



Информация для пациентов

Служба патологии речи



Советы по безопасному глотанию

Как предотвратить удушье и аспирацию

Этот материал содержит советы, которые помогут уменьшить риск удушья и аспирации (проникновения инородных частиц в дыхательные пути). Ваш специалист по патологии речи отметит наиболее полезные для вас советы.

Отмеченные ниже советы помогут вам снизить риск *аспирации* (попадание пищи или жидкости в легкие) и удушья:

- Специальные методы глотания:** _____

- Ешьте сосредоточенно.** Всегда ешьте медленно и осторожно. Сосредоточьтесь только на приеме пищи, не смотрите телевизор и не разговаривайте во время еды.
- Сидите прямо.** Не ешьте лежа или откинувшись назад.
- Откусывайте маленькие кусочки и пейте маленькими глоточками.** Ешьте твердую пищу чайной ложечкой или маленькой пластиковой ложечкой. Если вы пьете через соломинку, набирайте в рот жидкости на один глоток. Если вы пьете из чашки, наберите в рот немного жидкости и, прежде чем глотать, немного опустите подбородок. **Не** откидывайте голову назад.
- Не пользуйтесь соломинками.**
- Пейте, набирая в рот жидкость на один глоток.** Если вы будете набирать в рот жидкость в большем количестве, делая один глоток за другим, это может повысить риск аспирации.
- Держите подбородок опущенным.** Опустите подбородок и держите его в этом положении, когда вы глотаете. Это положение может облегчить глотание и уменьшить риск попадания пищи или жидкости в дыхательное горло.
- Сосредоточьтесь на мысли “проглотить”.** Держите пищу или жидкость во рту и подумайте о глотании, затем глотайте.
- Кладите в рот пищу по одному кусочку.** Удостоверьтесь, что вы проглотили все, что было у вас во рту, прежде чем брать в рот следующую порцию. Кусочки пищи могут накопиться во рту и позже попасть не в то горло.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

- ❑ **Прочистите горло.** После проглатывания осторожно прочистите горло и снова проглотите.
- ❑ **Сглотните два-три раза.** После приема кусочка пищи или небольшого количества жидкости сглотните 2-3 раза, прежде чем положить в рот следующий кусочек или набрать жидкость.
- ❑ **Не спешите.** Ешьте медленно. Рекомендуется класть на тарелку ложку или вилку каждый раз после принятия кусочка пищи или ставить чашку на стол в промежутках между глотками.
- ❑ **Чередуйте прием пищи и жидкости.** Возьмите в рот кусочек, тщательно прожуйте и проглотите его. Затем наберите в рот немного жидкости и проглотите. Повторите.
- ❑ **Добавляйте в пищу соусы, подливки и приправы,** особенно в сухую пищу.
- ❑ **Не смешивайте пищу разной консистенции,** например, не добавляйте вермишель в прозрачный куриный бульон или не заливайте молоком сухие хлопья. Можно также отделить твердую пищу от жидкости – например, брать в рот **только** бульон ИЛИ только вермишель.
- ❑ **Помещайте пищу глубоко в рот.** Если вам трудно перемещать пищу вглубь рта, кладите пищу на язык как можно дальше вглубь. Если мышцы одной стороны лица ослаблены, кладите пищу на язык ближе к более сильной стороне. Если у вас слабые мышцы губ и пища вытекает изо рта, попробуйте придерживать губы пальцами.
- ❑ **Поворачивайте голову.** Если одна сторона вашего лица ослаблена, помещайте пищу с более сильной стороны для жевания и продвигайте ее вглубь для глотания. При глотании поверните голову в сторону более сильной стороны.
- ❑ **Продолжайте сидеть прямо.** Нужно сидеть прямо как минимум 20-30 минут после еды. Тогда, если во рту или в горле остались частицы пищи, они пройдут вниз по *пищеводу* (трубка, по которой пища поступает в желудок), а не попадут в дыхательное горло позже.
- ❑ **Если вы подавились, кашляйте.** Если вы подавились кусочком пищи, **не** пытайтесь протолкнуть его вниз, запив водой, или вытащить его пальцами. Попробуйте откашлять его. Если вы не можете кашлять, используйте *прием Геймлиха*, метод, которым пользуются в экстренных ситуациях для удаления пищи из дыхательного горла. Используйте прием Геймлиха **только** в том случае, если вы не можете кашлять.
- ❑ **Обязательно тщательно очищайте рот,** особенно после еды. Это может включать полоскание водой, полоскание средством для очищения рта или чистку зубов. Остатки жидкости или крошечные частицы пищи могут стать причиной проблем, если попадут в дыхательные пути. Они могут также стать питательной средой для роста бактерий (микробов).

У вас есть вопросы?

Ваши вопросы важны. Если у вас возникли вопросы, пожалуйста, обращайтесь к своему специалисту по патологии речи:

Изменения питания для облегчения глотания

- Фактура.** _____
- Избегайте определенных пищевых продуктов.** Избегайте употреблять твердые пищевые продукты или продукты с жесткой кожурой, такие как свежие яблоки. Такую пищу трудно жевать и глотать. Также избегайте пищевых продуктов, крошащихся во рту, таких как семечки, горячие булочки и орехи. Также избегайте употреблять сухие, липкие пищевые продукты, например, картофельное пюре без подливы, белый хлеб и арахисовое масло.
- Густая слюна.** Если густая слюна является проблемой для вас, не употребляйте молоко и шоколадные изделия. Эти продукты вызывают сгущение слюны у некоторых пациентов.
- Позаботьтесь о том, чтобы питание соответствовало потребностям вашего организма.** Посоветуйтесь с диетологом по поводу диеты, соответствующей вашим потребностям в питании. Если вы тратите много времени и энергии на прием пищи, не употребляйте продукты с «пустыми» калориями (продукты, не имеющие или практически не имеющие питательной ценности).
- Ешьте часто.** Если вы будете есть 6 раз в день небольшими порциями вместо того, чтобы есть 3 раза в день большими порциями, это поможет вам меньше уставать при приеме пищи. Используйте время, которое вы тратите на прием пищи, наиболее эффективным образом, потребляя питательные продукты, а не «пустые» калории. Лучше потратить время и энергию на питье молочного коктейля или напитка «eggnog» вместо того, чтобы потратить то же количество времени и энергии на питье кофе или чая.
- Ежедневно выпивайте как минимум 2 кварты жидкости (8 стаканов объемом по 8 унций).** Это включает не только воду, но и другие жидкости.
- Пейте горячие или холодные жидкости.** Избегайте пить жидкости комнатной температуры.
- Избегайте кофеина.** Пейте только напитки без кофеина, например, не содержащий кофеина кофе, чай или газированную воду.

Советы для глотания таблеток и капсул

- При глотании таблеток или капсул положите их пальцами на язык глубоко в рот.** Затем выпейте немного жидкости, слегка наклоните голову вниз и глотайте.
- Если вам трудно глотать лекарства с водой, попробуйте воспользоваться одним из следующих советов:**
 - Спросите у аптекаря, можно ли принимать предписанные вам таблетки в растолченном виде. Если аптекарь скажет, что можно, надо растолочь таблетки и хорошо перемешать их с протертой пищей. Можно также вылить содержимое капсул в протертую пищу и хорошо перемешать.
 - Полностью погрузите таблетку или капсулу в столовую ложку мягкой пищи, такой как яблочное пюре или десерт типа заварного крема, затем проглотите.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Speech Pathology Services

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4852

© University of Washington Medical Center
Safe Swallowing Tips
Russian

Clinician Review/Published: 11/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Safe Swallowing Tips

How to avoid aspiration and choking

This handout gives tips to help lower your risk of aspiration and choking. Your speech pathologist will check the tips that will be most helpful for you.

The tips checked below will lower your risk for *aspiration* (getting food or liquid in your lungs) and choking:

Special swallowing strategies: _____

- Concentrate.** Always eat slowly and carefully. Focus only on eating, and do not watch TV or have a conversation while you are eating.
- Sit upright.** Do not eat while you are leaning back or lying down.
- Take small bites of food and small sips of liquid.** Use a teaspoon or small plastic spoon for solid foods. If you use a straw, take one sip at a time. If you use a cup, take a small sip and tilt your chin slightly down before swallowing. Do **not** tilt your head back.
- Do not use straws.**
- Take one sip of liquid at a time.** Taking in larger amounts, one swallow after another, can increase your risk of aspiration.
- Keep your chin down.** Tilt your chin down and keep it down as you swallow. This posture may make swallowing easier and will lower the chance of food or drink going into your windpipe.
- Think “swallow.”** Hold the food or drink in your mouth and think about swallowing, then swallow.
- Take one bite of food at a time.** Be sure you swallow all the food in your mouth before putting in more. Bits of food can collect in your mouth and cause choking later.

- ❑ **Clear your throat.** After you swallow, gently clear your throat and swallow again.
- ❑ **Double or triple swallow.** With each bite or sip, swallow 2 to 3 times before taking the next bite or sip.
- ❑ **Slow your rate.** Take your time to eat a meal. It may help to put down your spoon or fork between bites, or put down your cup between sips.
- ❑ **Alternate solids and liquids.** Take a bite of food, chew it well, and swallow it. Then take a sip of liquid and swallow. Repeat.
- ❑ **Add extra sauces, gravies, and condiments to foods,** especially foods that are dry.
- ❑ **Avoid mixing food textures,** such as chicken noodle soup with thin broth or dry cereal with milk. Or, separate solids and liquids – for instance, take a spoonful of **only** broth OR noodles.
- ❑ **Place the food in the back of your mouth.** If moving food to the back of your mouth is hard, put the food as far back on your tongue as possible. If the muscles on one side of your face are weak, place the food on the stronger side of your tongue. If your lip muscles are weak and food leaks out of your mouth, try pinching your lips together with your fingers.
- ❑ **Turn your head.** If you have weakness on one side of your face, place the food in your mouth on the stronger side for chewing, and move it back to swallow. Turn your head toward the stronger side when you swallow.
- ❑ **Remain upright.** It is a good idea to sit upright for at least 20 to 30 minutes after eating. That way, if pieces of food stay in your mouth or in the back of your throat, they will slide down your *esophagus* (the tube that carries food to your stomach), rather than falling into your windpipe later.
- ❑ **When choking, cough.** If you start to choke on a piece of food, do **not** try to wash it down with liquid or pick it out with your fingers. Try to cough up the piece of food. If you cannot cough, use the *Heimlich maneuver*, a technique used in emergencies to dislodge food from the windpipe. Use the Heimlich maneuver **only** if you cannot cough.
- ❑ **Be sure to clean your mouth thoroughly,** especially after meals. This may include rinsing with water, gargling with mouthwash, or brushing your teeth. Leftover liquid or tiny pieces of food can cause problems if they are aspirated (swallowed into your airway). They may also allow bacteria (germs) to grow.

Questions?

Your questions are important. If you have questions, please contact your Speech Pathologist:

Diet Changes to Make Swallowing Easier

- Textures.** _____
- Avoid certain foods.** Avoid foods that are hard or have tough skins, such as raw apples. These types of food are hard to chew and swallow. Also, avoid foods that fall apart in your mouth, such as seeds, muffins, and nuts. And, avoid dry, sticky foods such as mashed potatoes without gravy, white bread, and peanut butter.
- Thick saliva.** If thick saliva in your mouth is a problem, avoid milk and chocolate products. These foods cause thicker saliva in some people.
- Make sure you get the right nutrition for your needs.** Talk with a dietitian about a diet that will meet your nutritional needs. If eating takes a lot of your time and energy, avoid empty calories (foods with little or no nutritional value).
- Eat often.** Eating 6 small meals instead of 3 large meals can keep you from getting tired while you eat. Make the most of the time you spend eating by eating nutritious foods, not empty calories. It is better to spend time and energy drinking a milkshake or eggnog rather than spending the same amount of time and energy drinking coffee or tea.
- Drink at least 2 quarts (eight 8-ounce glasses) of liquid every day.** This includes all liquids, not just water.
- Drink liquids that are either hot or cold.** Avoid liquids that are room temperature.
- Avoid caffeine.** Drink only beverages without caffeine, such as decaffeinated coffee, tea, or pop.

Tips for Swallowing Pills and Capsules

- When you swallow pills or capsules, place them at the back of your tongue with your fingers.** Then, drink some liquid, tilt your head down slightly, and swallow.
- If it is hard for you to swallow medicines with water, try one of these tips:**
 - Ask your pharmacist if it is OK to crush the pills you take. If it is, crush them and mix well with pureed food. Or empty capsules into pureed food and mix well.
 - Completely cover the pill or capsule in a spoonful of soft food such as applesauce or pudding, then swallow.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Speech Pathology Services

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4852