

衛生局 2025 年 2 月 20 日消息

衛生局舉辦“預防誤吸、誤吞及哽塞處理”社區健康講座 普及傷害預防知識

為積極推進澳門健康城市建設，攜手共創健康安全社區，讓傷害預防知識在社區普及，衛生局今年上半年舉辦“預防傷害，由我做起”系列活動。活動透過在社區舉辦預防傷害健康講座及工作坊，內容圍繞防跌、家居安全、誤吸、熱中暑與低溫症、預防氣體中毒，以及精神健康與壓力管理等七大主題，以強化居民對傷害預防的正確認知，提升安全意識。

近日，首場以“預防誤吸、誤吞異物及哽塞處理”為主題的社區健康講座在工聯台暉長者服務中心圓滿舉辦。是次講座聚焦長者日常生活與飲食場景，深入淺出地講解了預防誤吸、誤吞及哽塞的專業知識；同時，透過現場活動示範、趣味問答遊戲等形式，幫助長者更好地理解和掌握相關要點。講座結束後還特別安排了血壓及血糖測量活動，讓長者在學習傷害預防知識的同時，也能關注自身健康狀況。講座逾 50 名長者參與，現場氣氛熱烈。

衛生局提醒，傷害預防措施是保障健康與生命安全的重要防線。常見的誤吸、誤吞及哽塞風險人群包括：中風患者、腦神經退行性病變者、意識不清者、長期臥床者，以及吞咽和咳嗽功能減退人群；另外，因疾病或藥物副作用導致頻繁嘔吐、噁心的人群，發生此類意外的風險也相對較高。一旦發生誤吸、誤吞及哽塞意外，不僅可能引發吸入性肺炎，嚴重時甚至會危及生命。

為降低誤吸、誤吞及哽塞的風險，建議採取以下預防措施：

1. 選擇合適的食物：若吞嚥功能不佳者，可選擇軟質、易於吞嚥的食品，如泥狀食物、煮熟切碎的瓜菜、肉末、豆腐或蒸蛋等，避免選擇堅硬的食物或兩種不同性質食物混合進食；若診斷為吞嚥功能有障礙者建議尋找專業醫療評估，以進行針對性建議；
2. 改善用餐姿勢：採取坐正及頭部前傾的姿勢進食；切勿以躺着或斜坐的姿勢進餐，或在進食後立即躺下；
3. 放慢進食速度：慢慢進食並充分咀嚼；若喝水或流質食物容易噲到時，可改為小量慢嚥；
4. 定期檢查口腔健康：定期就醫檢查口腔健康狀況，確保牙齒和牙齦的健康。

若不幸發生哽塞，應立即採取行動，包括用力咳嗽，立即尋求協助以進行緊急救治。若遇緊急情況，請立即致電緊急求助熱線：999/110/112。

有關係列活動及傷害預防資訊詳情，可瀏覽衛生局“傷害登記及預防資訊”專頁 <https://www.ssm.gov.mo/apps1/InjureRegPrevent/ch.aspx#clg32363-vlg32369>。

附圖 1-3：“預防傷害，由我做起”首場社區講座舉行情況





附圖 4：預防誤吸及哽塞教育圖文包



衛生局
Serviços de Saúde

誤吸哽塞預防有道

趨吉避凶無煩惱



宜

選擇易吞嚥的食物

- 軟質、無顆粒性、濃稠液體食物最容易吞嚥

用餐姿勢要留神

- 坐正、頭部略前傾
- 進食後30分鐘內不躺下

放慢進食速度

- 慢慢進食，充分咀嚼
- 小口吞嚥

定期檢查

- 定期檢查口腔健康
- 常嗆到應接受吞嚥檢查

忌

- ✗ 狼吞虎嚥
- ✗ 邊說話、邊進食
- ✗ 不同質地食物混合進食



傷害登記及預防資訊