主题：窒息预防办法

2012 年 5 月

当人的气道被食物或其他物体堵住，或是液体在吞咽时进入气道，就会使人出现窒息。我们必须保持对窒息危险的警惕，并且了解如何预防窒息以及应对紧急情况。

如果一个人处于清醒状态，但不能咳嗽、说话或呼吸，或者已失去意识，则表明其气道可能受阻。需要留意的其他症状：

- 咳嗽的人可能会握紧或抓住自己的喉咙
- 皮肤、嘴唇和指甲可能会变红，之后随着氧气水平的下降变蓝

出现窒息情况后，立即清通病人气道。另外：

- 启动紧急医疗服务、提供急救以及执行哈姆立克急救法
- 呼叫紧急医疗协助服务

警惕意识对预防窒息非常重要。窒息的出现可能源于以下原因：

- 硬币、笔、记号笔的笔帽和气球等物体进入气道
- 影响吞咽和咽反射的健康问题（如脑瘫和其他神经肌肉疾病、神经功能缺损、胃食管返流疾病和衰老导致的退行性疾病）
- 吃饭或喝饮料速度太快，没有充分咀嚼食物或者在吃饭时说话和四处走动
- 在酒精或镇静药物如抗惊厥药及精神科药物起作用的时间范围内吃东西或喝饮料，镇静药物会造成吞咽困难

针对患有发育性残疾的人士，应安排适当的专业人员对其进行评估，以确定正确的食物和/或液体的浓度。OPWDD 标准的食物浓度如下所示：

- 整份
- 切成一定大小 – 1 英寸一块、½ 英寸一块、¼ 英寸一块
- 磨碎：磨成米粒大小并泡水
- 浓浆：光滑乳脂状、不含结块、不能过稀
- 此外，液体可以增厚到花蜜、蜂蜜或布丁的稠厚度

护理人员应接受以下方面的培训：

- 根据个人的饮食计划准备食物
- 急救、心肺复苏术 (CPR) 和窒息预防

其他措施包括：

- 正确使用自适应设备并妥善维护
- 确保个人在用餐或喝水时身体坐直，坐在移动的汽车中时，不得进食或饮水
- 在所有人进食或饮水时妥善监督
- 牢记肉类（尤其是热狗）、白面包、爆米花、葡萄和花生酱等部分食物难以吞咽，可能会增加紧急窒息事件发生的可能性

如需更多详细信息，请访问
www.opwdd.ny.gov/opwdd_careers_training/training_opportunities/choking_prevention_training_resources。

HSA12 – 05/12