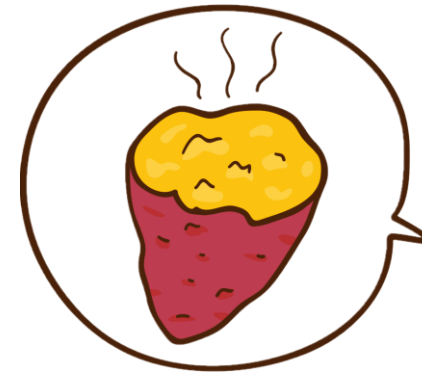




# สัญญาณเตือน



## ปัญหาการกลืน ลำบาก ในผู้สูงอายุ



หมอชวนรู้



บทความโดย แพทย์หญิงภัทรา วัฒนพันธุ์  
ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



แพทยสภา



The Medical Council of Thailand

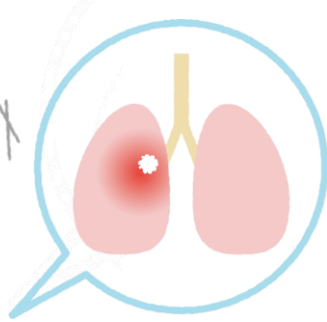
# สัญญาณเตือนปัญหา



หมอชวนรู้



## การกลืนลำบากในผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหลายด้าน รวมถึงการรับประทานอาหาร จากผลสำรวจผู้สูงอายุพบประเด็น ปัญหาสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร 3 ประเด็น ได้แก่ สุขภาพฟันการบดเคี้ยวอาหารการกลืนและการสำลักอาหาร รวมถึงการรับรู้รสอาหารซึ่งภาวะกลืนลำบากส่งผลให้เกิดการสำลักและอาจนำไปสู่ **การเกิดปอดอักเสบติดเชื้อได้**

**ทำไม ภาวะกลืนลำบาก**

**จึงพบได้บ่อย ในผู้สูงอายุ**

เมื่ออายุมากขึ้นการรับรู้ความรู้สึกภายในช่องปากลดลงส่งผลให้ปฏิกิริยาการกลืนเกิดขึ้นช้าจึงมีโอกาสเกิดการสำลักได้ นอกจากนี้การที่ **ไม่มีฟันในการบดเคี้ยว** และมวลกล้ามเนื้อลดลงส่งผลทำให้ไม่มีแรงในการกลืน มีอาหารติดค้างที่คอและในช่องปากก่อให้เกิดการสำลักได้ นอกจากการเปลี่ยนแปลงข้างต้นแล้วในผู้สูงอายุอาจเกิดอาการกลืนลำบากจากภาวะการเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคพาร์กินสัน สมองเสื่อม มะเร็งช่องปาก และลำคอ และ การใส่ท่อช่วยหายใจ เป็นระยะเวลานาน ๆ เป็นต้น





# อาการที่สงสัยของการ “กลืนผิดปกติ”



1  
น้ำลายไหล  
ออกจาก  
มุมปาก

4  
แสบจมูก  
ขณะกลืน หรือ  
มีอาหารสำลัก  
ขึ้นจมูก

2  
มีอาหาร  
เหลือค้างใน  
ช่องปาก/  
กระพุ้งแก้ม

5  
ไอ หรือ  
เสียง เปลี่ยน  
ขณะ/หลัง  
การรับประทานอาหาร

7  
กลืนยาก หรือ  
ต้องกลืนซ้ำ ๆ  
รู้สึกว่ามีอาหาร  
ติดค้างที่  
บริเวณคอ

9  
ระยะเวลา  
ในการรับประทานอาหาร  
นานกว่า  
ปกติ

3  
พูด  
ไม่ชัด

6  
เสียง  
แหบ  
พร่า

8  
รับประทานอาหารได้  
น้อยกว่า  
ปกติ

10  
มีอาการ  
ปอดอักเสบ  
ติดเชื่อ  
บ่อย ๆ

**\*\* หากพบมีอาการผิดปกติควรพบแพทย์เพื่อรับการประเมินการกลืนอย่างละเอียด \*\***  
นอกจากนี้การออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณคอและลิ้น รวมถึงการดูแลช่องปาก  
ให้สะอาดเป็นประจำจะช่วยป้องกันการเกิดปอดอักเสบจากการสำลักได้