



# 健康 简报

## 吸入

加州发展服务部

2024年8月



這個简报有用嗎?

吸入是指某些不该存在的物质进入肺部，如食物或液体。吸入会导致严重的健康问题，如肺炎或其他感染。本简报中的信息将教您如何理解和处理吸入。

## 可能使您面临吸入风险的事情：

吞咽困难

头部或颈部肌肉无力

无法坐直

一种称为 GERD（胃食管反流病）的疾病

吃得太快

嘴里进食过多

牙齿问题导致您无法充分咀嚼食物

有些人的气道较小或舌头较大



健康与安全简报由发展服务部制作，旨在提醒个人、家庭和其他人注意我们社区的特定风险。请通过此调查提供有关此简报的反馈以及我们可以做得更好的方式：[简报调查](#)。

## 如何判断您是否发生吸入：

进食或喝水时出现作呕或窒息症状

进餐时或进餐后咳嗽频繁

声音发生变化，如进餐时或进餐后声音嘶哑、咕噜咕噜或听起来湿润

吃饭时流口水

进食后 30 分钟至 1 小时出现发烧

进食时呼吸短促或疲劳

喉咙发出喘息声

吞咽时感到疼痛

**吸入并不总是显而易见的。您可能会感到呼吸急促或像喉咙里有东西堵住一样。您可能不知道或没有感觉到自己已经将某种东西吸入了肺部。**



## 如果您觉得自己发生吸入怎么办：



如果无法呼吸，请拨打 9-1-1。

吐出嘴里剩余的食物或饮料。

如果您咳嗽，请继续咳嗽以清理呼吸道。

在您感觉好些之前，请避免饮水或进食。

如果您发生过多次吸入或认为可能出现吸入性症状，请咨询您的医生。

# 预防吸入

与您的支持团队和医生讨论您对吸入的任何疑问。

处理任何导致咀嚼困难的牙齿问题。

与您的医生讨论您所服用的药物。

有些药物可能会使您难以吞咽。

看看是否有可用的适应性设备可以帮助您更轻松地进行进食并降低吸入风险。

[了解有关进餐辅助设备的更多信息](#)

考虑一下您可以对所吃或喝的东西做出哪些改变：

考虑吃软食或糊状食物，因为它们更容易吞咽。

与专科医生讨论是否应该在饮料中使用增稠剂。

确保您坐直，特别是在吃饭或喝水时。

避免吃得太多或吃得过快。

确保仔细咀嚼食物并小口进食。



## 资料来源



[高](#)



[Cedars Sinai](#)



[Mayo Clinic](#)



[DDS](#)