โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

ท่านวดบริหารกล้ามเนื้อ และการเลือกอาหารสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก (Dysphagia Training)

หน่วยกิจกรรมบำบัด
ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ท่านวดบริหารกล้ามเนื้อในการกลืน

1. ท่านวดบริหารริมฝีปากและแก้ม

- นวดจากบริเวณกลางริมฝีปากเข้าหามุมปาก โดยริมฝีปากบนนวดในทิศทางลง และริมฝีปากล่าง นวดในทิศทางขึ้น (ท่าละ 30 ครั้ง นวดทั้งสองฝั่งซ้าย - ขวา)
  เพิ่มเติม : ออกเสียง "อา อี อู ปา ปี ปู" ยิ้ม เม้มปาก และเปาะปาก

- นวดแก้มเป็นวงกลม ไป - กลับ (ท่าละ 30 ครั้ง)
  เพิ่มเติม : อมลมทำแก้มป่อง และย้ายลมไปซ้ายขวา

2. ท่านวดบริหารกล้ามเนื้อคอหอย

- ใช้นิ้วชี้และกลาง ลูบในทิศทางขึ้น ตั้งแต่บริเวณคนคอไปใต้คาง (ท่าละ 30 ครั้ง)

เพิ่มเติม : นำลูกบอลนิ่มหรือมือรองใต้คาง แล้วออกแรงกดลูก บอลค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง

3. ท่านวดบริหารภายในช่องปาก

- ใช้ไม้พันสำลีนวดบริเวณกระพุ้งแก้ม และลิ้นด้านซ้าย - ขวา เป็นวงกลม ไป - กลับ

  เพิ่มเติม : ออกเสียง "ลา คา" ซ้ำๆ ลิ้นแตะมุมปาก ซ้าย - ขวา และกระดกลิ้น

4. การบริหารสายเสียง

- ออกเสียง "อี" ไล่ระดับจากเสียงต่ำไปเสียงสูง แล้วค้างเสียงนั้นไว้ให้ได้นานที่สุด ประมาณ 10 วินาที จากนั้นไล่เสียงสูงลงมาหาเสียงต่ำ ทำซ้ำ 5 - 10 รอบ
- นั่งยกแขนระดับอก วางมือทั้งสองข้างดันเข้าหากัน พร้อมพูดเสียง "อิ๊ะ" ทำซ้ำ 5 - 10 รอบ

ท่าบริหารทั้งหมด ควรทำก่อนได้รับอาหาร 3 เวลา ได้แก่ เช้า กลางวัน และเย็น

ลำดับขั้นอาหารสำหรับผู้ป่วยฝึกกลืน

1. **อาหารหนืดไม่มีน้ำ** เหมาะสำหรับผู้ป่วยเริ่มรับประทานทางปาก ลักษณะปั่นข้นเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่มีน้ำผสมอยู่ เช่น ครีม ฟักทองบด มันบด กล้วยขูด สังขยา เยลลี่

2. **อาหารหนืดและข้น** เหมาะสมกับผู้ป่วยที่เริ่มเคี้ยวได้เล็กน้อย แต่ยังไม่สามารถกลืนอาหารเหลวใสได้ ลักษณะปั่นเป็นเนื้อเดียวกัน แต่ไม่ต้องกรอง ข้นหนืดคล้ายน้ำผึ้ง เช่น โจ๊กปั่นข้น ข้าวโอ๊ต น้ำผลไม้ปั่นข้น ไอศกรีม ซุปข้น

3. **อาหารอ่อนที่บดหรือสับละเอียด** เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่กลืนอาหารเหลวลำบาก หรือเคี้ยวลำบาก เนื่องจากไม่มีฟัน หรือใส่ฟันปลอม ลักษณะอาหารเป็นชิ้นเล็กๆ เคี้ยวง่าย น้ำน้อย ข้าวต้มมีลักษณะนิ่ม แฉะ เช่น ข้าวต้มข้น ไข่ตุ๋น ไข่ ลวก เต้าหู้ ผลไม้สุก ผักนิ่ม เป็นต้น

4. **อาหารอ่อนปกติ** เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบากเล็กน้อย เคี้ยวอาหารอ่อนได้ และกลืนของเหลวได้ดี กรณีข้าวสวยต้องนิ่มและแฉะ เช่น ข้าวต้มหรือข้าวสวยหุงแฉะกับต้มจืดผักเปื่อยๆ ขนมนิ่มๆ น้ำผลไม้ปั่น ซุปต่างๆ หมูสับ เป็นต้น

5. **อาหารปกติ** เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่กลืนอาหารได้ดีปลอดภัย ควรหลีกเลี่ยงอาหารแข็งที่กลืนยากหรือทำให้ผู้ป่วยไอ และสำลักในระยะแรก เช่น อาหารทอดกรอบ ถั่วหรือเมล็ดพืช และขนมปังกรอบ เป็นต้น

การเลือกอาหารให้เหมาะสม

- **อุณหภูมิ** : ช่วยกระตุ้นการรับความรู้สึกภายในช่องปาก และอาหารที่มีความเย็นจะช่วยให้กลืนง่ายขึ้น เช่น น้ำผลไม้แช่เย็นเป็นเกล็ดน้ำแข็ง เป็นต้น
- **การสร้างน้ำลาย** : อาหารรสเปรี้ยว เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว ช่วยหลั่งน้ำลาย และลดเมือกเหนียวในปาก

- **อาหารที่ควรระมัดระวัง**

★ อาหารที่มีน้ำและเนื้ออาหารแยกกัน เช่น ขนมจีน ก๋วยเตี๋ย
เป็นต้น เพราะเป็นอาหารที่กลืนยาก ทำให้สำลักได้ง่าย

★ อาหารเนื้อหยาบหรือร่วนจนเกินไป เช่น ขนมปังกรอบ คุกกี้
เป็นต้น เพราะทำให้ระคายคอ และสำลักได้ง่าย

★ อาหารที่มีเครื่องเทศเยอะ เช่น น้ำส้มสายชู พริกไทย เป็นต้น
เพราะจะทำให้ไอมากขึ้น

★ อาหารสร้างเมือก/เสมหะ เช่น นม เป็นต้น

★ อาหารที่เหนียวหนืดจนเกินไป เช่น ขนมโก๋ ขนมชั้น เป็นต้น
เนื่องจากมีลักษณะเหนียว ทำให้กลืนได้ลำบากหรือเสี่ยง
อาหารติดคอได้

หมายเหตุ การฝึกกลืนในผู้มีภาวะกลืนลำบาก เป็นกิจกรรมที่มีความเสี่ยงสูง อาจเกิดอันตรายได้ เช่น สำลักอาหารเข้าปอด ปอดอักเสบติดเชื้อ หรือร้ายแรงถึงเสียชีวิตได้ จึงควรปฏิบัติตาม คำแนะนำของนักกิจกรรมบำบัดโดยเคร่งครัด

หน่วยกิจกรรมบำบัด ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
โทร : 02-2564000 ต่อ 70906 หรือ 81413
ในวันและเวลาราชการ