

老年人吞咽障碍的康复干预

康林 (雅安市人民医院老年医学一科, 四川雅安 625000)

据2016年《欧洲吞咽障碍学会—欧盟老年医学会白皮书》报道: 吞咽障碍在独居老人中的发生率为30%~40%, 老年急性者发生率为44%, 在养老机构中发生率为60%。由此可见, 吞咽障碍广泛存在于老年人中。单纯因吞咽障碍就诊的患者并不多, 因为多数老人和照护者, 甚至很多医护人员都未意识到这个问题, 往往在老人出现明显进食异常、体重下降、营养不良甚至窒息、吸入性肺炎等危急情况才想到就医。为了能早期识别吞咽障碍, 我们很有必要了解关于吞咽障碍的基本知识。

吞咽是维持生命所需的最基本行为之一, 是一个复杂的过程, 除了大脑、小脑、脑干支配, 还涉及多个脑神经和超过40块肌肉的密切配合。从咀嚼到食团进入食管这一过程中, 任一环节出现功能异常都可能引起吞咽障碍。

1 引起老年人吞咽障碍的原因

(1) 神经系统疾病。如脑卒中、脑损伤、帕金森病等, 均可增加老年人吞咽障碍风险; 阿尔茨海默病、其他痴呆综合征可导致不同程度的认知功能下降, 同样对吞咽功能造成影响, 严重的痴呆老年患者可能完全丧失吞咽功能。

(2) 衰弱造成的吞咽困难往往被忽视。衰弱在老年人尤其是高龄老人中很常见, 是重要的老年综合征。研究发现, 住院老年衰弱患者更容易发生吞咽障碍。不管是住院患者, 还是社区老人, 衰弱老人的吞咽障碍问题需要引起我们足够的重视。

(3) 口腔疾病。老年人缺牙、牙周疾病、不合适义齿或由口干引起的吞咽分泌失调, 使食团在口腔吞咽阶段准备不充分。肌肉骨骼因素, 如咀嚼肌力、颞下颌关节炎、下颞骨骨质疏松症、口咽活动协调性的变化、喉的高度降低、环咽肌功能下降等, 会使吞咽效率降低。此外, 多数老年人味觉、温度觉和触觉会发生退变, 这种对感官皮质运动反馈环的破坏会妨碍食团恰当地成型, 干扰吞咽肌肉运动顺序的及时反应, 也可以导致吞咽障碍。

(4) 食管疾病。食管狭窄、痉挛、失弛缓症、胃食管反流疾病等也可能引起食管性吞咽障碍。

(5) 药物。帕金森病药物、利尿剂等降压药物、抗心绞痛药(硝酸酯类)、抗过敏药物等, 可通过各种机制对老年人吞咽造成不利影响。

(6) 心理因素。如焦虑、抑郁等, 也可以引起吞咽障碍。

(7) 颈部常见问题。会直接损害完成吞咽动作的相关肌肉, 增加吞咽障碍风险, 如头颈部损伤、癌症、甲状腺疾病等。

2 吞咽障碍主要表现

(1) 进食速度变慢, 进食后口腔内有残留食物; (2) 吞咽时咳嗽: 进食稀薄液体时常常出现咳嗽或气道阻塞, 出现声音嘶哑, 这是因为喉肌控制不佳, 吞咽时会导致进



入食道的食团掉到气管, 引起咳嗽; (3) 食管异物感、颈部疼痛、胸部疼痛等; (4) 长时间吞咽障碍可表现为体重下降、消瘦、衰弱等; (5) 反复发生肺炎; (6) 个别患者甚至在进食时或餐后发生窒息致死; (7) 限制老人社交活动, 严重影响老人生活质量, 导致老年人抑郁、生活质量降低。

3 采取的措施

(1) 筛查。采用洼田饮水试验进行评估, 让老人取端坐位, 喝30 ml温开水, 观察所需时间和呛咳情况, 吞咽过程需5 s以上或出现咳嗽、咳痰需进一步检查。评价是否存在吞咽障碍时, 应确保受试者意识清楚、能够配合。

(2) 病因治疗。针对可剔除或可治疗的疾病进行干预, 对心因性吞咽困难可在心理科医生的指导下给予抗焦虑抑郁药物; 针对导致吞咽困难的系统性疾病和食管动力障碍性疾病进行治疗; 同时, 还可以采取一些手段降低吞咽困难引起咳嗽、误吸、窒息、吸入性肺炎、营养不良等风险。

(3) 对症治疗。1) 姿势调整: 通过不同姿势改变食物流向, 一般建议低头姿势进食, 吞咽时将下巴往内缩, 避免食物太快流入咽喉部, 让进食更安全, 且尽量避免仰头姿势, 最好坐着进食, 不要躺着吃; 2) 进食速度: 放慢用餐速度, 小口吞咽, 不要赶时间, 不要疲倦时进食, 进食时集中注意力, 不看电视、不讲话, 以免分散注意力, 不要一口摄入多种食物, 液体和固体食物交替摄入, 利用汤汁等帮助食团黏合, 防止食物颗粒残留口中或落入气管; 3) 使用斜口杯或专用勺子, 避免进食时头部后仰; 4) 调整饮食性状: 限制水、茶、咖啡等稀薄饮料, 食物性状应针对不同老年人做调整, 针对牙口不佳者可把食物切碎, 选择软质或剁碎等饮食, 注意不要吃汤圆、糍粑等粘稠成团块状食品; 5) 不能自己进食的老年人, 家属或陪护人员喂食时要有耐心, 不要催促, 让老人紧张反而会影响吞咽; 6) 注意口腔卫生; 7) 康复干预: 包括吞咽器官功能训练、感觉刺激训练、吞咽姿势调整、协调进食呼吸以保护气道、电刺激疗法等, 需要专业的康复医师进行; 8) 吞咽障碍严重, 经口不能满足营养摄入需求的, 可以使用鼻饲管或经皮内镜下胃造瘘。