



健康公告

誤吸

加州發展服務部

2024年8月



本公告是否有幫助？

[點擊這裡](#)

誤吸是指不應該進入肺部的物質(如食物或液體)誤入肺中的現象。誤吸可能導致嚴重的健康問題,例如肺炎或其他感染。本公告中的資訊將幫助您理解和應對誤吸。

增加誤吸風險的因素:

- 吞嚥困難
- 頭部或頸部肌肉無力
- 無法保持直立坐姿
- 患有胃食管反流病(GERD)
- 進食過快
- 一次放入口中的食物過多
- 牙齒問題導致無法充分咀嚼食物
- 某些人的氣道較窄或舌頭較大



健康與安全公告由發展服務部製作,旨在提醒個人、家庭和其他人等留意我們社區的特定風險。請透過本調查提出對本公告的回饋意見以及我們可以改進的地方:[公告調查](#)

如何判斷您可能正在發生誤吸：

在進食或飲用液體時出現幹嘔或噎咳

在進食期間或之後頻繁咳嗽

聲音發生變化，如在進食期間或之後出現嘶啞、咕嚕聲或聽起來有痰音

進食時流口水

在進食後30分鐘到1小時內出現發燒

進食時呼吸短促或感到疲勞

喉嚨發出喘鳴聲

吞嚥時感到疼痛

誤吸並不總是容易被察覺的。您可能會感到呼吸困難或喉嚨裡像是卡住了什麼東西。您可能沒有意識到或感覺不到有東西進入了肺部。



如果您認為自己發生了誤吸，應該採取以下措施：



如果您無法呼吸，請立即撥打9-1-1。

吐出口中剩餘的任何食物或飲料。

如果您在咳嗽，請繼續咳嗽以幫助清理氣道。

在感覺好轉之前，避免飲食。

如果您多次發生噎咳或認為可能發生了誤吸，請及時就醫。

預防誤吸

與您的支持團隊和醫生討論您對誤吸的任何疑問。

及時處理任何導致您難以咀嚼的牙齒或口腔問題。

與您的醫生討論您正在服用的藥物。

某些藥物可能會影響您的吞嚥能力。

瞭解是否有可用的輔助設備，能幫助您更輕鬆地進食並降低誤吸的風險。

[閱讀更多關於用餐輔助器具的資訊](#)

考慮對您的飲食做出以下改變：

考慮選擇軟質食物或糊狀食物，因為這些更容易吞嚥。

諮詢專家，瞭解是否需要在飲品中使用凝固粉。

確保您在進食或飲水時保持坐直。

避免吃得太多或吃得太快。

一定要仔細咀嚼食物，一小口一小口地吃。



資料來源

-  [HIGN](#)
-  [Cedars Sinai](#)
-  [Mayo Clinic](#)
-  [DDS](#)