

# XU LY KHI BI MAC NGEN

## TRƯỜNG HỢP 1: Vẫn thở được – Nghẹn nhẹ (người còn nói chuyện được, ho được)

### ✔ Việc nên làm:

- **Khuyến khích ho mạnh** để tống dị vật ra ngoài.
- **Không được vỗ lưng hay đập vào người** nếu họ vẫn thở được.
- **Uống một ít nước ấm**, nuốt nhẹ để dị vật trôi xuống (nếu nhỏ, mềm).
- Nếu là **xương cá**, có thể thử nuốt:
  - Một miếng **chuối**, Một viên **cơm nắm**,
  - **Bánh mì mềm** (không dùng với dị vật sắc nhọn) Nếu sau 30 phút vẫn cảm giác vướng → nên đi khám.

## 🚑 TRƯỜNG HỢP 2: Mắc nghẹn nặng – KHÔNG thở được (người không nói, không ho, mặt tím tái, ôm cổ)

- **Đây là cấp cứu nguy hiểm – cần can thiệp ngay!**

🚑 Cách xử lý – Thủ thuật Heimlich (ép bụng): [YouTube – Heimlich Maneuver demo](#)

### 💡 Với người lớn:

1. Đứng sau nạn nhân, vòng tay qua eo họ.
2. Một tay nắm lại đặt phía trên rốn, tay kia nắm chặt tay đó.
3. Ép mạnh lên – hướng vào trong và lên trên – lặp lại **5–10 lần**.

Nếu người đó bất tỉnh:

- Gọi **911 ngay** 📞
- Bắt đầu **CPR/hô hấp nhân tạo** nếu được huấn luyện

### 🏥 Đi khám nếu:

- Dị vật chưa ra, vẫn cảm giác vướng sau vài giờ
- Có dấu hiệu **đau họng, đau ngực, khó nuốt, khạc ra máu**
- Bị **xương sắc** hoặc vật kim loại → nguy cơ thủng thực quản
- 

### 📍 Nơi bạn có thể đến (Fairfax, VA):

- **Inova Urgent Care – Vienna**
  - 📍 180 Maple Ave W, Vienna, VA 22180
  - 📞 571-472-7000
- **Inova Fairfax Hospital – Cấp cứu 24/7**
  - 📍 3300 Gallows Rd, Falls Church, VA 22042
  - 📞 703-776-4001

### ✔ Tổng kết nhanh

Tình huống	Cách xử lý
Nghẹn nhẹ, vẫn thở	Ho mạnh, uống nước, nuốt chuối/cơm
Nghẹn nặng, không thở Heimlich Maneuver + gọi 911	
Nghi ngờ xương/cứng	Không dùng mẹo dân gian nguy hiểm
Mắc kẹt lâu, đau	Đi khám ngay