

Việc hạn chế các loại thức ăn là chuyện khó vì tất cả chúng ta đều thích ăn nhiều loại thức ăn có độ mịn khác nhau. Người trong gia đình cần hiểu rằng việc thay đổi các thức ăn và uống có độ mịn thích hợp là việc làm giúp được nhiều cho người thân của mình đang gặp khó khăn khi nuốt.

### Giúp Người Gặp Khó khăn khi Nuốt:

- ⇒ **Kỹ thuật Nuốt:** Người chuyên viên bệnh lý Nói-Ngôn ngữ cũng có thể khuyên áp dụng các kỹ thuật sau đây để làm cho việc nuốt được tốt hơn:
- **Gập cằm** (gập cằm xuống ngực) để tránh không cho thức ăn hay uống chảy vào khí quản.
  - **Nuốt làm nhiều lần** (nuốt lượng thức ăn đồ uống trong miệng làm nhiều lần) để giúp làm trôi các thức ăn có thể vướng lại ở cổ xuống.
  - **Quay Đầu về Trái hay Phải** để đưa thức ăn hay nước uống xuống bằng bên cổ khoẻ hơn.
- ⇒ **Sắp xếp Tư thế:**
- Để người cần giúp ngồi thẳng người, đầu hơi cúi về trước một chút. Lót gối để giữ cho ngồi vững như thế suốt bữa ăn.
  - Với người không thể tự ăn được, khi cho ăn phải đặt ngồi ngang tầm mắt. Người cho ăn phải luôn luôn đối diện với người được cho ăn.

### ⇒ **Môi trường & Khung cảnh:**

- Giảm bớt những thứ làm cho xao lãng ở nơi ăn.
- Tắt máy thu thanh và truyền hình.
- Giới hạn số người nói chuyện trong giờ ăn.
- Đặt thức ăn, ly tách và muỗng nĩa đủ gần để người bệnh tự mình ăn uống.

### Vài Mẹo giúp Ăn và Nuốt được An toàn:

- Chỉ ăn và uống khi hoàn toàn tỉnh ngủ.
- Ngồi thẳng người trên ghế hay giường.
- Báo cho nhân viên bệnh viện biết khi thấy có người gặp khó khăn lúc ăn hay uống
- Trong mọi bữa ăn, phải nhớ mang đầy đủ răng giả, máy nghe và kính mắt.
- Giữ cho miệng sạch và không có gì vướng trước khi vào bữa ăn.
- Khuyến người bệnh nên ăn từng miếng nhỏ, uống ngụm nhỏ.
- Giữ cho bữa ăn uống được từ tốn, thoải mái
- Hãy nuốt cho xong miếng hay ngụm đầu tiên trước rồi mới ăn, uống tiếp.
- Nhìn vào chuyển động của cốc hầu ở cổ để xem người bệnh đã nuốt xong chưa.

© 2008 University Health Network. All rights reserved.  
© 2008 University Health Network. Giữ bản quyền.  
Những chi tiết này chỉ dùng cho mục đích thông tin và không nhằm để thay thế cho lời dặn y tế, chẩn đoán hay điều trị chuyên môn. Xin tham khảo với người chăm sóc y tế cho quý vị để được hướng dẫn về một trường hợp bệnh lý nhất định. Có thể sao chụp lại một bản tài liệu này để dùng cho cá nhân, phi thương mại.

Authors: Becky French, Amanda Ratner, Lisa Dirkin, Rosemary Martino  
Created: 12/2008  
Form D-5359C  
For more information on stroke, please visit [www.tostroke.com](http://www.tostroke.com)

## Những Vấn đề về Nuốt sau khi bị Đột Quy

### Những Điều Quý vị Cần Biết và Cách Để Giúp Đỡ

(Swallowing Problems after Stroke – Vietnamese)



Ontario  
**Stroke System**  
Fewer strokes. Better outcomes.

## Những Khó Khăn Khi Nuốt Xuống Sau khi bị Đột Quy

Một cú đột quy có thể ảnh hưởng đến các bắp thịt mà chúng ta dùng để ăn và nuốt và làm cho việc nuốt trở nên khó khăn. Các bắp thịt bị ảnh hưởng có thể gồm cả hai môi, lưỡi, vòm vòm. Vài vấn đề về nuốt có thể thấy rõ như chảy dãi, ho hay nghẹn nhưng một số vấn đề khác có thể khó nhận ra hơn (như cảm thấy thức ăn mắc lại ở cổ).

## Hãy Để Ý những Khó khăn thường thấy này lúc Ăn Uống Sau khi bị Đột Quy:

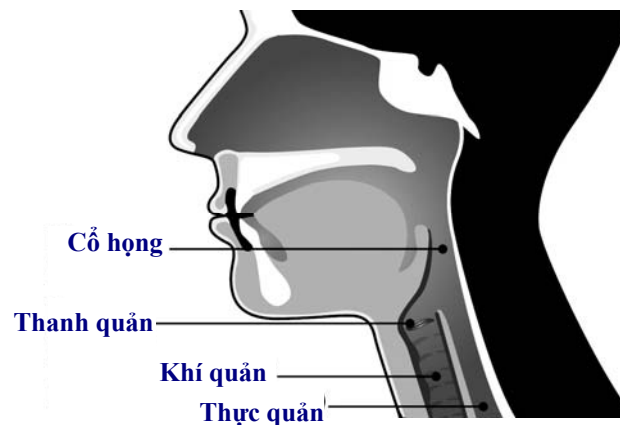
- Ho, hắng giọng hay mắc nghẹn khi ăn hay uống
- Phải nuốt nhiều lần mỗi miếng ăn
- Than phiền về việc thức ăn vướng lại ở cổ khi ăn hay uống
- Giữ thức ăn lại ở bên má hay đáy miệng sau khi nuốt - thường là ở bên má bị yếu hơn
- Ăn quá nhanh hay quá chậm
- Mất nhiều thời gian hơn để ăn xong một bữa
- Bị sưng phổi hay nhiễm trùng ở ngực tái phát nhiều lần
- Có sự thay đổi trong khả năng tự ăn uống không có người giúp
- Thấy khó khăn khi nuốt thuốc xuống

## Tại sao các Vấn đề về Nuốt lại Nguy hiểm?

Khi một người có những dấu hiệu cho thấy ăn hay nuốt khó khăn, việc đi thử nghiệm việc nuốt là quan trọng. Hãy xin bác sĩ cho làm thăm định về nuốt. Một chuyên viên bệnh lý Nói-Ngôn ngữ có thể làm thăm định này.

Điều nguy hiểm đối với những người gặp khó khăn khi nuốt là thức ăn hay nước có thể sẽ đi sai lối, lọt vào khí quản thay vì thực quản. Việc này đôi khi sẽ tạo ra nhiễm trùng ở ngực hay sưng phổi.

Những người gặp khó khăn khi nuốt đôi khi không ăn uống đủ. Việc này sẽ làm cho họ xuống cân hay mất nước (khát). Đôi khi có thể cần thay đổi thức ăn hay thức uống để giúp cho họ nuốt được dễ dàng và an toàn hơn.



## Giúp Người Gặp Vấn đề về Nuốt:

Có những cách để gia đình giúp cho những người gặp các khó khăn khi nuốt.

### QUÍ VỊ có thể:

- ⇒ Nhờ chuyên viên bệnh lý Nói-Ngôn ngữ cho những lời khuyên về việc ăn và nuốt. Các khuyến cáo này có thể gồm có:
- **Thức uống Đặc hơn:** Các thức uống đặc thì giống như sữa xóc (milk shakes) và nước đào (nectar juices). Các thức uống loãng gồm có nước lã, trà, cà phê, nước quả hay xúp có thể sẽ khó nuốt vì chúng trôi rất nhanh. Những chất lỏng này có thể lọt vào khí quản. Ta có thể làm đặc chúng lại để cho dễ nuốt (thí dụ như kem, hay thạch Jello)
  - **Thay đổi Độ Mịn của Thức Ăn:** Thức ăn chúng ta ăn hàng ngày có nhiều độ mịn khác nhau, như:
    - nghiền (như khoai tây nghiền)
    - vụn nhỏ (như mì ống)
    - mềm (như bánh mì kẹp cá ngừ)
    - thường (như các thứ hạt)

Khi bị khó khăn để nuốt xuống, người ta có thể không thể ăn tất cả các loại thức ăn có độ mịn khác nhau. Làm thăm định về nuốt có thể tốt để xem loại độ mịn nào người đó có thể nuốt an toàn. Chỉ ăn các thức ăn có độ mịn an toàn và dễ nuốt.