



鼻咽癌引致的吞嚥及說話困難 (二)



挑戰張口每一毫米的動力

自從不能進食固體食物後，他已很久沒有與家人外出吃飯。在閒談中，得知他將於8個月後娶新抱，宴客擺喜酒。他坦言不敢邀約未來親家吃飯，而這也是他沒心機的其中原因，而那卻正是鼓勵他的最好動力。

透過一連串的口肌及吞嚥訓練：

- 1) 面部及口腔肌肉的按摩，放鬆牙關肌肉。
- 2) 運用顎肌訓練工具，提升顎肌開合的控制及幅度。
- 3) 加強口腔感知(溫度、味道)。
- 4) 提升舌頭的活動控制及幅度。
- 5) 配合不同稠度的食物，提升吞嚥能力。

隨著舌頭活動的控制及幅度改善了，他不但能把食物由一邊運送至另一邊咀嚼，更能善用舌頭把口腔內的渣滓清理。

家人的支持鼓勵 頓覺無懈可擊

妻子直言即使想每天鼓勵他練習，但有時都會

因他的疲累及口腔黏膜發炎而被迫暫停。不過在妻子持恆、不放棄的配合訓練，加上盧先生的努力，他能進食的食物種類愈來愈廣，胃口亦大有改善。由從前因未能進食固體而埋怨妻子廚藝不精，到半年後開始主動讚賞妻子的佳餚。當妻子憶述此事時，不感喜極而泣，心甜了！她即使早前受了不少怨氣，但深感值得！他不單只能吃米粉、還能吃肉餅、肉片。他更能把口張開至3厘米，將節瓜、蘿蔔一口一口地咬下去。

口肌能力提升 說話清晰

唇部、舌頭、顎肌的活動幅度及協調能力提升，使他整體的說話清晰度有很明顯的提升。盧先生亦逐漸多說話，更向妻子說笑話。他們倆一起的氣氛跟8個月前的實在有天壤之別啊！

生活從此不同……

半年後，他開始願意與妻子兒子外出，上酒樓用餐，不再怕失禮，甚麼也吃不到了！

七個月了，他終能鼓起勇氣，邀約未來親家吃飯了！👍