

HƯỚNG DẪN CHO ĂN : BẢO ĐẢM AN TOÀN ĂN UỐNG CHO NGƯỜI BỆNH

I. Chuẩn bị trước khi ăn: Tỉnh táo, ngồi đúng tư thế

- **Đảm bảo người bệnh tỉnh táo:** Trước khi cho ăn, hãy nói chuyện để kiểm tra mức độ tỉnh táo của người bệnh. Nếu người bệnh buồn ngủ, lơ mơ hoặc tinh thần kém, không được cho ăn, vì thức ăn dễ lọt vào đường thở.
- **Vệ sinh răng miệng:** Thực hiện vệ sinh khoang miệng cho người bệnh trước khi ăn. Miệng sạch giúp giảm nguy cơ vi khuẩn đi vào phổi gây viêm phổi nếu chẳng may bị sặc.
- **Tư thế đúng:** Ưu tiên giữ người bệnh ở tư thế ngồi thẳng (khoảng 90 độ).
- ★ Tuyệt đối không cho ăn khi người bệnh đang nằm hoặc ngửa đầu ra sau. Nếu người bệnh không giữ được đầu thẳng, có thể đặt một gối nhỏ phía sau đầu để cổ tạo góc khoảng 90 độ với mặt giường hoặc sàn nhà.

II. Theo dõi trong khi ăn: nuốt từng ít một, nuốt chậm

- **Tuân theo hướng dẫn chuyên môn về chế độ dinh dưỡng:** Chỉ cho người bệnh ăn những loại thức ăn được chuyên viên ngôn ngữ trị liệu cho phép (ví dụ: lỏng, xay nhuyễn, sệt). Độ đặc của thức ăn cần đồng nhất.
- **Cho ăn từng ít, chậm rãi:** Dùng muỗng nhỏ, mỗi lần chỉ ½ đến 1 muỗng.
- **Đảm bảo đã nuốt xong mới cho ăn tiếp:**
 1. Quan sát cổ họng: Quan sát thanh quản có di chuyển lên và xuống một lần hay không.
 2. Nghe giọng nói: sau khi nuốt, yêu cầu người bệnh phát âm “a”. Nếu giọng nghe ướt hoặc khô khè như có đờm, không cho ăn miếng tiếp theo.
 3. Kiểm tra trong miệng: Thường xuyên kiểm tra hai bên má xem còn thức ăn đọng lại hay không.
- **Giữ môi trường yên tĩnh:** Tắt TV, hạn chế nói chuyện với người bệnh để họ tập trung nuốt.

III. ! ! ! ! ! Dấu hiệu nguy hiểm ! ! ! ! ! : Có bất thường phải ngừng cho ăn ngay

Trong hoặc sau khi ăn, nếu có các dấu hiệu sau, ngừng cho ăn ngay và báo nhân viên y tế:

- Khó thở: Thở nhanh hoặc phải gắng sức để thở.
- Giảm oxy máu: Nếu đang theo dõi SpO₂, chỉ số giảm xuống dưới 90%.
- Thay đổi sắc mặt: Mặt tái xanh hoặc tím tái.
- Ho liên tục: Ho nhiều khi ăn hoặc uống, hoặc đờm tăng đột ngột.

IV. Chăm sóc sau ăn: Vệ sinh miệng, không nằm ngay

- Vệ sinh lại khoang miệng: Sau khi ăn, kiểm tra và làm sạch thức ăn còn sót trong miệng.
- Duy trì tư thế ngồi: Sau bữa ăn, giữ người bệnh ở tư thế ngồi 60°–90° trong 1 giờ.
- ★ Lưu ý: Tuyệt đối không để người bệnh nằm ngay sau ăn, nhằm tránh trào ngược và sặc vào đường thở

Lưu ý cho người chăm sóc và gia đình người bệnh

Phục hồi chức năng nuốt cho người bệnh là sự phối hợp của cả đội ngũ. Sự chăm sóc đúng cách của quý vị là một yếu tố quan trọng giúp người bệnh hồi phục. Vui lòng luôn trao đổi với chuyên viên ngôn ngữ trị liệu và nhân viên y tế. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào về hướng dẫn tập nuốt hoặc chế độ ăn cho người bệnh, hãy hỏi ngay nhân viên chuyên môn; không tự ý cho ăn hoặc thay đổi độ đặc của thức ăn.