

# ภาวะกลืนลำบาก

เกิดจากการทำงานผิดปกติของริมฝีปาก ปาก ลิ้น เพดาน หลอดคอ กลัองเสียง และหลอดอาหาร



## การปฏิบัติตัว

1. เลือกอาหารให้เหมาะสม ในกรณีที่สามารรถรับประทานอาหารได้บ้างแล้วเริ่มจาก
  - 1)อาหารปั่นข้นเป็นเนื้อเดียวกันเช่นโจ๊กข้น
  - 2)อาหารปั่นข้นมากและปานกลาง
  - 3)อาหารอ่อน มีน้ำขลุกขลิก
  - 4)อาหารอ่อนปกติ
  - 5)น้ำ น้ำผลไม้ นม

โดยเรียงตามลำดับ ถ้ามีสำลักหรือไอหลังรับประทานอาหารให้ย้อนกลับไปทานอาหารก่อนหน้า

2. ให้ดื่กอาหารเป็นคำเล็กๆ เคี้ยวกลืนให้หมดก่อนจะดื่กคำต่อไป
3. ไม่ควรรับประทานอาหารขณะไอ ไม่ควรขณะรับประทานอาหาร
4. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จให้ตรวจสอบเศษอาหารที่ค้างอยู่ในกระพุ้งแก้มโดยใช้ลิ้นหรือนิ้วกวาดดู หลังจากนั้นให้ผู้ป่วยไอเบาๆ และอยู่ในท่านั่งตรง ประมาณ 30 นาที
5. ในกรณีที่ผู้ป่วยยังรับประทานอาหารเองไม่ได้ ต้องใส่สายให้อาหารทางจมูก
6. การบริหารริมฝีปากแก้มและลิ้น

ทำบริหารริมฝีปากแก้มและลิ้น

😊 ทำท่าละ 5 วินาที ทำละ 10 ครั้ง 😊

เม้มริมฝีปากให้แน่น



ทำแก้มป้องคางไว้แล้วค่อยๆ  
ปล่อยลมออกมาช้าๆ



ดูดแก้มข้าง แล้วคลาย



ลิ้นคุณกระพุ้งแก้มในปากแล้ว  
ใช้นิ้วกดด้านแรงจากข้างนอก



ใช้ลิ้นแตะมุมปาก 2 ข้างสลับกัน



แลบลิ้นออกมาพยายามแตะจมูก



ดูดหลอดดูดเปล่า



ออกแรงเม้มริมฝีปากกดไม้กดลิ้นให้แน่น  
ต้านแรงมือดึงออกข้าง

