



BẢN TIN SỨC KHỎE

HÍT SẠC

Sở Dịch Vụ Phát Triển California

THÁNG 8 NĂM 2024



Bản tin này có hữu ích không?

Nhấp vào đây

Hít sặc là khi có một thứ gì đó, chẳng hạn như thức ăn hoặc chất lỏng, vô tình xâm nhập vào phổi của quý vị. Hít sặc có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như viêm phổi hoặc các loại nhiễm trùng khác. Thông tin trong bản tin này sẽ giúp quý vị hiểu và biết cách xử trí hít sặc.

Những việc khiến quý vị có nguy cơ bị hít sặc:

- Khó nuốt
- Cơ đầu hoặc cổ bị yếu
- Không thể ngồi thẳng dậy
- Một bệnh lý có tên là GERD (Bệnh trào ngược dạ dày thực quản)
- Ăn quá nhanh
- Đưa quá nhiều thức ăn vào miệng
- Các vấn đề về răng miệng khiến quý vị không thể nhai thức ăn đủ kỹ
- Hẹp đường thở hoặc lưỡi to ở một số người



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển ấn hành để cảnh báo cho các cá nhân, gia đình và những người khác về các nguy cơ cụ thể được xác định đối với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng đưa ra phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

Khi nào quý vị có thể bị hít sặc:

- Bị nghẹn hoặc nghẹt thở trong lúc ăn hoặc trong lúc quý vị uống chất lỏng
- Ho rất nhiều trong hoặc sau bữa ăn
- Thay đổi giọng nói, chẳng hạn như giọng khàn, giọng có tiếng ùng ục hoặc giọng ướt trong hoặc sau bữa ăn
- Chảy dãi trong bữa ăn
- Sốt có thể xuất hiện từ 30 phút đến 1 giờ sau khi ăn
- Thở gấp hoặc mệt mỏi trong lúc ăn
- Có tiếng khò khè trong họng
- Thấy đau khi nuốt

Hít sặc không phải lúc nào cũng rõ ràng. Quý vị có thể cảm thấy thở gấp hoặc như thể có thứ gì đó bị vướng trong họng của quý vị. Quý vị có thể không biết hoặc không cảm thấy mình đã hít thứ gì đó vào phổi của mình.



Cần làm gì khi quý vị cho rằng mình đang bị hít sặc:



Gọi 9-1-1 nếu quý vị không hít thở được.

- Khạc toàn bộ thức ăn hoặc đồ uống còn lại trong miệng của quý vị ra.
- Nếu quý vị bị ho, hãy tiếp tục ho để giúp làm sạch đường thở.
- Tránh uống hoặc ăn tiếp cho đến khi quý vị cảm thấy khá hơn.
- Trao đổi với bác sĩ nếu quý vị đã bị nghẹt thở một vài lần hoặc cho rằng quý vị có thể đã bị hít sặc.

Phòng Tránh Hít Sặc

Thảo luận mọi câu hỏi về hít sặc với nhóm hỗ trợ và bác sĩ của quý vị.

Xử lý mọi vấn đề về răng miệng hiện tại khiến quý vị khó nhai.

Trao đổi với bác sĩ về các loại thuốc quý vị đang sử dụng.

Một số thuốc có thể khiến quý vị khó nuốt.

Tìm xem có thiết bị hỗ trợ nào không để có thể giúp quý vị ăn dễ dàng hơn và giảm nguy cơ hít sặc.

[Đọc thêm về thiết bị hỗ trợ dùng trong bữa ăn](#)

Suy nghĩ điều chỉnh các loại đồ ăn thức uống của quý vị:

Cân nhắc áp dụng chế độ ăn mềm hoặc nghiền nhuyễn vì như thế sẽ dễ nuốt hơn.

Trao đổi với bác sĩ chuyên khoa xem quý vị có nên sử dụng chất tạo đặc trong đồ uống không.

Đảm bảo quý vị ngồi thẳng dậy, nhất là khi đang ăn hoặc uống.

Tránh ăn quá nhiều hoặc quá nhanh.

Đảm bảo quý vị nhai thức ăn thật kỹ và ăn miếng nhỏ.



Nguồn

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