



อาหารสำหรับผู้ป่วยกลืนลำบาก ตามบริบทชาวไทยอีสาน

งานกิจกรรมบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู,
ศูนย์วิจัยและพัฒนาระบบบริการ,
สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในคน,
งานโสตทัศนูปกรณ์

ความสำคัญของปัญหา

มาตรฐานอาหารสำหรับผู้ป่วยกลืนลำบาก International Dysphagia Diet Standardization (IDDSI) ได้กำหนดลักษณะความละเอียดของเนื้ออาหารและช่องเหลวตามความหนืดของเนื้ออาหารที่มีมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก เพื่อนำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบากทุกช่วงอายุ ในสถานบริการสุขภาพและทุกวัฒนธรรม โดยกำหนดความหนืดเป็น 8 ระดับ (0-7) ได้แก่ 0. เหลวไม่หนืด 1. หนืดเล็กน้อย 2. เหลวหนืดน้อย 3. อาหารเหลวข้นหนืดปานกลาง 4. อาหารบดละเอียดหนืดมาก 5. อาหารสับละเอียดชุ่มน้ำ 6. อาหารอ่อนชิ้นเล็ก และ 7. อาหารธรรมดา

ผู้ป่วยภาวะกลืนลำบาก (Dysphagia) ที่มารับบริการ งานกิจกรรมบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟูปีงบประมาณ 2564 ทั้งหมดจำนวน 166 ราย ผู้ป่วยร้อยละ 47 สามารถกลืนอาหารทางปากและได้รับคำแนะนำการปรับความหนืดของอาหารเพื่อสามารถกลืนได้อย่างปลอดภัย

คำแนะนำในการปรับลักษณะความหนืดของอาหาร (Diet modification) สำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบาก การยกตัวอย่างเมนูอาหารระดับ 4-7 มักจะเป็นเมนูเดิมและไม่หลากหลาย อาหารบางชนิดผู้ป่วยไม่คุ้นเคย ไม่เป็นไปตามบริบทชาวไทยอีสาน เช่น โยเกิร์ต ชูชัง ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการกินอาหารตามความหนืดที่กำหนดและผู้ป่วยอาจกินอาหารข้ามระดับความหนืดของอาหารทำให้เกิดความเสี่ยงสำคัญได้

วัตถุประสงค์

เพื่อรวบรวมเมนูอาหารที่มีลักษณะความละเอียด ความหนืดของเนื้ออาหารตามมาตรฐานอาหารสำหรับผู้ป่วยกลืนลำบาก ให้มีความหลากหลายด้วยบริบทของอาหารชาวไทยอีสาน

วิธีดำเนินการ

ประชุมสมาชิกกลุ่มเพื่อทำความเข้าใจลักษณะความหนืดของอาหาร ตามมาตรฐานอาหารสำหรับผู้ป่วยกลืนลำบาก ระดมสมองจัดทา นำเสนอ ร่วมอภิปรายและกำหนดเมนูอาหารตามความหนืดอาหารที่ต้องการ

ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด 5 เดือนหลังดำเนินการ

1. มีการประชุม จำนวน 5 ครั้ง
2. มีเมนูอาหารตามความหนาแน่นระดับ 4-7 ระดับละ 20 เมนู
3. อภิปรายผลลัพธ์จากการทดลองใช้เมนูอาหาร
4. สรุปเมนูอาหารเพื่อนำไปประกอบคำแนะนำผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบาก จัดทำเป็นแผ่นพับพร้อมภาพประกอบ

มีการจัดประชุมจำนวน 5 ครั้ง สรุปรายงานการประชุม ดังนี้

เมนูอาหาร
ระดับ 0 **เหลว ไม่หนืด**

คุณลักษณะ: โคลเร็วเหมือนน้ำ สามารถดูดได้จากจุกนม ต้มได้จากแก้ว

หรือดูดได้จากหลอด ตามความเหมาะสมของอายุและทักษะแต่ละบุคคล เช่น น้ำเปล่า น้ำสมุนไพรมะนาว น้ำหวานเจี๊ยง น้ำผลไม้เจี๊ยง

เมนูอาหาร
ระดับ 1 **หนืดเล็กน้อย**

คุณลักษณะ: มีความหนืดกว่าน้ำ ต้องใช้แรงในการดูดหรือดื่มมากกว่า

ของเหลว/ไม่หนืดเล็กน้อย สามารถไหลผ่านหลอด กระบอกฉีดยา และจุกนม ความหนืดเทียบเท่ากับอาหารทางการแพทย์สูตรสำหรับทารกป้องกันอาหารโคลิฟอร์ม เช่น น้ำข้าวขาว น้ำหวาน น้ำผลไม้ไม่มีกาก

เมนูอาหาร
ระดับ 2 **เหลวหนืดน้อย**

คุณลักษณะ: ไหลจากช้อนได้ สามารถจับได้ เทออกจากช้อนได้เร็ว

แต่ช้ากว่าของเหลวไม่หนืด ต้องออกแรงมากขึ้นในการดูดจากหลอดที่มีขนาดมาตรฐาน (เส้นผ่านศูนย์กลาง 0.2 นิ้ว หรือ 5.3 มม.) เช่น นมเปรี้ยว นมชาตมันเนย น้ำเต้าหู้ น้ำข้าวโพด น้ำฟักทอง

เมนูอาหาร
ระดับ 3 **อาหารเหลวข้นหนืดปานกลาง**

คุณลักษณะ: สามารถดื่มจากแก้วได้ ต้องออกแรงในการดูดจาก

หลอดที่มีขนาดมาตรฐานหรือกว้างกว่ามาตรฐาน (เส้นผ่านศูนย์กลาง 0.275 นิ้ว หรือ 6.9 มม.) ไม่สามารถจับตัวเป็นก้อนหรือขึ้นรูปได้ ไม่สามารถรับประทานด้วยส้อมได้ เพราะจะไหลผ่านง่ามส้อมได้ สามารถรับประทานด้วยช้อนได้ และกลืนได้โดยไม่ต้องเคี้ยว เนื้อสัมผัสเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่มีส่วนที่เป็นชิ้น ๆ ก้อน เส้นใย ชัน หรือแผ่น หรือเนื้อหยาบ ๆ ตะกอน เศษกระดูกอ่อน หรือ ชิ้นกระดูกปนอยู่ เช่น น้ำผึ้ง นมเหนียว น้ำผลไม้เข้มข้น น้ำมะเขือเทศเข้มข้น

เมนูอาหาร
ระดับ

4 อาหารละเอียด ชนิดมาก

คุณลักษณะ: สามารถรับประทานด้วยช้อนได้ (อาจใช้ส้อมได้)

ไม่สามารถดื่มจากแก้วได้ ไม่สามารถใช้หลอดดูดได้ ไม่จำเป็นต้องเคี้ยว สามารถขึ้นรูปหรือจำตัวเป็นก้อนได้ โคลตามแรงโน้มถ่วงของโลกได้เข้ามา แต่สามารถทำให้โคลเป็นสายได้ อาหารตกจากช้อนภายในครึ่งเดียวเมื่อตะแคง ช้อนและยังคงรูปอยู่ได้ ไม่มีก้อน ไม่เหนียว เนียนเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่มีการแยกชั้นระหว่างของเหลวและเนื้ออาหารได้ เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาการควบคุมการเคลื่อนไหวของลิ้น ผู้ที่มีปัญหาเจ็บขณะเคี้ยวหรือกลืน ผู้ที่ไม่มีฟันหรือฟันปลอมไม่พอดี เมื่อใช้ส้อมกดจะปรากฏรอยชัดเจนบนผิวของอาหาร ถ้าใช้ส้อมตักมีอาหารติดบนส้อมได้ เล็กน้อยและมีอาหารหล่นระหว่างง่ามส้อม ไม่สามารถใช้นิ้วหยิบ ไม่สามารถใช้ตะเกียบคีบอาหารชนิดนี้ได้

ได้เมนูอาหารครบ 20 เมนู เช่น พริกอบบด ชุปข้าวโพด โยเกิร์ต โจ๊กปั่นละเอียด กลัวยาคู มะละกอคูด

เมนูอาหาร
ระดับ

5 อาหารสับละเอียด ชุ่มน้ำ

คุณลักษณะ: สามารถรับประทานอาหารด้วยส้อม หรือช้อนได้

ถ้าผู้ป่วยสามารถใช้มือได้ดีมาก จะสามารถรับประทานด้วยตะเกียบได้ สามารถตักเป็นก้อน หรือทำรูปร่างต่าง ๆ เช่น ปั้นเป็นรูปบอล วางในจานได้ ลักษณะเนื้อนุ่ม อ่อน และชุ่มชื้น ไม่มีช่องโหว่ในเนื้ออาหาร อาหารมีลักษณะเป็นชิ้นเล็ก ๆ (ขนาดประมาณ 2 มม. สำหรับเด็ก และขนาด 4 มม. สำหรับผู้ใหญ่) โดยสามารถใช้ง่ามส้อมวัดขนาดของชิ้นอาหารสำหรับอาหารระดับที่ 5 ได้ ใช้ลิ้นบดก่อนอาหารได้ง่าย เมื่อตักอาหารมาเต็มช้อนและตะแคงช้อนหรือเขย่าไปด้านข้าง อาหารจะตกลงจากช้อนทั้งหมด หากเขย่าเบาๆ ด้วยนิ้วมือหรือข้อมือ อาจจะทำให้ อาหารตกจากช้อน แต่คงเหลือบางส่วนเล็กน้อยบนช้อน แต่ต้องยังเห็นช้อนอยู่ ได้เมนูอาหารครบ 20 เมนู เช่น ไข่ตุ๋นสับละเอียด เต้าหู้อ่อนสับ วุ้นหวานน้อย ลาบปูสับละเอียด เนื้อปลาบด น้ำพริกเผาเนื้อเนียน

เมนูอาหาร
ระดับ

6 อาหารอ่อน ชิ้นเล็ก

คุณลักษณะ: อ่อน นุ่ม ชุ่มชื้น แต่ไม่มีช่องโหว่ในเนื้ออาหาร

ออกมาสามารถรับประทานอาหารด้วยส้อม สามารถบดได้โดยใช้ส้อม ช้อนหรือ ตะเกียบ ไม่ต้องมีเม็ดเพื่อตัดอาหาร แต่อาจต้องใช้ในการช่วยตักอาหาร จำเป็นต้องเคี้ยวก่อนกลืน ขนาดชิ้นพอดีคำในการรับประทาน ขนาด 8 มม. สำหรับเด็ก ขนาดไม่เกิน 15 มม. สำหรับผู้ใหญ่ ได้เมนูอาหารครบ 20 เมนู เช่น พลัมสุกหั่นชิ้นเล็กๆ เนื้อปลาบด แทะก้าง ไข่คนหั่นชิ้นเล็ก ลาบปู ลาบปลา หอม

เมนูอาหาร
ระดับ

7 อาหารธรรมดา เคี้ยวง่าย

คุณลักษณะ: อาหารปกติทั่วไปทุกชนิดที่เหมาะสมแต่ละ

พัฒนาการและช่วงวัย สามารถรับประทานได้ด้วยอุปกรณ์ทุกชนิด อาหารอาจจะมีลักษณะแข็ง กรอบ หรือนุ่มได้ ไม่จำกัดขนาด และเนื้อสัมผัส อาหารอาจมีขนาดต่าง ๆ กัน ขนาดอาหารเล็กกว่าหรือใหญ่กว่า 8 มม. สำหรับเด็ก ขนาดอาหารเล็กกว่าหรือใหญ่กว่า 15 มม. สำหรับผู้ใหญ่ หมายรวมถึงอาหารแข็ง หนึบ เส้นใย เส้น แห้ง ซีน ก้อน หรือ กรอบ อาหารที่มีเม็ด แข็ง มีเปลือก มีหนัง หนึบ มีกระดูก อาหารที่เหนียวข้นมีส่วนผสม 2 อย่าง หรือหลายระดับในอาหารชิ้นเดียวได้เมนูอาหารครบ 20 เมนู เช่น ก๋วยเตี๋ยว กากเห็ด ข้าวต้มเครื่อง แกงอ่อน แกง ขี้เหล็ก ส้มตำ พัดพัดต่าง ๆ ห่อหมก

สรุปและอภิปรายผล

- มีการประชุมและเมนูอาหารระดับ 4-7 ครบตามวัตถุประสงค์



ภาพการประชุม



รูปเล่ม

- เมนูอาหารที่ได้ยังไม่มีหลากหลาย และไม่เป็นที่นิยมของชาวไทยอีสานมากนัก
- อาหารตามบริบทของชาวไทยอีสานส่วนมากมีรสจัดและค่อนข้างเผ็ด และจัดเป็นอาหารระดับ 7
- อาหารเมนูต่างๆ สามารถจัดอยู่ในหลายระดับขึ้นอยู่กับความเข้มข้นและการตัดชิ้นหรือบด ดังนั้น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเข้มข้น คุณลักษณะ รสละเอียดของอาหารแก่ผู้ป่วยญาติเพิ่มเติมจากเกี่ยวกับเมนูอาหารด้วย

สิ่งที่ได้จากการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม

- ได้เมนูอาหารทั้งอาหารคาว หวาน เพื่อนำไปประกอบคำแนะนำผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบาก
- จัดทำเป็นแผ่นพับสำหรับผู้ป่วย
- จัดทำรูปเล่มแสดงคุณลักษณะ รสละเอียดของอาหารระดับต่าง ๆ มีรูปภาพประกอบ



จุนหม่น้อย



ระดับ 3 อาหารเหลวเข้มข้นปานกลาง



ประโยชน์ที่ได้รับ

ได้แผ่นพับเกี่ยวกับเมนูอาหารประกอบคำแนะนำ สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับความเข้มข้นของอาหาร ในประเด็นคุณลักษณะรสละเอียดของอาหารระดับต่าง ๆ

