

## 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 เหยี่ยว นี้อตุ ลูกอม ดิฉคค สำหรับในกลุ่มผู้ใหญ่มักเกิดจากการกินอาหารชิ้นใหญ่ หรือเคี้ยวไม่ละเอียด จึงเกิดการติดคอ และปิดกั้นหลอดลม จนขาดอากาศหายใจได้ เมื่อพบเด็กหรือผู้ใหญ่มีอาการสำลัก หรือสิ่งแปลกปลอมติดคอ ถ้ายังไอแรง ๆ ได้ พุดได้ และหายใจเป็นปกติไม่ต้องทำอะไร แต่ควรรีบนำผู้ป่วยไปหาหมอทันที อย่าพยายามใช้นิ้วล้วงคอ เพื่อเอาสิ่งแปลกปลอมออก เพราะอาจดันสิ่งแปลกปลอมเข้าไปอุดกั้นทางเดินหายใจ จนเกิดอันตรายได้ ส่วนกรณีรุนแรง หายใจไม่ได้ ไอไม่ไค หรือผู้ป่วยหมดสติ ให้แจ้ง 1669 และรีบปฐมพยาบาล โดยให้ผุชช่วยปฐมพยาบาลยืนด้านหลังผู้ป่วยโอบรอบตัวรักรแร มือข้างหนึ่งกำ โดยหันกำปั้นดานนิ้วหัวแม่มือเขาไปดานในหน้าทองผุชป่วย แลววางไว้ เหนือบริเวณสะดือแต่ใต้ลิ้นปี มืออีกข้างโอบกำปั้นไว้ และรัดกระดูกที่หน้าทองขึ้นและเขาพรอม ๆ กัน แรง ๆ จนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออก หรือจนกว่าผุชป่วยจะพุดหรือรองออกมาไค จากนั้นนำตัวผุชป่วยส่งโรงพยาบาลทันที

“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 ควรมีน้ำซอสหรือน้ำซุชช่วยให้เนื้ออาหารชุ่มและนุ่มขึ้น”

อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

กรมอนามัย / 10 มิถุนายน 2565