

日常进食中,老人该如何避免误吸的发生

近期,科室成功救治了一名因误吸大蒜瓣导致呼吸困难、低氧血症的高龄患者,情况十分危急,经紧急治疗后,医生在气管镜下顺利取出蒜瓣,患者转危为安。其实,这样的案例在老年人群中很多见,常见的异物包括吸入牙齿、枣核等。那为什么会发生这样的情况呢?

老年人由于呼吸衰竭、脑血管意外、衰弱、服用镇静药物等原因,可能会引起咳嗽反射降低,声门闭合不全,导致食物、口咽分泌物或胃食管返流物等误入气道,引发肺部感染或窒息,甚至危及生命。那么在我们日常进食中该如何避免误吸发生呢?

进食状态评估

关注老人进食状态的变化。当出现进食呛咳、进食时间长、咀嚼无力/缓慢,吞咽费力或进食完毕后口腔内仍留有食物残渣或食团时,照护者应提高警惕,排查引起老人进食习惯变化的原因,必要时到医院做进一步的检查。

进食姿势的要求

一般情况下,保持端坐,躯干伸直,头稍前倾。处于卧床状态的老人,照护者可以协助其床头抬高30°或用软枕、靠垫等维持坐位,无法完成以上动作,可选择健侧卧位或头偏向一侧。

进食环境

进食过程中应集中注意力,不要诱导老人说话或一边吃饭一边看电视/玩手机等分散注意力。尽量避免在老人进餐过程中出现噪声或突然的人员走动。

进食工具

吞咽障碍老人进食的餐具,推荐使用小的表浅的勺子,便于将食物送到口腔,并避免一次进食食团过大。老人如果张口困难,还可以选择奶瓶或鼻饲注射器将果泥、米糊等液体食物送入口腔。

食物的选择

动态调整老人的饮食结构,当已知某种食物可能造成老人呛咳、吞咽困难时,应高度重视,避免选择类似形态的食物,改变食材烹饪的方法。

比如有些老人非常喜欢吃牛肉,但是牛肉块纤维粗大,老年人不易咀嚼吞咽,我们可以做成牛肉小丸子、肉泥等方便进食;老人饮水呛咳,可以搭配专用的增稠剂,改变液体的粘稠性,便于老人安全饮用。

进食过程

避免进食速度过快、一次性往嘴里放入过多食物。

一定要注意细嚼慢咽,咽完一口再吃下一口,不催促老人进食。

将大块的肉团分解成易于咀嚼的小块。在入口前先将不易咬断的长条形食物夹断,或在烹饪时就率先切成易于吞咽的小段,避免进食含粗纤维的蔬菜及长叶菜类。

当吃有核的水果、啃骨头或吃鱼时,要仔细检查,避免果核、小骨头、鱼刺等误入气道。

进食中如果出现呛咳,应立即暂停进食,待咳嗽完全停止后再恢复进食。

进食后检查口腔内有无食物残留,每次餐后漱口。

误吸的识别

根据误吸的表现可分为显性误吸和隐性误吸。显性误吸伴随进食、饮水及胃内容物反流突然出现呼吸道症状,如咳嗽和吞咽后出现声音改变,呼吸困难是其首发和突出表现。

而隐性误吸往往是在老人出现吸入性肺炎才会被觉察,常表现为精神萎靡、神志淡漠、反应迟钝、发热等,进一步检查、追溯

海姆立克急救法



原因后才发现是误吸造成。

所以,当发现进食中/后,出现剧烈呛咳或在老人呛咳短暂缓解后依旧存在咳嗽、哮喘鸣音、声音嘶哑、呼吸困难、紫绀、发烧等问题应尽早来医院就诊。

结语

再次提醒老人家属及照护者,一定要关心老人进食安全。发生误吸时可以采取海姆立克急救法紧急施救,必要时到医院完善检查治疗。

天天洗澡,居然洗出了湿疹? 原来你是不会洗澡的人!

洗澡是一件非常舒服的事情,但是大家有没有洗完澡身上干痒,挠着挠着,甚至起湿疹的情况呢?尤其是在老年人中这种情况比较常见。今天我们就来了解一下,老年人洗澡都需要注意什么。

老年人洗澡应该注意什么?

「洗澡方式」

对于老年人,更推荐淋浴的洗澡方式。因为老年人骨质脆弱,最怕摔跤,在跨越浴盆时,有滑倒的风险,所以应尽量避开盆浴,选择淋浴的方式。

为了更好的防滑,浴室里应该放上防滑垫,假如老人行动不便,也可以在防滑垫上放个椅子,坐着洗澡。

「水温」

洗澡水的温度不宜过高,夏天时略低于体温,冬天时略高于体温即可。如果水温过高,可能会将皮肤表面的脂质溶解,这样虽然清洗了污垢,但同时也洗掉了皮肤表面正常的油脂保护层。

并且,一般不建议老年人去泡温泉,因为温泉水温一般都在40度及以上,长时间处

于高温环境会使血液更多地分布到体表,这时心脏血液量就会减少,甚至导致大脑缺血。尤其泡温泉后,还会大量出汗,这对老年人也是非常危险的。

「时间」

老年人的淋浴时间应控制在10-15分钟;假如需要盆浴,时间在10分钟左右就够了,不要时间过长。

同时也要注意,在空腹时、饱餐后、酒后,都不建议马上洗澡,避免心脏和大脑的血液供应不足的风险。

「用具」

为了保护皮肤屏障,一般建议老年人用柔软一点的棉质毛巾洗澡,洗澡过程中,动作要轻柔,因为过度搓澡也可能会破坏皮肤屏障。

另外,人体正常皮肤表面pH值为5-5.5,偏酸性,洗澡时建议选择pH值<7的沐浴液或皂皂。

有的人觉得用沐浴液洗完身上滑滑的,仿佛没洗干净,但其实这才是比较好的。沐浴液里除了有清洁的成分,还有大量

的表面活性剂、保湿剂、润肤剂等,清洁皮肤污垢的同时,还能起到保湿、护肤的作用。

还有,洗澡后及时涂抹润肤露,也能起到保湿、护肤的作用。

洗澡不当还会引起湿疹?

要知道,皮肤是保护人体的“万里长城”,皮肤屏障主要有两个非常重要的功能:一是保留身体原有的水分,二是防止外界有害物质,特别是微生物的入侵。

由于老年人代谢变慢,激素水平改变,同时平日的活动少、出汗少,所以出油也少,本身皮肤就会干。

如果再加上频繁的洗烫澡或搓澡等,就会破坏皮肤屏障,使皮肤失去部分抵御能力,加上接触过敏原、处于潮湿环境等因素,就容易催生湿疹,医学上定义为老年性特应性皮炎。

如果老年人得了皮肤病,比如湿疹,那在洗澡的时候就要更加注意了。皮肤病,三分靠药,七分靠养,所谓养,首先就是要把皮肤屏障先修复好,“万里长城”都补好了,就无惧外敌入侵。

老年人喜欢泡脚,也有学问?

一些老年人喜欢每天泡泡脚,确实可以舒缓心情,改善局部血液循环,对助眠也有一定的好处。但看似简单的泡脚,其实也有学问。

「温度」

泡脚的水温可以稍微热一点,但也不要太烫,尤其在冬天,过于冰凉的水一下子进入温度过高的热水里,可能会对皮肤、血管有伤害。

「搓脚跟」

老年人可能经常会有脚跟皮肤粗厚、干燥、容易开裂的问题。所以,每次在泡脚后,都可以用手搓一下脚后跟,把脚后跟的死皮搓掉。注意不需要搓太狠,以自己能够接受为宜。

「润肤」

泡脚后,应该涂抹一些润肤霜,比如护手霜、尿素霜、维生素E乳膏等等。坚持每次泡脚后都涂抹,特别注意脚后跟也要抹,以防干裂。

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854

盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879

位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

3-100

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业

● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员

● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

3-096