



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

پارستان توانبخشی رفیده

آسپیراسیون ، راه های پیشگیری و اقدامات لازم

تهیه کننده:

حدیثه حروفی

کارشناس اتاق عمل

واحد آموزش به بیمار

راهنمای
آموزشی
مددجویان

آسپیراسیون (پریدن غذا در گلو) زمانی اتفاق می افتد که غذا، ترشحات، مایعات یا سایر مواد، وارد مجاری هوایی یا ریه ها می شوند. هنگام قورت دادن، دریچه ورودی راه هوایی در گلو روی نای بسته می شود تا از ورود غذا یا مایعات به نای (که اغلب نای نامیده می شود) جلوگیری کند. اگر این مکانیسم از کار بیفتد، مواد ناخواسته می توانند به ریه ها وارد شوند و عوارضی مانند پنومونی (عفونت ریه) آسپیراسیون ایجاد کند. گاهی اوقات رفلاکس (بازگشت) محتویات معده نیز ممکن است باعث برگشت محتویات معده به مری شوند. علائمی مانند استفراغ و آروغ زدن می تواند باعث آسپیراسیون در بیماران آسیب پذیر شود.

پیشگیری اولین قدم است. افراد مسن، افرادی که راه هوایی در معرض خطر قرار دارند یا رفلکس های گگ (اق زدن) مختل شده دارند، یا داشتن لوله های دهانی، بینی یا معده در معرض خطر بیشتری هستند. آسپیراسیون باعث خفگی، عوارض تنفسی، عفونت می شود و در صورت عدم تشخیص و درمان سریع می تواند کشنده باشد. ذات الریه ناشی از آسپیراسیون (عفونت ریه ناشی از برگشت غذا)، نوعی ذات الریه است که در اثر ورود تصادفی غذا یا مواد دیگر از دهان یا معده به داخل ریه ها ایجاد می شود. تکه غذایی که وارد ریه شده، باعث تجمع باکتری و بروز عفونت می شود.

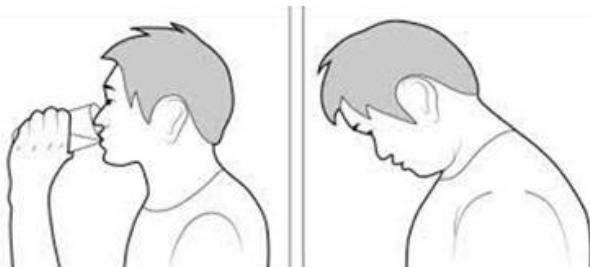
در چه شرایطی امکان بروز آسپیراسیون بیشتر است؟

- ✓ اختلالات عصبی مانند: سکته، بیماری پارکینسون، بیماری آلزایمر، MS، فلج مغزی، میاستنی گراویس
- ✓ مسمومیت با دارو یا الکل، که می تواند منجر به کاهش سطح هوشیاری شود.
- ✓ استفراغ
- ✓ تشنج
- ✓ بیهوشی عمومی، به همین دلیل است که پزشکان معمولاً قبل از انجام عمل جراحی از شما می خواهند، که تا چند ساعت از خوردن غذا پرهیز کنید.

آسپیراسیون بیشتر در مردم سالمند و نیز کودکان خردسال شایع است، اما به طور بالقوه هر کسی ممکن است به آن دچار شود. افرادی که رفلکس سرفه یا اق زدن ضعیف داشته و یا ندارند و نیز کسانی که مهارت جویدن یا بلع ضعیف دارند، در معرض خطر آسپیراسیون هستند.

راه های پیشگیری

- ✓ غذا خوردن در حالت نشسته (۹۰ درجه)
- ✓ افزایش تعداد وعده های غذایی در طول روز (به منظور کاهش حجم غذای هر وعده)
- ✓ خوردن غذا با اندازه های کوچکتر و جویدن آهسته غذا
- ✓ در حین گاوژ متناوب (تغذیه با سوند معده) لازم است سر تخت ۴۵ درجه بالا باشد.
- ✓ هنگام تغذیه، عوامل حواس پرتی و اختلال تمرکز در خودتان (مانند سر و صدای محیط، ملاقات کنندگان، تلویزیون و ...) را به حداقل برسانید و با تمرکز غذا را میل کنید.
- ✓ غذا را با تمرکز در دهان بگذارید و با تمرکز قورت دهید و در صورت امکان مراحل غذا خوردن را هنگام تغذیه برای خودتان تکرار کنید تا هر مرحله را با تمرکز بیشتری انجام دهد.
- ✓ هنگام قورت دادن غذا، چانه را به قفسه سینه نزدیک کنید و با تمرکز غذا را قورت بدهید.



- ✓ از خوردن غذاهایی که جویدن آنها دشوار است، مانند گوشت سفت خودداری کنید.
- ✓ قرص های خود له کنید.
- ✓ از خوردن مایعات اجتناب کنید و آن ها را به صورت غلیظ شده (شکل قوام یافته) استفاده کنید
- ✓ مراجعه به یک متخصص گفتاردرمانی جهت بهبود وضعیت بلع
- ✓ رعایت زمان ناشتایی قبل از عمل جراحی
- ✓ رعایت بهداشت دهان و دندان بعد از هر وعده غذایی
- ✓ حفره دهانی را از نظر باقی ماندن مواد غذایی یا داروها، بعد از هر بار خوردن و آشامیدن بررسی کنید.
- ✓ همیشه غذا یا مایعات را از روبرو وارد دهان نمایید و آنها را از طرف کنار دهان به داخل نبرید.
- ✓ آهسته غذا خوردن و لقمه های کوچک برداشتن.
- ✓ اجتناب از خوردن مواد غذایی مایع ۲-۳ ساعت قبل از خواب
- ✓ برای نوشیدن مایعات از نی استفاده نکنید.
- ✓ جهت تقویت کام نرم در صورت لزوم، آواسازی «ahs» را روزانه به صورت منظم انجام دهید و تمرین کنید (آآآآآ)
- بگویید).

- ✓ جهت تقویت قدرت زبان، یک آبنبات چوبی برای مکیدن استفاده کنید.
- ✓ در هنگام خوردن، به بسته شدن لب ها را در هنگام آشامیدن و بلعیدن توجه کنید.
- ✓ برای جلوگیری از علائم خستگی هنگام تغذیه، قبل از غذا خوردن، کمی استراحت کنید.
- ✓ هنگام غذا خوردن صحبت نکنید.
- ✓ بعد از غذا خوردن وجود غذای توده شده، فشرده شده را در دهان چک کنید.
- ✓ بعد از خوردن هر وعده غذایی حدود ۴۵ دقیقه در وضعیت نشسته قرار گیرد و اگر فرد روی تخت غذا می خورد، سر تخت را ۳۰ تا ۴۵ درجه بالا قرار دهید.

✚ اگر غذایی خیلی رقیق بود یکی از موارد زیر را به آن اضافه کنید:

- ✓ حبوبات مخصوص نوزادان
- ✓ ورقه های موز
- ✓ خرده نان نشاسته ذرت
- ✓ حبوبات پخته شده (خامه گندم یا برنج)
- ✓ دسر نشاسته
- ✓ آبگوشت
- ✓ ورقه های پیش آماده سیب زمینی (چیپس)
- ✓ پوره سیب زمینی
- ✓ پودر ژلاتین ساده بدون چاشنی
- ✓ سس های ساده (سفید، پنیر، گوجه فرنگی)
- ✓ پوره میوه ها (غذای مخصوص نوزادان)
- ✓ گوشت خرد شده (غذای مخصوص نوزادان)

✓ سبزیجات خرد شده (غذای مخصوص نوزادان)

✚ اگر غذایی خیلی غلیظ بود یکی از موارد زیر را به آن اضافه کنید:

✓ سوپ آبکی

✓ آبگوشت رقیق (معمولاً از گوشت گاو)

✓ آبگوشت

✓ آبمیوه

✓ ژلاتین مایع چاشنی دار

✓ کره حیوانی/نباتی گرم ذوب شده

✓ شیر (گرم یا سرد)

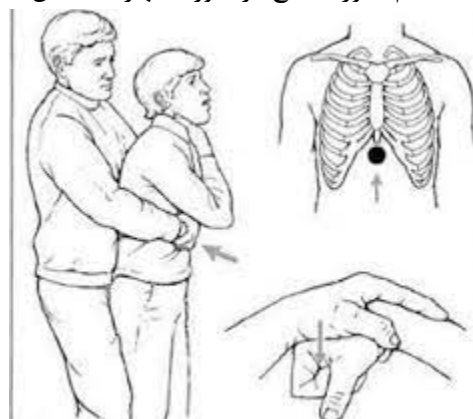
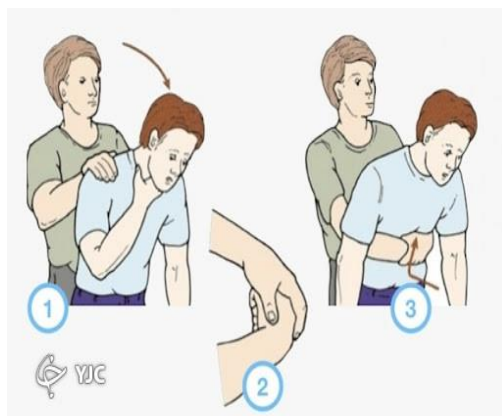
✓ ماست ساده

✓ سوپ های خرد شده پالوده شده

✚ مداخلات لازم در زمان بروز آسپیراسیون :

✓ توقف غذا خوردن و آشامیدن

✓ انجام مانور هلمیکس در صورت مهارت داشتن



✓ اطلاع سریع به پرستار (در حین بستری در مراکز درمانی)/تماس با اورژانس ۱۱۵ (در منزل)

✓ در صورت مشاهده علائم ایست تنفسی و آشنا بودن با کمک های اولیه باز کردن راه تنفسی و شروع احیاء ریوی

✓ در صورت امکان نگه داشتن فرد در یک وضعیت نشسته عمودی و تشویق به سرفه کردن

✚ شایع ترین علائم پنومونی آسپیراسیون

✓ سرفه

✓ سرفه همراه با خلط سبز یا زرد

✓ تب

✓ بوی بد دهان

✓ تنگی نفس

✓ درد قفسه سینه

- ✓ مشکل در بلع
 - ✓ تعریق زیاد
 - ✓ رنگ پوست مایل به آبی به علت کمبود اکسیژن
- نشانه‌هایی مثل بروز خلط رنگی، تب شدید در کودکان و افراد مسن دلایل قانع کننده‌ای برای مراجعه به اورژانس محسوب می‌شوند.

✚ علائم آسپیراسیون در کودکان

علائم آسپیراسیون در کودکان ممکن است با علائم بزرگسالان یکسان نباشد و شامل موارد زیر باشد:

- ✓ حالات عجیب در چهره
- ✓ ضعف در مکیدن غذا
- ✓ ریزش بیش از حد بزاق دهان
- ✓ مشکلات تغذیه یا مشکل در تنفس به هنگام تغذیه
- ✓ خس خس
- ✓ عفونت های مکرر قفسه سینه

✚ راه تشخیص پنومونی آسپیراسیون

- ✓ معاینه بدنی (بروز تب ناگهانی و مشکل تنفسی)
- ✓ عکسبرداری اشعه X یا CT اسکن
- ✓ درخواست آزمایش خون و کشت خلط.

✚ درمان آسپیراسیون

- ✓ اگر همچنان جسمی مانند یک تکه غذا در ریه باقی مانده باشد؛ پزشک از وسیله ایی لوله ای که به دوربین متصل است برای خارج کردن آن استفاده می کند.
 - ✓ تجویز آنتی بیوتیک
 - ✓ استفاده از گفتار درمانی برای بهبود عملکرد بلع
 - ✓ تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی
- اگر بیمار دچار دشواری بلع باشد، پزشکان با ایجاد تغییراتی در عادات خوردن، از آسپیراسیون بیشتر بیماران اجتناب می‌کنند.

منابع:

1) Nursing Interventions Classification (NIC) - Elsevier eBook on VitalSource, 7th Edition

2) Kozier, B., et al. (2010). Kozier and Erb's Fundamentals of Nursing: First Australian Edition, Pearson Education.