



웰빙 게시판

흡인

캘리포니아 발달장애서비스국

2024년 8월



이 게시물이 유용한가요?

흡인은 음식이나 액체와 같이 폐에 있어서는 안 되는 물질이 폐로 들어오는 것을 말합니다. 흡인은 폐렴이나 기타 감염과 같은 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 이 게시물의 정보는 흡인에 대한 이해와 대처 방법을 알려줍니다.

흡인의 위험에 처하게 하는 것들:

- 삼키기 어려움
- 머리 또는 목 근육 약화
- 똑바로 앉을 수 없음
- 위식도 역류 질환(GERD)이라는 의학적 상태
- 너무 빨리 먹기
- 입에 너무 많은 음식 넣기
- 음식을 충분히 씹지 못하게 하는 치아 문제
- 일부 사람들의 경우 기도가 작거나 헐기 큰 경우



건강 및 안전 게시판은 발달장애 서비스국에서 개인, 가족 및 다른 사람들에게 커뮤니티에 대한 특정 위험에 대해 알리기 위해 제작했습니다. 이 게시판에 대한 의견과 더 나은 서비스를 제공할 수 있는 방법을 이 설문조사를 통해 알려주세요: [게시판 설문조사](#).

흡인하는지 확인하는 방법:

- 식사 중 또는 액체를 마시는 동안 토하거나 질식하는 경우
- 식사 중 또는 식사 후 기침을 많이 하는 경우
- 식사 중 또는 식사 후에 쉰 목소리, 킁킁거리는 소리, 젖은 목소리 등 목소리의 변화
- 식사 중 침 흘림
- 식사 30분~1시간 후 나타나는 발열
- 식사 중 숨가쁨 또는 피로감
- 목에서 썹썹거리는 소리
- 삼킬 때 통증이 느껴지는 경우

흡인이 항상 분명한 것은 아닙니다. 숨이 가쁘거나 목에 무언가 걸린 것 같은 느낌이 들 수 있습니다. 폐에 무언가를 들이마신 것 같은 느낌을 못 받거나 모를 수도 있습니다.



흡인하고 있다고 생각되면 어떻게 해야 할까요?



숨을 쉴 수 없는 경우 9-1-1로 전화하세요.

- 입안에 남아 있는 음식이나 음료는 모두 뱉어내세요.
- 기침을 하는 경우 기도를 깨끗하게 하기 위해 계속 기침을 하세요.
- 기분이 나아질 때까지 음주나 음식 섭취를 피하세요.
- 여러 번 목이 막혔거나 흡인 경험이 있다고 생각되면 의사와 상담하세요.

흡인 방지

흡인에 대해 궁금한 점이 있으면 지원팀 및 담당 의사와 상의하세요.

씹기 어렵게 만드는 치아나 치아 문제를 관리하세요.

복용 중인 약에 대해 의사와 상의하세요.

일부 약물은 삼키기 어렵게 만들 수 있습니다.

음식을 더 쉽게 섭취하고 흡인 위험을 낮추는 데 도움이 되는 적응형 장비가 있는지 알아보세요.

[식사 시간용 보조 기기에 대해 자세히 알아보세요](#)

음식이나 음료에 어떤 변화를 줄 수 있는지 생각해 보세요:

삼키기 쉽도록 부드러운 음식이나 퓨레로 만든 식단을 고려하세요.

음료에 증점제를 사용해야 하는지 전문가와 상담하세요.

특히 음식을 먹거나 음료를 마실 때는 똑바로 앉으세요.

너무 많이 먹거나 너무 빨리 먹는 것을 피하세요.

음식은 꼭꼭 씹어서 한 입에 조금씩 먹어야 합니다.



출처

- [HIGN](#)
- [시더스 시나이](#)
- [메이요 클리닉](#)
- [DDS](#)