

鯁急救 10分鐘保命 即死

已故天后梅艷芳的母親、人稱「梅媽」的覃美金日前疑因進食燕麥時不慎鯁噎，送院搶救無果最終不治，享年102歲。鯁噎是隱形殺手，根據衛生署資料，2024年登記死亡個案中，有73宗死於吸入或咽下食物引起呼吸道阻塞，當中73%、即54宗個案涉及65歲或以上長者。醫學界人士指出，當呼吸道被堵塞僅一分鐘，已開始會出現缺氧；持續窒息4分鐘，腦細胞便開始壞死，即使救活也可能留下永久性腦損傷；缺氧10分鐘便會死亡。

文：文森 圖片來自香港紅十字會網上教學

隨着香港人口老化，「吞嚥治療」近年成為不少私家醫院的獨立專科，由呼吸系統科專科醫生，聯同言語治療師及營養師，為病者提供跨專業的診治及評估服務。香港大學亦設立吞嚥研究所，並引用外國研究指出約四成在社區安老的長者都出現不同程度吞嚥障礙，推算本港有多達數十萬名長者吞嚥有障礙，鯁噎風險較高。有醫生在社交平台發帖表示，「噎親」不是咳一兩下就無事，真正危險的噎到往往來得又快又安靜。他指出，許多人並非死於鯁噎本身，而是死於照顧者的猶豫與錯誤操作，「一老一幼」的照顧者，乃至任何人都有可能成為窒息事件的第一線生命拯救者，有必要學會一招半式，對鯁噎人士進行施救。

進食切記細嚼慢嚥

香港消防處及紅十字會也不時製作影片教授鯁喉施救方法，他們反覆強調市民進食時切記慢慢咀嚼、小心吞嚥，若遇到有人進食時鯁噎，要保持冷靜，鼓勵事主咳嗽並密切監察其情況，如對方無法咳嗽，立即致電999召喚救護車，在等待救護車到步期間，可對仍然清醒的事主施以拍背法、推腹法等。

（見圖），包括在事主背後站穩，其中一隻手支撐其胸部，令其身體向前傾，再用另一隻手的掌根，在事主背部兩肩胛骨之間大力拍打5次（約1秒1次）。若果施行拍背法5次都未能吐出阻塞物，可改用5次推腹法等。

因應長者的吞嚥障礙，特區政府聯同社福界大力推動軟餐，現時有明星級酒樓及連鎖餐飲集團分別供應軟餐，為長者提供另類選擇。國際間亦訂立「國際吞嚥障礙飲食標準」（IDDSI），按質地和黏稠度，將飲品和食物分為0至7個等級，為吞嚥障礙人士制訂安全飲食標準。市面供應的軟餐較集中在吞嚥能力較弱一群，如「第4級」（糊狀）及「第5級」（細碎及濕軟），若吞嚥障礙屬較輕微，較適合食用「第6級」（軟質及一口量）的軟餐，建議作出調整。

黏性高

■有關食物容易黏附在口腔、咽喉或食道壁上，當進入氣管會造成阻塞，引致窒息

■食物例子：麥皮粥、年糕、湯圓、珍珠奶茶、麻糬、糯米糍等

球形食物

■食物表面光滑容易原粒滑進喉嚨，一旦卡在氣道，濕滑的表面極難咳出或推擠出來

■食物例子：車厘子、魚蛋、提子、肉丸、小杯裝蒟蒻果凍等

過硬、鬆散、乾旱食物

■過硬的食物，當未有徹底咀嚼便吞下，容易卡在喉嚨；鬆散的食物進食時，會化作碎屑被吸入氣管，嗆咳甚至造成吸入性肺炎

■食物例子：水泡餅、乾麵包、蛋糕、堅果、硬糖、帶骨肉塊等

高纖維或高韌性的食物

■有關食物若未被徹底咬斷或咀嚼，吞嚥時可能會卡在喉嚨

■食物例子：菜心、金針菇、芥蘭、西芹等

■有必要學會一招半式，對鯁噎人士進行施救。

鯁噎表徵

- 咳嗽
- 吸氣時發出高頻聲音或者粗糙的呼吸音
- 單手或雙手緊握喉部
- 無法說話、大叫，甚至呼吸困難
- 皮膚發紫



第一招：
咳出異物



第二招：
拍背法



第三招：
推腹法



第四招：
交替進行第二、三招

鯁喉急救四招

第一招：咳出異物

■盡量鼓勵事主用力咳出阻塞物

第二招：拍背法

- 咳不出就要為事主拍背
- 可先站在事主旁邊較後處
- 用一隻手支撐其胸部，令其身體向前傾
- 用另一隻手的掌根，在事主背部兩肩胛骨之間大力拍打5次（約1秒1次）

■每次拍背後檢查是否可以解除氣道阻塞物

第三招：推腹法（又名「謙烈治法」）

- 若果施行拍背法5次都未能吐出阻塞物，可改用5次推腹法
- 站在事主背後，雙腳一前一後站穩，使其身體微向前傾
- 一手握拳，拳眼朝向內，置於事主肚臍和劍突（胸骨下端）之間
- 另一隻手抓着拳頭，用力向內和向上推壓（約1秒1次），重複5次

第四招：交替進行第二、三招

■交替進行5次拍背法和5次推腹法，直至異物被吐出為止

特殊人士：孕婦或過胖人士



■若事主是孕婦或過胖人士，雙手可改為放在事主的胸部中央位置，然後向內壓

特殊人士：兒童



■若事主是兒童，施救方法相若，為遷就其身高，施救者可單膝跪在他背後施行