



Hướng Dẫn Bệnh Nhân

Khoa Nghiên Cứu Trị Liệu Ngôn Ngữ



Các Chỉ Dẫn Nuốt An Toàn

Cách tránh hít vào phổi và tránh mắc nghẹn

Bản thông tin này cho biết những chỉ dẫn để giúp quý vị giảm bớt nguy cơ hít vào phổi và mắc nghẹn. Bác sĩ trị liệu ngôn ngữ của quý vị sẽ đánh dấu những chỉ dẫn hữu ích nhất đối với quý vị.

Các chỉ dẫn được đánh dấu dưới đây sẽ giảm bớt rủi ro *hít vào phổi* (hít thức ăn hoặc thức uống lỏng vào phổi của quý vị) và mắc nghẹn:

Các phương pháp nuốt đặc biệt: _____

- Tập trung.** Luôn luôn ăn uống chậm rãi và cẩn thận. Chỉ tập trung vào việc ăn uống, và không xem TV hoặc trao đổi trong lúc quý vị đang ăn uống.
- Ngồi thẳng người.** Đừng ăn uống trong lúc quý vị đang ngả người ra phía sau hoặc đang nằm.
- Ăn những miếng nhỏ và hợp những ngụm thức uống nhỏ.** Hãy dùng thìa cà phê hoặc thìa nhựa nhỏ để ăn thức ăn đặc. Nếu quý vị dùng ống hút, hãy hợp một ngụm mỗi lần. Nếu quý vị dùng cốc, hãy hợp một ngụm nhỏ và hơi nghiêng cằm của quý vị xuống. **Đừng** nghiêng đầu của quý vị ra sau.
- Đừng dùng ống hút.**
- Hợp một ngụm thức uống mỗi lần.** Uống những ngụm lớn hơn, nuốt hết ngụm này đến ngụm khác, có thể gia tăng rủi ro nước bị hút vào phổi.
- Cúi cằm xuống.** Nghiêng cằm của quý vị xuống và cúi cằm cúi xuống khi quý vị nuốt. Tư thế này có thể giúp quý vị nuốt dễ dàng hơn và sẽ giảm bớt nguy cơ thức ăn và nước uống đi vào khí quản của quý vị.
- Nghĩ đến việc “nuốt”.** Giữ thức ăn và thức uống ở trong miệng của quý vị và nghĩ đến việc nuốt, sau đó nuốt xuống.
- Mỗi lần ăn một miếng nhỏ.** Hãy nhớ là quý vị cần nuốt hết tất cả thức ăn trong miệng trước khi ăn thêm. Những mẫu thức ăn nhỏ có thể đọng lại trong miệng của quý vị và gây mắc nghẹn sau đó.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

- ❑ **Đề nghị cổ họng của quý vị.** Sau khi quý vị nuốt, đề nghị nhẹ cổ họng của quý vị và nuốt một lần nữa.
- ❑ **Nuốt hai hoặc ba lần.** Với mỗi lần ăn hoặc hợp nước, hãy nuốt 2 đến 3 lần trước khi ăn hoặc hợp nước tiếp.
- ❑ **Giảm tốc độ của quý vị.** Dành thời gian để ăn bữa ăn của quý vị. Có thể giúp ích nếu quý vị đặt thìa hoặc nĩa xuống giữa những lần ăn, hoặc đặt cốc xuống giữa những lần hợp nước.
- ❑ **Xen kẽ thức ăn và thức uống.** Ăn một mẫu thức ăn, nhai kỹ, và nuốt xuống. Sau đó uống một hợp thức uống và nuốt. Lặp lại.
- ❑ **Thêm nước xốt, nước thịt, và đồ gia vị vào thức ăn,** nhất là những thức ăn khô.
- ❑ **Tránh trộn lẫn các thức ăn có kết cấu bề mặt khác nhau,** chẳng hạn như xúp mì gà với nước thịt lỏng hoặc ngũ cốc khô với sữa. Hoặc, tách riêng những thức ăn đặc và lỏng – ví dụ, **chỉ** ăn một muỗng nước thịt HOẶC một muỗng mì.
- ❑ **Đặt thức ăn vào sâu trong miệng của quý vị.** Nếu việc đưa thức ăn vào sâu trong miệng của quý vị rất khó khăn, hãy đặt thức ăn ở lưỡi càng sâu càng tốt. Nếu các cơ ở một bên mặt của quý vị yếu, hãy đặt thức ăn ở bên mạnh hơn trên lưỡi của quý vị. Nếu cơ môi của quý vị yếu và thức ăn rơi ra khỏi miệng của quý vị, hãy cố giữ môi lại với nhau bằng các ngón tay của quý vị.
- ❑ **Xoay đầu.** Nếu quý vị yếu ở một bên mặt, hãy đặt thức ăn vào miệng của quý vị ở bên mạnh hơn để nhai, và đưa ra sau để nuốt. Xoay đầu của quý vị về bên mạnh hơn khi quý vị nuốt.
- ❑ **Giữ thẳng người.** Ngồi thẳng người tối thiểu từ 20 đến 30 phút sau khi ăn là một ý kiến hay. Bằng cách này, nếu những mẫu thức ăn đọng lại trong miệng của quý vị hoặc ở sâu trong cổ họng của quý vị, chúng sẽ trôi xuống *thực quản* của quý vị (ống mang thức ăn đến dạ dày của quý vị), thay vì chạy vào khí quản của quý vị sau đó.
- ❑ **Khi mắc nghẹn, hãy ho.** Nếu quý vị bắt đầu mắc nghẹn thức ăn, **đừng** cố gắng nuốt trôi bằng thức uống lỏng hoặc dùng tay để lấy ra. Hãy cố ho ra mẫu thức ăn. Nếu quý vị không thể ho, hãy dùng *phương pháp Heimlich*, một phương pháp được sử dụng khi khăn cấp để lấy thức ăn ra khỏi khí quản. Dùng phương pháp Heimlich **chỉ** khi quý vị không thể ho được.
- ❑ **Hãy nhớ súc miệng quý vị thật kỹ,** nhất là sau mỗi bữa ăn. Việc này có thể bao gồm súc miệng bằng nước, súc miệng bằng thuốc rửa miệng, hoặc đánh răng. Thức uống hoặc mẫu thức ăn nhỏ dính lại có thể gây những vấn đề nếu chúng bị hít vào (nuốt vào qua khí đạo). Chúng cũng có thể giúp vi khuẩn (vi trùng) phát triển.

Có thắc mắc?

Các câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Nếu quý vị có thắc mắc, xin liên lạc với Bác Sĩ Trị Liệu Ngôn Ngữ của quý vị:

Những Thay Đổi Trong Chế Độ Ăn Uống Giúp Nuốt Dễ Hơn

- Các Kết Cấu Bề Mặt.** _____
- Tránh một số thức ăn nào đó.** Tránh những thức ăn cứng hoặc có vỏ dai, chẳng hạn như táo tươi. Khó nhai hoặc nuốt những loại thức ăn cứng này. Thêm vào đó, tránh những thức ăn vỡ vụn trong miệng của quý vị, chẳng hạn, hạt, bánh xốp, và đậu. Và tránh những thức ăn khô, dẻo như khoai tây nghiền mà không có nước thịt, bánh mì trắng, và bơ đậu phộng.
- Nước miếng dẻo.** Nếu quý vị bị tình trạng nước miếng dẻo trong miệng, hãy tránh các sản phẩm bơ sữa và kẹo sô cô la. Những thức ăn này làm nước miếng dẻo hơn ở một số người.
- Hãy nhớ quý vị ăn uống đúng dinh dưỡng cho nhu cầu của quý vị.** Hãy nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng về chế độ ăn uống giúp đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của quý vị. Nếu việc ăn uống mất quá nhiều thời gian và sức lực của quý vị, hãy tránh những thức ăn ít calorie (thức ăn có rất ít hoặc không có giá trị dinh dưỡng).
- Ăn thường xuyên.** Ăn 6 bữa ăn nhỏ thay vì 3 bữa ăn lớn có thể giúp quý vị không bị mệt trong lúc ăn uống. Hãy tận dụng thời gian quý vị ăn uống bằng cách ăn những thức ăn đầy đủ dinh dưỡng, không phải thức ăn ít calorie. Dành thời gian và sức lực để uống kem sữa hoặc sữa trứng tốt hơn là dành cùng thời gian và sức lực để uống cà phê hoặc trà.
- Uống tối thiểu 2 quart (tám ly 8 ounce) thức uống mỗi ngày.** Việc này bao gồm tất cả các thức uống lỏng, không chỉ có nước.
- Uống các thức uống lỏng hoặc nóng hoặc lạnh.** Tránh các thức uống lỏng ở nhiệt độ trong phòng.
- Tránh chất caffeine.** Chỉ uống các thức uống không có chất caffeine, chẳng hạn cà phê, trà, hoặc nước ngọt đã khử chất caffeine.

Các Chỉ Dẫn Để Nuốt Thuốc Viên và Thuốc Nhộng

- Khi quý vị nuốt thuốc viên hoặc thuốc nhộng, hãy dùng ngón tay để đặt thuốc vào sâu trong lưỡi của quý vị.** Sau đó, uống một ít nước, hơi nghiêng đầu của quý vị xuống, và nuốt.
- Nếu nuốt thuốc bằng nước khó khăn đối với quý vị, hãy thử một trong những chỉ dẫn này:**
 - Hỏi dược sĩ của quý vị xem quý vị có thể nghiền thuốc được hay không. Nếu được, hãy nghiền thuốc và trộn vào thức ăn xay nhuyễn. Hoặc đồ thuốc nhộng viên vào thức ăn xay nhuyễn và trộn đều.
 - Phủ toàn bộ thuốc viên hoặc thuốc nhộng trong muỗng thức ăn mềm chẳng hạn như xốt táo hoặc bánh pudding, sau đó nuốt xuống.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Speech Pathology Services

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4852

© University of Washington Medical Center
Safe Swallowing Tips
Vietnamese

Clinician Review/Published: 11/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Safe Swallowing Tips

How to avoid aspiration and choking

This handout gives tips to help lower your risk of aspiration and choking. Your speech pathologist will check the tips that will be most helpful for you.

The tips checked below will lower your risk for *aspiration* (getting food or liquid in your lungs) and choking:

Special swallowing strategies: _____

- Concentrate.** Always eat slowly and carefully. Focus only on eating, and do not watch TV or have a conversation while you are eating.
- Sit upright.** Do not eat while you are leaning back or lying down.
- Take small bites of food and small sips of liquid.** Use a teaspoon or small plastic spoon for solid foods. If you use a straw, take one sip at a time. If you use a cup, take a small sip and tilt your chin slightly down before swallowing. Do **not** tilt your head back.
- Do not use straws.**
- Take one sip of liquid at a time.** Taking in larger amounts, one swallow after another, can increase your risk of aspiration.
- Keep your chin down.** Tilt your chin down and keep it down as you swallow. This posture may make swallowing easier and will lower the chance of food or drink going into your windpipe.
- Think “swallow.”** Hold the food or drink in your mouth and think about swallowing, then swallow.
- Take one bite of food at a time.** Be sure you swallow all the food in your mouth before putting in more. Bits of food can collect in your mouth and cause choking later.

- ❑ **Clear your throat.** After you swallow, gently clear your throat and swallow again.
- ❑ **Double or triple swallow.** With each bite or sip, swallow 2 to 3 times before taking the next bite or sip.
- ❑ **Slow your rate.** Take your time to eat a meal. It may help to put down your spoon or fork between bites, or put down your cup between sips.
- ❑ **Alternate solids and liquids.** Take a bite of food, chew it well, and swallow it. Then take a sip of liquid and swallow. Repeat.
- ❑ **Add extra sauces, gravies, and condiments to foods,** especially foods that are dry.
- ❑ **Avoid mixing food textures,** such as chicken noodle soup with thin broth or dry cereal with milk. Or, separate solids and liquids – for instance, take a spoonful of **only** broth OR noodles.
- ❑ **Place the food in the back of your mouth.** If moving food to the back of your mouth is hard, put the food as far back on your tongue as possible. If the muscles on one side of your face are weak, place the food on the stronger side of your tongue. If your lip muscles are weak and food leaks out of your mouth, try pinching your lips together with your fingers.
- ❑ **Turn your head.** If you have weakness on one side of your face, place the food in your mouth on the stronger side for chewing, and move it back to swallow. Turn your head toward the stronger side when you swallow.
- ❑ **Remain upright.** It is a good idea to sit upright for at least 20 to 30 minutes after eating. That way, if pieces of food stay in your mouth or in the back of your throat, they will slide down your *esophagus* (the tube that carries food to your stomach), rather than falling into your windpipe later.
- ❑ **When choking, cough.** If you start to choke on a piece of food, do **not** try to wash it down with liquid or pick it out with your fingers. Try to cough up the piece of food. If you cannot cough, use the *Heimlich maneuver*, a technique used in emergencies to dislodge food from the windpipe. Use the Heimlich maneuver **only** if you cannot cough.
- ❑ **Be sure to clean your mouth thoroughly,** especially after meals. This may include rinsing with water, gargling with mouthwash, or brushing your teeth. Leftover liquid or tiny pieces of food can cause problems if they are aspirated (swallowed into your airway). They may also allow bacteria (germs) to grow.

Questions?

Your questions are important. If you have questions, please contact your Speech Pathologist:

Diet Changes to Make Swallowing Easier

- Textures.** _____
- Avoid certain foods.** Avoid foods that are hard or have tough skins, such as raw apples. These types of food are hard to chew and swallow. Also, avoid foods that fall apart in your mouth, such as seeds, muffins, and nuts. And, avoid dry, sticky foods such as mashed potatoes without gravy, white bread, and peanut butter.
- Thick saliva.** If thick saliva in your mouth is a problem, avoid milk and chocolate products. These foods cause thicker saliva in some people.
- Make sure you get the right nutrition for your needs.** Talk with a dietitian about a diet that will meet your nutritional needs. If eating takes a lot of your time and energy, avoid empty calories (foods with little or no nutritional value).
- Eat often.** Eating 6 small meals instead of 3 large meals can keep you from getting tired while you eat. Make the most of the time you spend eating by eating nutritious foods, not empty calories. It is better to spend time and energy drinking a milkshake or eggnog rather than spending the same amount of time and energy drinking coffee or tea.
- Drink at least 2 quarts (eight 8-ounce glasses) of liquid every day.** This includes all liquids, not just water.
- Drink liquids that are either hot or cold.** Avoid liquids that are room temperature.
- Avoid caffeine.** Drink only beverages without caffeine, such as decaffeinated coffee, tea, or pop.

Tips for Swallowing Pills and Capsules

- When you swallow pills or capsules, place them at the back of your tongue with your fingers.** Then, drink some liquid, tilt your head down slightly, and swallow.
- If it is hard for you to swallow medicines with water, try one of these tips:**
 - Ask your pharmacist if it is OK to crush the pills you take. If it is, crush them and mix well with pureed food. Or empty capsules into pureed food and mix well.
 - Completely cover the pill or capsule in a spoonful of soft food such as applesauce or pudding, then swallow.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Speech Pathology Services

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4852