



患者及照护者教育

# 如何预防误吸

本文解释了在进食、饮水或管饲时，可以采取哪些措施防止误吸。

## 关于误吸

误吸是指食物或液体进入气管，而不是食管。食管是指将食物和液体从口腔输送到胃部的管道。在进食、饮水或管饲时可能会发生误吸。在发生呕吐或胃灼热时，也会发生误吸。

如果您存在吞咽困难，就会有误吸风险。因为食物和液体可能卡在喉咙后部，进入气管。误吸可能导致肺炎、呼吸道感染（鼻子、喉咙或肺部感染）和其他健康问题。

## 误吸的体征

误吸的体征包括：

- 咳嗽
- 声音潮湿或沙哑
- 窒息
- 作呕
- 清嗓
- 呕吐

应该在您吃饭、喝水或管饲之前、期间和之后，您和看护人应注意这些体征。

如果您出现了上述任何体征，请停止进食、饮水或管饲。立即致电您的医疗保健提供者。

## 如何预防误吸

为防止经由口部进食和饮水时出现误吸，请遵循以下指南：

- 避免在进食和喝水时分心，如讲电话或看电视。
- 将食物切成易于咀嚼的小块。吞咽后始终要充分咀嚼食物。
- 缓慢进食和饮水。
- 如果可以，请坐直进食和饮水。
- 如果在床上进食或饮水，请使用楔形枕头将身体垫高。您可以在线购买楔形枕头，也可以在当地的医疗器材店购买。
- 进食或饮水后至少保持坐直姿势（至少呈 45 度）1 小时（见图 1）。



图 1. 呈 45 度角坐直

- 如果可能，请务必用楔形枕头将床头垫高。

当您正在进行管饲时，为防止误吸，请遵循下述指南：

- 如果可以，接受管饲时请坐直。
- 如果在床上接受管饲，请使用楔形枕头将身体垫高。您可以在线购买楔形枕头，也可以在当地的医疗器材店购买。
- 接受管饲后至少保持坐直姿势（至少呈 45 度）1 小时（见图 1）。
- 如果可能，请务必用楔形枕头将床头垫高。

## 通过饲管进食时如何掌握节奏

为预防误吸，通过饲管进食时掌握节奏至关重要。为确保您的摄入量未超过您的消化能力，在管饲过程中请遵循以下指南：

- 如果您通过团注法进行管饲，每次管饲时注入的营养剂不得超过 360 毫升 (mL)。每次团注法管饲至少持续 15 分钟。
- 如果您通过重力法接受管饲，每次管饲时注入的营养剂不得超过 480 mL。每次重力法管饲至少持续 15 分钟。
- 如果您需要管饲至小肠（十二指肠或空肠）内，在输注营养剂时，管饲泵速率不得超过每小时 150 mL。

如有任何问题，请联系我们的临床营养师，电话：212-639-7312。

## 何时联系您的医疗保健提供者

如果出现以下任何一种情况，请联系您的医疗提供方：

- 任何误吸体征，如咳嗽或作呕。
- 发热达 100.4°F (38 °C) 或更高。
- 呼吸困难。
- 喘息。
- 呼吸疼痛。
- 咳嗽带粘液。

如果出现呼吸困难或其他紧急情况，请立即拨打 911 或前往最近的急诊室。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

How to Prevent Aspiration - Last updated on January 9, 2025

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利