



BẢN TIN SỨC KHỎE

HÍT SẶC

Sở Dịch Vụ Phát Triển California

THÁNG 8 NĂM 2024



Bản tin này có hữu ích không?

Nhấp vào đây

Hít sặc xảy ra khi các vật thể nhỏ như thức ăn, chất lỏng hoặc dịch cơ thể xâm nhập vào phổi. Hít sặc có thể là mối lo ngại y tế nghiêm trọng vì nó có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như viêm phổi hoặc các loại nhiễm trùng khác. Hiểu và xử trí hít sặc cho người mà chúng ta chăm sóc.

SỐ LIỆU THỐNG KÊ

Hít sặc rất hay gặp, kể cả ở người khỏe mạnh. Mặc dù hít sặc có thể ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi, người trẻ và người già sẽ có nguy cơ bị cao nhất.

ĐÃ CÓ **73** CA NHẬP VIỆN ĐỘT NGỘT VÌ HÍT SẶC CÓ LIÊN QUAN ĐẾN VIÊM PHỔI TỪ THÁNG 9 NĂM 2022 – THÁNG 9 NĂM 2023 (BÁO CÁO BIẾN CỐ ĐẶC BIỆT CỦA DDS).



Những người bị hít sặc có khả năng có bệnh sử bị nhiễm trùng vùng ngực tái đi tái lại cao hơn đáng kể.

Người trưởng thành bị khuyết tật trí tuệ và phát triển (I/DD) bị hít sặc có nguy cơ mắc bệnh phổi mạn tính cao hơn.

Người cần phải nhờ đến người khác cho ăn có nguy cơ mắc bệnh phổi mạn tính cao nhất.

NGUỒN: [NGUY CƠ HÍT SẶC - STATPEARLS - NCBI BOOKSHELF \(NIH.GOV\)](#); VĂN PHÒNG DỊCH VỤ LÂM SÀNG TOÀN TIỂU BANG CỦA DDS.



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển ấn hành để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực những người khác về các nguy cơ cụ thể 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](#)

Các Yếu Tố Làm Tăng Nguy Cơ Hít Sặc Của Một Người

- Bị chứng khó nuốt
- Khó kiểm soát vùng đầu, cổ, lưỡi hoặc nhóm cơ trong họng
- Bị hạn chế khả năng di chuyển, khiến cho người bệnh không ngồi thẳng dậy được
- Bệnh trào ngược dạ dày thực quản (GERD)
- Ăn quá nhanh hoặc cho quá nhiều thức ăn vào miệng
- Các vấn đề răng miệng khiến không nhai kỹ được
- Các biến dị về giải phẫu như hẹp đường thở hoặc lưỡi to



Triệu chứng của hít sặc

Hít sặc không phải lúc nào cũng rõ ràng. Có thể không nhận biết được một người đang bị hít sặc. Một người có thể phàn nàn là họ thấy hơi thở gấp hoặc có thứ gì đó bị vướng trong họng của mình. Những người không thể tự báo cáo phải lệ thuộc vào nhóm chăm sóc của mình để nhận biết triệu chứng của hít sặc.



Bao gồm các triệu chứng sau:

- Mất nước
- Sụt cân
- Sốt (có thể xuất hiện từ 30 phút đến 1 giờ sau khi ăn)
- Bất kỳ hoạt động nào dưới đây trong lúc uống nước hoặc trong hoặc sau bữa ăn:
 - Bị nghẹn hoặc nghẹt thở
 - Ho dai dẳng
 - Cảm thấy sung huyết
 - Thay đổi giọng nói, chẳng hạn như giọng khàn, giọng có tiếng ùng ục hoặc giọng ướt
 - Thở gấp hoặc mệt mỏi
- Tiết quá nhiều nước bọt (có thể xuất hiện nước dãi trong bữa ăn) Có tiếng khò khè trong họng
- Nuốt đau hoặc cảm thấy có thứ gì đó bị vướng trong họng
- Khó nuốt (có thể xuất hiện dưới dạng các cử động đầu và cổ bất thường)

Cần Làm Gì Nếu Chúng Ta Nghi Mình Bị Hít Sặc

Nhiều người bị I/DD gặp khó khăn trong việc nhận biết hoặc báo cáo triệu chứng. Trước khi bệnh thực sự xảy ra, các triệu chứng của hít sặc có thể không rõ ràng và dường như không liên quan. **Hít sặc thường không được phát hiện.**

Nếu có người bị nghẹt thở, khuyến khích họ khạc hết thức ăn hoặc chất lỏng còn lại trong miệng của họ ra.

Nếu có người bị ho, khuyến khích họ tiếp tục ho vì cách này có thể giải phóng vật thể khỏi đường thở.

Tránh đưa thêm thức ăn hoặc đồ uống cho đến khi họ đã trở lại trạng thái bình thường.

Giám sát bất kỳ người nào bị nghẹt thở xem có dấu hiệu bị hít sặc tiềm ẩn không.

Những người có nguy cơ cao, những người bị nghẹt thở nhiều lần, những người gặp khó khăn trong việc ăn hoặc nuốt hoặc bất kỳ người nào có dấu hiệu bị hít sặc, cần phải được một chuyên gia y tế đánh giá.

Cách Phòng Ngừa Hít Sặc

Thảo luận các lưu ý này với cá nhân và bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa của họ:

Một số thuốc có thể làm suy giảm khả năng nuốt của bệnh nhân (chẳng hạn như thuốc giảm đau, thuốc giảm đau nhóm opioid và thuốc giãn cơ).

Xử lý mọi vấn đề về răng miệng để đảm bảo bệnh nhân có thể nhai kỹ thức ăn.

Thiết bị hỗ trợ có thể giúp bệnh nhân dễ ăn hơn và giảm nguy cơ bị hít sặc.

Đọc thêm về thiết bị hỗ trợ dùng trong bữa ăn

Cần nhắc điều chỉnh chế độ ăn:

Chế độ ăn mềm hoặc nghiền nhuyễn có thể sẽ hữu ích

Các chất tạo đặc trong thức ăn và đồ uống có thể giúp giảm thiểu nguy cơ hít sặc

Đảm bảo cho bệnh nhân ngồi ở tư thế phù hợp, nhất là khi ăn hoặc uống.

Sử dụng các phương tiện thông báo nhắc để nhắc bệnh nhân ăn chậm lại hoặc ăn miếng nhỏ hơn nếu cần.

Nguồn: [HIGN](#); [Cedars Sinai](#); [Mayo Clinic](#); [DDS](#).



Nguồn Lực Bổ Sung

[Danh sách kiểm tra: Yếu Tố Nguy Cơ Gây Hít Sặc/Viêm Phổi Hít](#)

[Chế Độ Ăn Của Tôi \(ca.gov\)](#)

[Hoạt Động Placemat Cá Nhân \(ca.gov\)](#)

[Chăm Sóc Sau Sự Cố Bị Nghẹt Thở](#)

[Thớt: Nhất Quán Về Đồ Ăn Thức Uống \(ca.gov\)](#)