bao gồm đột quỵ, Parkinson và mất trí nhớ thường bị khó nuốt.

Khi quý vị bị khó nuốt, thức ăn hoặc đồ uống có thể tràn vào phổi của quý vị. Điều này có thể gây nên ho, nghẹn, viêm ngực và viêm phổi.

Chứng khó nuốt cũng có thể dẫn đến sụt cân và mất nước.

Ăn và uống là một phần quan trọng của cuộc sống, vì vậy bị khó nuốt có thể gây khó chịu.

Chứng khó nuốt có thể điều trị được.

Các dấu hiệu cho thấy quý vị bị khó nuốt

- Quý vị gặp khó khăn khi nhai hoặc nuốt thức ăn.
- Quý vị mất nhiều thời gian hơn trong việc ăn hoặc uống.
- Quý vị không thể giữ thức ăn hoặc chất lỏng trong miệng.
- Quý vị bị ho hoặc nghẹn trong hoặc sau khi ăn.
- Thức ăn hoặc thuốc bị nghẹn trong họng của quý vị.
- Quý vị bị đau hoặc khó chịu khi nuốt.
- Quý vị bị hụt hơi hoặc thở khác đi khi ăn và uống.
- Giọng của quý vị nghe như có nước hoặc ùng ục sau khi ăn hoặc uống.
- Quý vị bị sụt cân vì khó ăn.
- Quý vị tránh một số loại thực phẩm hoặc đồ uống vì chúng khó nuốt.
- Quý vị bị viêm nhiễm ở ngực.

Các cách để kiểm soát chứng khó nuốt

- Ngồi thẳng người nhất có thể khi ăn hoặc uống.
- Ngồi thẳng người trong ít nhất 20 phút sau khi ăn xong.
- Thong thả khi ăn. Ăn từng ít một, nhai cẩn thận và không vội vã khi ăn.
- Trao đổi với bác sĩ nếu quý vị bị khó nuốt.

- Có thể quý vị cần đi gặp một chuyên gia chỉnh âm. Chuyên gia chỉnh âm có thể chỉ dẫn cho quý vị cách ăn uống dễ dàng hơn.
- Có thể cần phải thay đổi độ đặc/lỏng của thức ăn và đồ uống quý vị. Chuyên gia chỉnh âm có thể cho quý vị biết về điều này.
- Nếu bạn bè và gia đình mang thức ăn cho quý vị, hãy bảo đảm rằng quý vị an toàn khi ăn chúng. Hãy kiểm tra với nhân viên.
- Hãy yêu cầu kiểm tra thuốc của quý vị để bảo đảm chúng không làm quý vị bị khô miệng hoặc buồn ngủ.
- Giữ cho răng miệng khỏe mạnh. Đánh răng ít nhất 2 lần một ngày và lý tưởng nhất là sau bữa ăn.

Hợp tác cùng nhau

Quý vị và gia đình quý vị là những thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc. Quý vị biết như thế nào là bình thường với mình.

Cho nhân viên biết nếu quý vị nhận thấy bất cứ thay đổi nào khi nuốt hoặc nếu quý vị gặp khó khăn khi ăn hoặc uống. Đừng chờ đợi xem quý vị có đỡ hơn không – tốt nhất là luôn nhờ giúp đỡ sớm.

Việc hợp tác với nhân viên sẽ giúp quý vị khỏe mạnh và không phải đến bệnh viện. Trao đổi với nhân viên và hỏi họ. Họ cần quý vị giúp đỡ để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc tốt nhất.

Những câu hỏi để hỏi nhân viên

- Tôi có cần phải đến gặp chuyên gia chỉnh âm không?
- Chế độ ăn uống của tôi có cần phải thay đổi không?
- Có cần phải làm đặc hơn đồ uống của tôi không?
- Tôi có thể làm gì để cải thiện việc nuốt của mình?



Tuyên bố Khước từ: Thông tin sức khỏe này chỉ dùng cho các mục đích tổng quát. Vui lòng tham khảo với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác để đảm bảo rằng thông tin này phù hợp với quý vị.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng gửi email đến acqiu@dhhs.vic.gov.au

Được phép và xuất bản bởi Chính phủ tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 2 năm 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

Có sẵn tại <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>