

## 目 錄

Thế nào là khó nuốt ? ----- P (2)

Tại sao bị khó nuốt ? ----- P (4)

Cách hỗ trợ bệnh nhân ăn  
uống ----- P (6)

什麼是吞嚥困難?----- P (3)

為什麼會吞嚥困難?----- P (5)

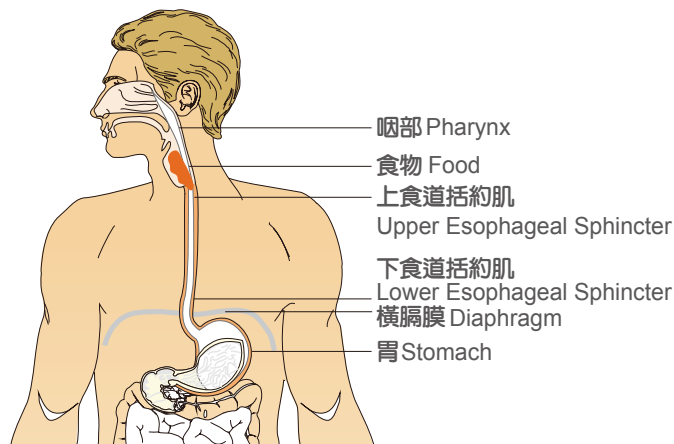
如何協助病人進食----- P (7)

## Thế nào là khó nuốt ?

Thức ăn đưa vào miệng sau khi được nhai kỹ, hòa lẫn với nước bọt sẽ được đi qua vùng hầu họng đến thực quản, lúc này thanh thiệt sẽ che bít khí quản lại, thức ăn theo đường thực quản xuống dạ dày để được tiêu hóa và hấp thụ chất dinh dưỡng. Khi bất kỳ một phần của quá trình liên kết trên có vấn đề, thì sẽ gây ra khó nuốt.

## 什麼是吞嚥困難?

食物通過食道到達胃部進行消化吸收，必須在口腔內經過嚼碎，並與唾液充分混和後，透過吞嚥的動作讓食物進入咽喉，此時會厭軟骨會將氣管蓋住，留下食道的通道，讓食物順利通過。當上述任何一個動作環節無法協調配合時，就會產生吞嚥困難。





## Cách hỗ trợ bệnh nhân ăn uống

1. Cách hỗ trợ cho bệnh nhân ăn uống phải tùy theo tình trạng thực tế khi nuốt của bệnh nhân để xử lý. Do đó, trước khi giúp cho bệnh nhân ăn uống, nên trao đổi ý kiến với nhân viên y tế. Nếu có vấn đề thắc mắc, xin hãy liên hệ với Bộ phận Tư Vấn chuyên môn qua điện thoại đường dây nóng để trao đổi cụ thể.
2. Dành thời gian đầy đủ và môi trường yên tĩnh để bệnh nhân chú tâm vào việc ăn uống.
3. Xem xét loại thức ăn phù hợp với bệnh nhân, cho dùng thử các loại thức ăn tính chất khác nhau theo phương thức tăng dần số lượng, như thức ăn dạng cô đặc, nửa cô đặc, dạng đặc sệt hoặc lỏng, thái thức ăn thành miếng nhỏ.

6

## 如何協助病人進食

1. 協助病人進食，需視病人實際吞嚥狀況來決定。因此，協助病人進食前，須經醫療人員評估後再開始進行，如有任何問題請洽詢專業諮詢專線。
2. 提供充裕的時間及安靜的環境，讓病人專心進食。
3. 評估適合病患的飲食，以不同性質的食物採漸進方式作測試，如固體、半固體、糊狀物或液體食物，並將食物切成小塊。

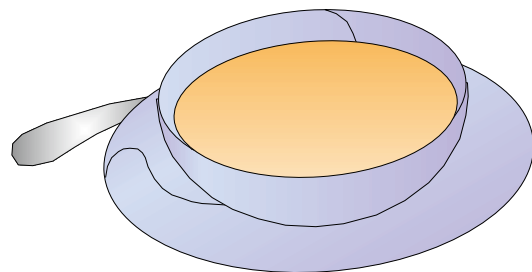


7



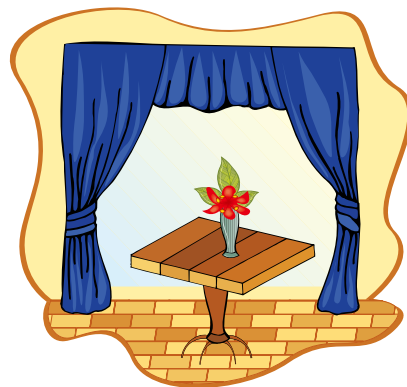
7. Mỗi lần dứt thức ăn, phải xác định bệnh nhân đã hoàn toàn nuốt hết thức ăn và không nghe tiếng rú rít trong miệng, thì mới dứt tiếp thức ăn.
8. Sau khi ăn xong, nên giữ cao đầu giường khoảng  $30^{\circ}\sim 45^{\circ}$  hoặc cho bệnh nhân ngồi thẳng lưng nghỉ ngơi khoảng 20~30 phút và vệ sinh răng miệng.
9. Nếu uống nước dễ bị sặc hoặc nuốt hơi chậm, có thể dùng thức ăn dạng sệt như : cháo mặn, bột củ sen, khoai tây nghiền hoặc cho thực phẩm (thịt, mì, rau quả...) đã nấu chín vào máy xay sinh tố xay thành cháo đặc, trái cây nhuyễn.

7. 每次給予食物前，要確定病人已將食物完全吞下後，且無濕濡聲，才可再給下一口食物。
8. 餐後，維持床頭抬高30至45度或坐直姿勢休息 20-30 分鐘，並給予口腔清潔。
9. 如果喝水容易嗆到或吞嚥較慢，可試試較黏稠的食物，如鹹稀飯、藕粉、馬鈴薯泥或用果汁機將煮熟的食物（肉、麵、菜…等）打成濃稠的稀飯泥、果泥。



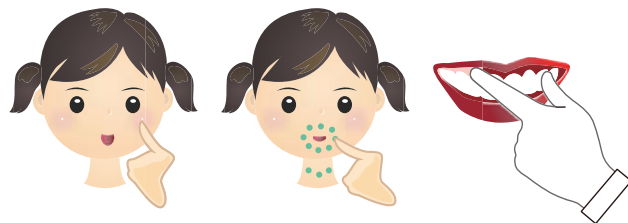
10. Về chế biến món ăn, hãy nấu theo cách thức pha chút bột hòa với nước cho sệt, để thức ăn trơn nhuyễn dễ nuốt, ví dụ như : Canh đặc, súp, bột gạo, những thực phẩm pha chế có độ sánh đặc (sữa Ensure, bột lúa mạch, bột Thicken-up, bột dễ nuốt...) .
11. Khi dùng bữa, cố gắng tạo bầu không khí vui vẻ ấm cúng, như thắp ánh đèn nhu hòa, mở nhạc du dương, sử dụng những dụng cụ ăn uống mà bệnh nhân yêu thích, quan trọng hơn là có người thân, bạn bè cùng dùng bữa chung với bệnh nhân.
12. Đối với những trường hợp biếng ăn hay chán ăn do nguyên nhân tâm lý, cần đến bác sĩ khoa tâm thần để điều trị.

10. 烹調方面，建議可使用芶芡的方式，使食物滑嫩而易於吞嚥，例如：濃湯、羹湯、米漿、麵茶或濃度較高的商業配方（安素、麥粉、快凝寶、日清多樂密UP...）等。
11. 盡量營造愉快溫馨的用餐氣氛，如，柔和的燈光、播放輕音樂、使用患者喜愛的餐具等，重要的是親友能一起陪同用餐。
12. 若為情緒問題所引發的食慾不振或厭食，需同時接受精神科醫師治療。



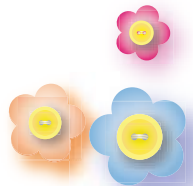
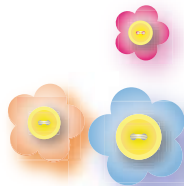
13. Ngày thường nên massage phần miệng hoặc vận động đầu lưỡi vào thời gian giữa hai bữa ăn hay trước khi ăn, giúp tăng độ nhạy cảm của dây thần kinh miệng, phục hồi chức năng nuốt.
- Cách thức massage:  
Trước khi massage, rửa tay sạch sẽ, cho ngón tay vào miệng, massage các vị trí khác nhau như: phần nướu, răng, phía trong hai má hoặc dùng ngón tay và bàn tay massage phía ngoài hai má, xung quanh miệng bằng những cách thức khác nhau (xoa, vỗ, day, bóp, ấn, đè, rung, xoay...).
14. Trường hợp có bị sốt, mất nước, dịch đàm tăng..., giống như triệu chứng viêm phổi, xin hãy tìm đến sự tư vấn của nhân viên y tế.

13. 平時可於兩餐中間或進食前給予口腔的按摩或舌頭運動，增加口腔神經的覺醒度，促進吞嚥功能的復甦。
- 按摩方法：  
按摩前，先將手洗乾淨，將手指伸進嘴巴內，在不同部位的牙齦、牙齒、內部臉頰做按摩，或在外部臉頰、嘴巴附近，利用手指、手掌以不同的手法（搓、拍、揉、捏、點、壓、震、轉等方式）進行按摩。
14. 若有發燒、脫水、痰液明顯增加...等疑似肺炎徵兆，請洽詢醫療人員。





# Bản ghi nhớ



Chúc bạn

sức khỏe dồi dào  
Bình an cát tường

敬祝您

身體健康 平安吉祥

Phân Viện Từ Tế Đại Lâm (Dalin)  
佛教大林慈濟醫院

BỆNH VIỆN ĐA KHOA PHẬT GIÁO TZU CH

各院區健康諮詢專線：

Tổng Viện Từ Tế Hoa Liên (Hualien) 花蓮慈濟醫院：(03)8562016

ỆNH VIỆN TỪ TẾ NGỌC LÍ (YULI) 玉里慈濟醫院：(03)8882718 Ext.710

ỆNH VIỆN TỪ TẾ QUAN SƠN (KUANSHAN) 關山慈濟醫院：(08)9814800 Ext.128

Phân Viện Từ Tế Đài Bắc (Taipei) 台北慈濟醫院：(02)66289779 Ext.2236

Phân Viện Từ Tế Đài Trung (Taichung) 台中慈濟醫院：(04)36068278

Phân Viện Từ Tế Đại Lâm (Dalin) 大林慈濟醫院：(05)2648333

Phụng kỉnh Tzu Chi - Tou Liu 佛教斗六慈濟診所：(05)5372000 Ext.127

Website của 網址：<http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 102.08 制定

E8R2876846-01



佛教大林慈濟醫院  
Buddhist Dailin Tzu Chi Hospital

Cách hỗ trợ  
bệnh nhân  
khó nuốt  
trong ăn uống

如何協助吞嚥  
困難病人進食

中越文