

การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะกลืนลำบาก

กัญญาลักษณ์ ฌ รังษี*

อายุมาก สภาพร่างกายย่อมจะมีการเสื่อมตามวัย ทำให้เจ็บป่วยง่าย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีปัญหาความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง มีสภาวะทุพพลภาพและภาวะพึ่งพา ซึ่งเป็นภาระสำคัญสำหรับผู้ดูแล ที่อาจเป็นคู่สมรส บุตร ญาติ หรือผู้อื่น โดยผู้สูงอายุไทย ร้อยละ 25 หรือ ทุก 1 ใน 4 คน มีปัญหาสุขภาพที่ไม่สามารถทำกิจวัตรตามที่เคยทำได้ ร้อยละ 18.9 หรือ 1 ใน 5 คน มีปัญหานี้มานานกว่า 6 เดือน ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาทุพพลภาพระยะยาวและ ร้อยละ 1.7-2.1 มีภาวะทุพพลภาพรุนแรง จำเป็นต้องมีผู้ดูแลช่วยเหลือตลอดเวลา ส่วนภาวะพึ่งพา ร้อยละ 6.9 ต้องพึ่งพาผู้อื่นในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร การทำความสะอาดใบหน้า การสวมใส่เสื้อผ้า การอาบน้ำ อีกร้อยละ 11.5 พึ่งพาผู้อื่นเมื่อออกนอกบริเวณที่พัก และร้อยละ 45.6 ไม่สามารถเดินทางโดยลำพัง ต้องพึ่งพาผู้อื่นเมื่อใช้บริการขนส่งสาธารณะ ภาวะพึ่งพาเหล่านี้ ด้านสามารถช่วยเหลือและแก้ไขด้วยวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม

การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะกลืนลำบาก (Swallow-

wing difficulty) มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากภาวะกลืนลำบากพบได้บ่อย ซึ่งมักจะก่อให้เกิดการขาดน้ำ ขาดอาหาร เกิดภาวะปอดอักเสบติดเชื้อจากการสำลัก (aspiration pneumonia) และภาวะทางเดินหายใจอุดตัน (airway obstruction) ทั้งนี้อาการที่บ่งบอกภาวะกลืนลำบากสามารถสังเกตได้ดังนี้

- ไอหรือสำลัก ขณะดื่มน้ำหรือกินอาหาร
- ต้องกลืนหลาย ๆ ครั้งจึงจะสามารถกลืนอาหารลงได้
- ต้องดื่มน้ำกลางดึก บ่อยๆ เนื่องจากสำลักน้ำลาย
- มีอาหารค้างในกระพุ้งแก้มเนื่องจากไม่สามารถกลืนอาหารได้หมด
- มีน้ำลายไหลเนื่องจากกล้ามเนื้อในการควบคุมการปิดริมฝีปาก หรือกล้ามเนื้อในการกลืนอ่อนแรง
- มีอาหารติดคอบ่อยๆ
- มีกินอาหารหรือดื่มน้ำได้ไม่เพียงพอจากปัญหาการกลืนไม่ได้ หรือเกิดภาวะกั้วการสำลักจนหลีกเลี่ยงการกินหรือดื่มน้ำ

* นักกิจกรรมบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา จ.นครราชสีมา 30000

ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะกลืนลำบาก

- เคี้ยวหรือกลืนเร็วเกินไป
- ภาวะเจ็บป่วย
- อาหารแข็ง เหนียว ลื่น หรือมีขนาดใหญ่ หรือมากเกินไป
- ทำท่าทางการกินไม่เหมาะสม เช่น กินอาหารหรือดื่มน้ำในท่านอน หรือในท่ากึ่งนั่งกึ่งนอน
- ถูกรบกวนสมาธิขณะกินอาหาร หรือดื่มน้ำ

หลักปฏิบัติที่เหมาะสมในการช่วยเหลือ

- หลีกเลี่ยงการให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำหรือกินอาหารขณะที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกตัวไม่เต็มที่ เช่น เพิ่งตื่นนอน หรือยังง่วงเงียอยู่
- ผู้ช่วยเหลือ หรือผู้ดูแลควรนั่งอยู่ด้านหน้า ในระดับสายตาของผู้สูงอายุ เพื่อสามารถเห็นท่าทางการกินและดื่มน้ำ และสามารถช่วยเหลือได้รวดเร็ว
- จัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม หรือไม่ชวนผู้สูงอายุพูดคุยขณะกินอาหารหรือดื่มน้ำ
- จัดท่าทางการกินที่เหมาะสม คือทำนั้งกอดกลางลำตัว หรือก้มศีรษะเล็กน้อย
- หลีกเลี่ยงอาหารที่คำใหญ่เกินไป ทั้งนี้การใช้ช้อนขนาดเล็กจะสามารถจำกัดปริมาณอาหารในแต่ละคำ

- ไม่ควรเร่งผู้สูงอายุกินอาหารหรือดื่มน้ำ ควรกินอาหารและดื่มน้ำอย่างช้า ๆ

- หลีกเลี่ยงการป้อนอาหารเพิ่มในขณะที่ผู้สูงอายุยังกลืนอาหารคำก่อนหน้าไม่หมด ควรให้ผู้สูงอายุเคี้ยวและกลืนให้หมดก่อนที่จะป้อนคำต่อไป

- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุกลืนอาหารเหลวหรือน้ำซ้ำครั้งที่ 2 เพื่อป้องกันการสำลัก

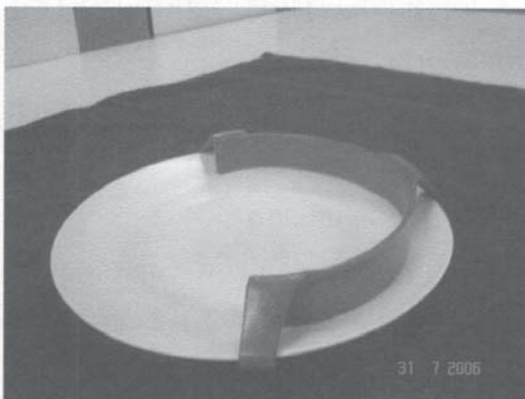
- ไม่ควรให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำขณะที่มีอาหารอยู่ในปาก

- เมื่อทานอาหารเสร็จควรให้ผู้สูงอายุกะแอมไอนี้เพื่อเป็นการทำให้ทางเดินหายใจโล่งและให้นั่งอยู่ประมาณ 30 นาที

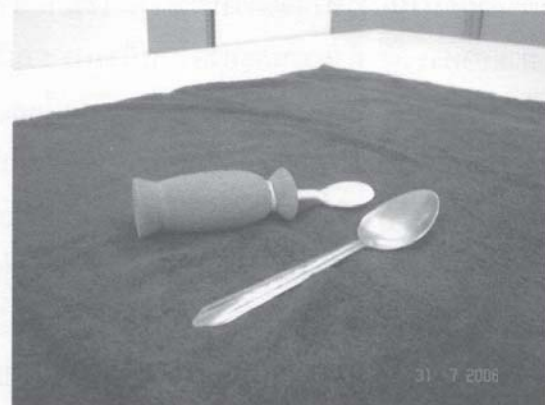
- หากผู้สูงอายุที่มีภาวะสำลัก หรืออาหารติดคอบ่อย ไม่ควรจัดให้ผู้สูงอายุนั่งกินอาหารในตำแหน่งที่ติดฝ่าผนัง หรือมุมห้อง ควรจัดให้นั่งบริเวณที่จะเข้าทำการช่วยเหลือได้สะดวกเมื่อเกิดภาวะสำลัก หรือมีภาวะอาหารติดคอดังกล่าว

- การออกกำลังกล้ามเนื้อลิ้น ริมฝีปาก และขากรรไกรจะช่วยให้การกลืนดีขึ้น

- ใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ขอบกั้นจาน เพื่อให้สามารถตักอาหารได้ง่ายขึ้น (ภาพที่ 1) ใช้ช้อนขนาดเล็กเบา แต่ด้ามจับควรมีขนาดใหญ่นุ่ม (ภาพที่ 2) หรือใช้



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3 แก้วน้ำตัดขอบบริเวณที่จะสัมผัสกับจมูก

แก้วน้ำตัดแปลงเพื่อให้สามารถดื่มน้ำในท่าที่ปลอดภัย (ภาพที่ 3) การใช้แก้วน้ำที่ตัดขอบบริเวณที่สัมผัสจมูกทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องเงยหน้าขณะดื่มน้ำ (ภาพที่ 4) ซึ่งจะช่วยลดภาวะสำลักได้ดีกว่าเมื่อเทียบกับการใช้แก้วน้ำปกติ (ภาพที่ 5)



ภาพที่ 4

การออกกำลังกายช่วงการเคลื่อนไหว (Range of motion) ลิ้น ริมฝีปาก และขากรรไกร

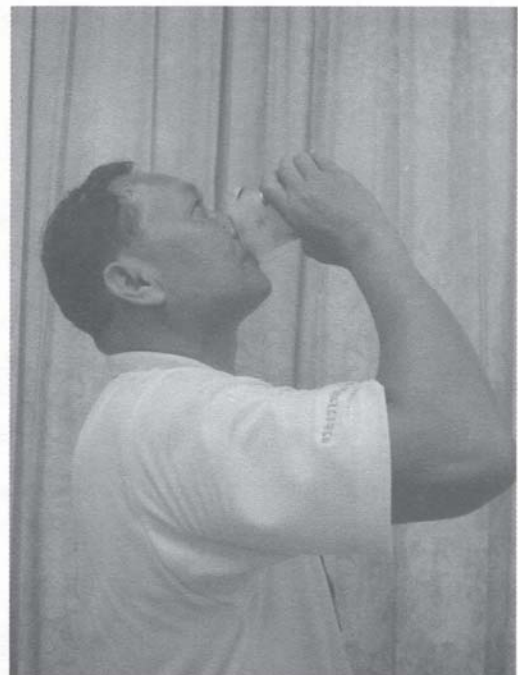
การออกกำลังกายช่วงการเคลื่อนไหวของลิ้น ริมฝีปาก และขากรรไกรจะช่วยเพิ่มความสามารถในการกลืนของผู้สูงอายุได้ โดยผู้ดูแลต้องอธิบายให้ผู้สูงอายุเข้าใจ และให้ผู้สูงอายุบอกข้อแตกต่างหลังการออกกำลังกายทุกท่าเพื่อระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

การออกกำลังกาย

1. แลบลิ้นออกมาให้ยาวที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วนั่งค้างไว้ประมาณ 3-5 วินาที หดลิ้นกลับ ผ่อนคลายและทำซ้ำอีก ทั้งหมด 5 ครั้ง

2. ดึงลิ้นไปด้านหลัง ให้ส่วนท้ายของลิ้นแตะเพดาน คล้ายกับการจะออกเสียง “เคอะ” นั่งค้างไว้ประมาณ 1-3 วินาที ผ่อนคลายและทำซ้ำอีก ทั้งหมด 5 ครั้ง

3. ผสานการเคลื่อนไหวลิ้นตามข้อ 1 และ 2 คงแต่ละท่าไว้ 1-3 วินาที ผ่อนคลาย และทำซ้ำอีก ทั้งหมด 5 ครั้ง



ภาพที่ 5

4. แตะปุ่มเหงือกด้วยปลายลิ้น พร้อมกับอ้าปากให้กว้างที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ นิ่งค้างไว้ประมาณ 3-5 วินาที ผ่อนคลาย และทำซ้ำอีก ทั้งหมด 5 ครั้ง

5. แตะปุ่มเหงือกด้วยปลายลิ้น เคลื่อนไหวลิ้นไปตามเพดานปาก ผ่อนคลาย และทำซ้ำอีก ทั้งหมด 5 ครั้ง

6. แตะมุมปากซ้ายและขวาด้วยปลายลิ้นคางแต่ละข้างไว้ 3-5 วินาที ผ่อนคลาย และทำซ้ำอีก ทั้งหมด 5-10 ครั้ง

7. พูดคำว่า “ลา ลา ลา ลา” ใช้ชัดเจน และเร็วเท่าที่จะทำได้ ผ่อนคลาย และทำซ้ำอีก

8. พูดคำว่า “คา คา คา คา” ใช้ชัดเจน และเร็วเท่าที่จะทำได้ ผ่อนคลาย และทำซ้ำอีก

9. พูดคำว่า “กาลา กาลา กาลา กาลา” ใช้ชัดเจน และเร็วเท่าที่จะทำได้ ผ่อนคลาย และทำซ้ำอีก

การออกกำลังกายริมฝีปาก

1. ยึดให้กว้างที่สุด นิ่งค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ผ่อนคลาย และทำซ้ำอีก ทั้งหมด 5 ครั้ง

2. ห่อริมฝีปาก คล้ายกับท่ากำลังจะจูบ นิ่งค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ผ่อนคลาย และทำซ้ำอีก ทั้งหมด 5 ครั้ง

3. ยึดและทำท่าจูบสลับกัน (ทำให้เกิดท่าธรรมชาติ) ทำทั้งหมด 5 ครั้ง

4. เม้มริมฝีปากให้สนิท นิ่งค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ผ่อนคลาย และทำซ้ำอีก ทั้งหมด 5 ครั้ง

5. เม้มริมฝีปากแล้วเปิดปากพร้อมปล่อยลมแรงๆ (Pucker) ผ่อนคลาย และทำซ้ำอีก ทำทั้งหมด 5 ครั้ง

6. กัดลมไว้ในกระพุ้งแก้ม ทำแก้มป่อง โดยไม่หาลมรั่วออกทางปากหรือจมูก ค้างไว้แล้วค่อยๆ ปล่อยลมออกช้าๆ ผ่อนคลาย และทำซ้ำอีก ทั้งหมด 5 ครั้ง

การออกกำลังกายขากรรไกร

1. อ้าปากให้กว้างจนรู้สึกตึง (แต่ไม่มากจนเกิดการเจ็บ) นิ่งค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ผ่อนคลาย และทำซ้ำอีก ทั้งหมด 5 ครั้ง

2. เคลื่อนขากรรไกรล่างไปด้านซ้ายหรือขวานิ่ง ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ผ่อนคลาย และทำซ้ำในด้านตรงข้าม ทำด้านละ 5 ครั้ง

การกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลาย

ผู้สูงอายุ จะมีการผลิตน้ำลายน้อยลง ช่องปากมีแนวโน้มแห้งง่าย กลืนลำบาก การนวดต่อมน้ำลาย จะช่วยกระตุ้นให้น้ำลายถูกผลิตมากขึ้น โดยควรทำก่อนรับประทานอาหาร การนวดต่อมน้ำลายทั้ง 3 ต่อมน้ำได้แก่ ต่อมน้ำข้างกกหู ต่อมน้ำใต้คาง ต่อมน้ำใต้ลิ้น ซึ่งหลังจากตรวจสอบตำแหน่งที่จะนวดแล้ว ให้ปฏิบัติตามขั้นตอน 1-3 ทำซ้ำขั้นตอนละ 2-3 ครั้ง

ขั้นที่ 1. การกระตุ้นต่อมน้ำลายข้างกกหู

วางนิ้วก้อยถึงนิ้วชี้ไว้ที่แก้มข้างกกหู แล้วหมุนวนจากข้างหลัง ไปข้างหน้า ทำ 10 ครั้ง

ขั้นที่ 2. การกระตุ้นต่อมน้ำลายใต้คาง

วางนิ้วโป่งตรงส่วนที่นุ่ม ตรงกระดูกกลาง กดตั้งแต่บริเวณใต้หู จนถึงใต้คาง ประมาณ 5 ตำแหน่ง ๆ ละ 5 ครั้ง ตามลำดับ

ขั้นที่ 3. การกระตุ้นต่อมน้ำใต้ลิ้น

ใช้นิ้วโป่งทั้ง 2 มือกดลงช้า ๆ ที่บริเวณลิ้น ข้างใต้คาง 10 ครั้ง

เอกสารประกอบการเรียนเรียง

1. เพื่อนใจ รัตดากร. กิจกรรมบำบัดในผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2540.
2. วรางคนา เวชวิทย์, สุปราณี คาโลดม, นนทลี วีระชัย, ภาวเรืองวิทยกุล. เรื่องน่านรู้ สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ. Available from <http://dental.anamai.moph.go.th/oralhealth/PR/E-book/elderly/keld.html>
3. Boggis T. ข้อควรระวัง ปัญหาและการแก้ไขในการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะบกพร่องด้านการกลืน ความบกพร่องทางการกลืน เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง

การดูแลผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางด้านการกลืน; 12-14 มีนาคม 2540 ณ โรงพยาบาลเทพธารินทร์. กรุงเทพมหานคร.

4. Available from <http://www.info.gov.hk/elderly/english/healthinfo/selfhelptips/safety.htm>
5. Available from http://www.clarian.org/pdf/neuro_oral_

[motor_exercises.pdf](#)

6. Available from <http://www.learnonline.nhs.uk>
7. Available from http://www.utmb.edu/oto/Grand_Rounds_Earlier.dir/Swallowing_Physiology_1993.txt
8. Available from <http://www.apdaparkinson.org/data/Booklets/Speaking%20Effectively.pdf>