

แนะ 8 วิธี กินปลอดภัย ป้องกันอาหารติดคอ



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ 8 วิธี กินอาหารให้ปลอดภัย ป้องกันอาหารติดคอ หากเกิดเหตุการณ์ให้รีบปฐมพยาบาล ก่อนนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากกรณีเน็ตไอดอลชื่อดัง ประสบเหตุการณณ์เศษอาหารติดหลอดลม ส่งผลให้ขาดอากาศหายใจ จนกลายเป็นเจ้าหญิงนิทรา เป็นเวลานานกว่า 3 เดือน ก่อนจะเสียชีวิตในเวลาต่อมา เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าอันตรายจากอาหารติดคอสามารถเกิดขึ้นได้บ่อย โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เช่น กระดุม เหรียญ น็อต ลูกอม ติดคอ สำหรับในกลุ่มผู้ใหญ่มักเกิดจากการกินอาหารชิ้นใหญ่ หรือเคี้ยวไม่ละเอียด จึงเกิดการติดคอ และปิดกั้นหลอดลม จนขาดอากาศหายใจได้ เมื่อพบเด็กหรือผู้ใหญ่มีอาการสำลัก หรือสิ่งแปลกปลอมติดคอ ถ้า

ยังไอแรง ๆ ได้ พูดได้ และหายใจเป็นปกติ ไม่ต้องทำอะไร แต่ควรรีบนำผู้ป่วยไปหาหมอทันที อย่าพยายามใช้นิ้วล้วงคอ เพื่อเอาสิ่งแปลกปลอมออก เพราะอาจดันสิ่งแปลกปลอมเข้าไปอุดกั้นทางเดินหายใจ จนเกิดอันตรายได้ ส่วนกรณีรุนแรง หายใจไม่ได้ ไอไม่ได้ หรือผู้ป่วยหมดสติ ให้แจ้ง 1669 และรีบปฐมพยาบาล โดยให้ผู้ป่วยปฐมพยาบาลยืนด้านหลังผู้ป่วย โอบรอบตัวรักแร้ มือข้างหนึ่งกำ โดยหันกำปั้นด้านนิ้วหัวแม่มือเข้าไปด้านหลังหน้าท้องผู้ป่วย แล้ววางไว้เหนือสะดือ สะดือแต่ใต้ลิ้นปี่ มืออีกข้างโอบกำปั้นไว้ และรัดกระดูกที่หน้าท้องขึ้นและเข้าพร้อม ๆ กัน แรง ๆ จนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออก หรือจนกว่าผู้ป่วยจะพูดหรือร้องออกมาได้ จากนั้นนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที

“ทั้งนี้ การป้องกันอาหารติดคอขณะกินอาหาร มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้ 1) นั่งตัวตรงขณะกินอาหาร และหลังกินเสร็จห้ามนอนทันที ควรนั่งพักหรือเดินย่อยสัก

15 - 20 นาที 2) กินอาหารช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด 3) อย่ากินอาหารขณะเหนื่อยหรือรีบเร่ง ควรพักก่อนสัก 30 นาที 4) อาหารที่กินควรแบ่งเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือพอดีคำ ไม่ใหญ่เกินไป 5) ลดสิ่งรบกวนขณะกินอาหาร เช่น การพูดคุย การเดิน 6) กินอาหารค่าละ 1 ชนิด อาหารที่มีเนื้อสัตว์หลากหลายชนิดใน 1 คำ อาจสำลักได้ง่าย 7) ควรกินอาหารสลับกัน เช่น อาหารที่บดเคี้ยว สลับกับอาหารเหลว เพื่อให้ง่ายต่อการกลืนอาหารที่ไม่มีคอ และ 8) หากอาหารที่กินแข็งหรือแห้งเกินไป ควรมีน้ำซอสหรือน้ำซุปช่วยให้นุ่มขึ้น” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

อย่าพยายามทำตัว
เป็นเจ้าของใคร หรืออะไร
เพราะสิ่งที่เราจะเป็นเจ้าของได้
มีเพียงลมหายใจของตัวเอง

แมชชีนสตีล เซฟตี้วอร์ลด์



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร