

## 8 วิธี กินปลอดภัย ป้องกันอาหารติดคอ

นำเสนอเมื่อ : 16 มิ.ย. 2565

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ 8 วิธี กินอาหารให้ปลอดภัย ป้องกันอาหารติดคอ หากเกิดเหตุการณ์ให้รีบปฐมพยาบาล ก่อนนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากกรณีเน็ตไอดอลชื่อดัง ประสบเหตุการณ์เศษอาหารติดหลอดลม ส่งผลให้ขาดอากาศหายใจ จนกลายเป็นเจ้าหญิงนิทราเป็นเวลานานกว่า 3 เดือน ก่อนจะเสียชีวิตในเวลาต่อมา เหตุการณ์ดังกล่าวที่อุดกั้นทางเดินหายใจเกิดขึ้นได้บ่อย โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เช่น กระจุม เหยียด นม ลูกลูกม ดัดคอ สำหรับในกลุ่มผู้ใหญ่มักเกิดจากการกินอาหารชิ้นใหญ่ หรือเคี้ยวไม่ละเอียด จึงเกิดการติดคอ และปิดกั้นหลอดลม จนขาดอากาศหายใจได้ เมื่อพบเด็กหรือผู้ใหญ่มีอาการสำลัก หรือสิ่งแปลกปลอมติดคอ ถ้ายังไอแรง ๆ ได้ พุดได้ และหายใจเป็นปกติไม่ต้องทำอะไร แต่ควรรีบนำผู้ป่วยไปหาหมอทันที อย่าพยายามใช้นิ้วล้วงคอ เพื่อเอาสิ่งแปลกปลอมออก เพราะอาจดันสิ่งแปลกปลอมเข้าไปอุดกั้นทางเดินหายใจ จนเกิดอันตรายได้ ส่วนกรณีรุนแรง หายใจไม่ได้ ไอไม่ไต่ หรือผู้ป่วยหมดสติ ให้แจ้ง 1669 และรีบปฐมพยาบาล โดยให้ผู้อื่นช่วยปฐมพยาบาลยืนด้านหลังผู้ป่วยโอบรอบตัวรักแร้ มือข้างหนึ่งกำ โดยหันกำปั้นด้านนิ้วหัวแม่มือเข้าไปดันในหน้าท้องผู้ป่วย แล้ววางไว้ เหนือบริเวณสะดือแต่ใต้ลิ้นปี่ มืออีกข้างโอบกำปั้นไว้ และรู้ดกระตุกที่หน้าท้องขึ้นและเขาพร้อม ๆ กัน แรง ๆ จนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออก หรือจนกว่าผู้ป่วยจะพุดหรือร้องออกมาได้ จากนั้นนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที

“ทั้งนี้ การป้องกันอาหารติดคอขณะกินอาหาร มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

- 1) นั่งตัวตรงขณะกินอาหารและหลังกินเสร็จห้ามนอนทันที ควรนั่งพักหรือเดินย่อยสัก 15 – 20 นาที
- 2) กินอาหารช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด
- 3) อย่ากินอาหารขณะเหนื่อยหรือรีบเร่ง ควรพักก่อนสัก 30 นาที
- 4) อาหารที่กินควรแบ่งเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือพอดีคำ ไม่ใหญ่เกินไป
- 5) ลดสิ่งรบกวนขณะกินอาหาร เช่น การพูดคุย การเดิน
- 6) กินอาหารคำละ 1 ชนิด อาหารที่มีเนื้อสัตว์หลากหลายชนิดใน 1 คำ อาจสำลักได้ง่าย
- 7) ควรกินอาหารสลับกัน เช่น อาหารที่บดเคี้ยว สลับกับอาหารเหลว เพื่อให้กลืนอาหารง่ายไม่ฝืดคอ
- 8) หากอาหารที่กินแข็งหรือแห้งเกินไป ควรมีน้ำซอสหรือน้ำซุปร่วมช่วยให้น้ำอาหารชุ่มและนุ่มขึ้น”

อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

กรมอนามัย / 10 มิถุนายน 2565