

การจัดท่าทางให้เหมาะสมสำหรับการรับประทานอาหาร

ในผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะสำลักอาหาร

ภาวะกลืนลำบากส่วนใหญ่มักพบในผู้ป่วยที่มีปัญหาทางระบบประสาท เช่น โรคหลอดเลือดสมอง การได้รับบาดเจ็บทางสมอง พาร์กินสัน หรืออาจจะพบในผู้สูงอายุ อาการที่บ่งชี้ว่าอาจมีภาวะกลืนลำบาก ได้แก่ ไม่สามารถกลืนได้ มีน้ำลายไหล มีอาหารตกค้างในกระพุ้งแก้ม รู้สึกเจ็บขณะกลืน เสียงแหบ/เรื้อ หรือหลังการกลืน น้ำหนักลด ไอหรือสำลักขณะกลืน เมื่อมีการรับประทานอาหารเป็นประจำอาจทำให้เกิดปอดติดเชื้อจากการสำลัก ที่ทำให้ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

การจัดท่าทางในการรับประทานอาหารเป็นวิธีการหนึ่งที่สำคัญ ซึ่งจะทำให้กลืนอาหารได้ปลอดภัยมากยิ่งขึ้น ท่าทางในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมมีดังนี้

1. ทำนั่งเก้าอี้



- ❖ นั่งให้ลำตัวตรงไม่เอนไปด้านหลัง
- ❖ ศีรษะตั้งตรงหรือก้มเล็กน้อย
- ❖ สะโพกและเข่าอ 90 องศา
- ❖ ไม่ปล่อยแขนห้อยตักข้างลำตัว
- ❖ เท้าวางราบกับพื้นพอดี ไม่ยกลอย



- ❖ ศีรษะก้มเล็กน้อยขณะกลืนอาหาร
- ❖ โต๊ะไม่สูงหรือต่ำเกินไป

2.ทำนั่งบนเตียง



- ❖ ปรับเตียงส่วนศีรษะให้ตั้งตรงมากที่สุด
- ❖ นั่งให้สะโพกชิดกับเตียง ให้ลำตัวตรง หลังไม่โก่งงอ
- ❖ หมอนหนุนศีรษะเพื่อให้ศีรษะก้มเล็กน้อย
- ❖ ไม่ปล่อยแขนตกแขนตัว (อาจหาหมอนมารองแขน)
- ❖ ปรับเตียงช่วงขาให้สูงขึ้นหรือใช้หมอนหนุนได้ข้อพับขา เพื่อป้องกันตัวไหลลง
- ❖ ถ้าเตียงไม่สามารถปรับระดับได้ให้นั่งเก้าอี้หรือรถเข็นหรือนั่งพิงกำแพงขณะรับประทานอาหาร

2.ทำนั่งเอนบนเตียง (กรณีที่ไม่สามารถนั่งตรงได้)



- ❖ ปรับเตียงส่วนศีรษะขึ้นตามระดับสภาวะทางการแพทย์ของผู้ป่วย
- ❖ หมอนหนุนศีรษะเพื่อให้ศีรษะก้มเล็กน้อย
- ❖ ปรับเตียงช่วงขาให้สูงขึ้นหรือใช้หมอนหนุนได้ข้อพับขา เพื่อป้องกันตัวไหลลง

