

老年人噎住预防措施及应急处理

1、选择适合的食物，避免食用易噎呛和黏性食物，以及食物过冷或过热

对脑卒中等有吞咽困难的老年人，给予半流质食物；

对偶有呛咳的老年人，调整其饮食种类，以细、碎、软为原则，且温度适宜。

2、进食要求

少食多餐、细嚼慢咽，切莫催促老年人，避免其一次进食过多。

老年人应尽量取坐位、半坐位，上身前倾 15° ，卧床老年人进餐后，不可过早放低床头。

对于经常发生呛咳的老年人，可用汤匙将少量食物送至其舌根处，让老年人吞咽，待老年人完全咽下张口确认无误后再送人第二口食物。

发生呛咳时应暂停进餐，等到呼吸完全平稳后再喂其食物，频繁呛咳且严重者应停止进食。

3、定时指导老年人进行吞咽功能锻炼，以促进其吞咽功能的康复或延缓吞咽功能障碍的恶化，预防噎呛的发生。

面部肌肉锻炼，包括：皱眉、鼓腮、露齿、吹哨、张口等。

肌运动锻炼，伸舌，使舌尖在口腔内左右用力顶两颊部，并沿口腔前庭沟做环转运动

软腭锻炼，张口后用压舌板压舌，用冰棉签于软腭上做快速摩擦，以刺激软腭

4、进餐前，保持干净整洁的就餐环境， 可让老年人与大家起进餐，增进老年人进餐食欲。

老年人噎住应急处理

停止进食→立即停住进食，协助老年人低头弯腰、身体前倾体位，及时通知医务人员

↓

采用海姆立克急救法→站在老年人背后，两臂环抱老年人，一手握拳，使拇指关节突出点顶住老年人腹部正中线脐上部位，另一只手的手掌压在拳头上，连续、快速向内、向上推压，冲击 6~ 10 次，协助老年人将食物排出，卧床老年人取头低足高侧卧位，采用卧位海姆立克急救法

↓

保持呼吸道通畅→尽可能第一时间用手指、用筷子夹出异物，或用光滑薄木板，撬开老年人口腔，清理其口、鼻、喉部的分泌物和异物，以保持呼吸道通畅

↓

稳定情绪→稳定老年人的情绪，消除恐惧感，做好健康宣教