



# 误吸预防

## — 健康知识宣教 —



### 一、什么是误吸

在吞咽过程中有数量不等的液体或固体的食物、分泌物、血液等进入声门以下的呼吸道和肺组织的过程，分为显性误吸和隐性误吸。

### 二、哪些人更容易误吸

1. 有呛咳、吞咽困难史；
2. 意识模糊、长期卧床；
3. 留置胃管/气管切开；
4. 咳嗽无力、口腔干燥；
5. 胃食管反流（饭后反酸、烧心）；
6. 肥胖或超重。

### 三、如何预防误吸

预防类别	具体措施
吞咽障碍的预防	<p>①调整进食姿势：坐直（至少 30°半卧位），颈部稍前倾；进餐后保持该姿势 30 分钟再躺下。</p> <p>②学习吞咽技巧：侧方吞咽、空吞咽、交替吞咽、用力吞咽、点头样吞咽、低头吞咽。</p> <p>③日常锻炼：练习发声、唱歌；面部肌肉训练（鼓腮、吹哨等）；舌肌运动（伸舌、左右摆动）；咀嚼肌训练（重复咀嚼动作）。</p>
咳嗽无力的预防	<p>①保持气道通畅：饭前/翻身前拍背（空心掌从下往上拍）、体位引流（头低脚高 30°）；进餐中及进餐后 30 分钟内避免翻身、吸痰。</p> <p>②正确吸痰：浅吸引为主，效果不佳时深吸引。</p> <p>③呼吸训练：腹式呼吸（吸气肚子鼓起、呼气肚子收缩）；缩唇呼吸（撅嘴缓慢呼气，呼气时间是吸气的 2~3 倍）。</p>

预防类别	具体措施
胃食管反流的预防	<p>①体位管理：进食后保持直立位或餐后散步，在睡前 2~3h 内避免进食，睡眠时抬高床头 15°~20°，可左侧卧位。</p> <p>②营养支持：经鼻空肠管喂养；减慢喂食速度，少量多餐。</p> <p>③控制体重：肥胖者需减重。</p>
口腔问题的预防	<p>①每日清洁：至少刷牙 2 次（饭后及时清洁），使用软毛牙刷。</p> <p>②干燥口腔护理：用口腔保湿凝胶，无糖口香糖刺激唾液分泌。</p> <p>③义齿护理：佩戴合适义齿，避免摩擦口腔黏膜。</p>
不良进食习惯的纠正	<p>①进食方式：尽量自主进食；家属与老人视线平行喂食；交替吃流质和固体食物，每口饭后多吞咽几次。</p> <p>②控制食量与速度：从小剂量（1~4ml）开始，逐步增加；30~40 分钟吃完，避免催促。</p> <p>③警惕危险信号：呛咳、声音嘶哑、气短、血氧下降 ≥5% 时立即停止；呕吐时坐起或侧卧。</p>
治疗相关因素的预防	<p>①药物管理：告知医生正在服用的药物，避免易导致口干、嗜睡的药物。</p> <p>②必要时可使用药物改善唾液分泌、吞咽反射能力。</p>

### 四、误吸后的紧急处理

1. 立即停止进食/饮水；
2. 若意识清醒，低头弯腰，家人轻拍背部（空心掌从下往上）；
3. 若意识不清或症状加重（如面部青紫），立即呼叫医护人员！