

سرفه موثر

در صورتی که خلط و ترشحات در ریه شما وجود دارد با سرفه موثر آنها را خارج و ریه خود را پاک کنید، به این ترتیب از مشکلات بعدی و عفونت ریه جلوگیری می کنید.

- (۱) در وضعیت نشسته قرار بگیرید و اندکی به جلو خم شوید. وضعیت نشسته امکان سرفه قوی تری را فراهم می کند.
- (۲) پاهای خود را خم کنید تا حین سرفه، عضلات شکم شل شده و فشار کمتری بر آن ها وارد شود.
- (۳) به آرامی از راه بینی نفس کشیده و هوای استنشاقی را از درون لب های جمع شده بیرون دهید و این کار را چندین مرتبه تکرار نمایید.
- (۴) در طول مدت هر بازدم، ۲ بار سرفه کنید و با هر بار سرفه عضلات شکم را با حرکتی سریع منقبض نمایید.
- (۵) اگر بخیه یا برش جراحی روی شکم یا نواحی از قفسه سینه دارید، با دست یا بالش در حین سرفه بر روی محل فشار وارد کنید و آن قسمت را حمایت کنید.

اسپیرومتری تشویقی

هوای استنشاق شده به اتساع ریه ها کمک می کند. گوی ها یا وزنه ی موجود در اسپرومتر در پاسخ به شدت هوای استنشاق شده بالا می روند. هرچه گوی ها بالاتر بروند، تنفس عمیق تر خواهد بود.

هنگام استفاده از اسپرومتری به نکات زیر توجه کنید:

- (۱) در وضعیت نشسته با زاویه ۹۰ درجه یا نیمه نشسته قرار بگیرید (اگرچه در هر حالت بدنی نیز قابل قبول است).
- (۲) قطعه ی دهانی اسپرومتر را محکم در دهان جای دهید، سپس هوا را استنشاق نمایید (دم) و در پایان دم، نفس خود را به مدت ۳ ثانیه نگه دارید. در آخر هوای استنشاق شده را به آرامی خارج نمایید.
- (۳) سرفه در طول انجام اسپرومتری و پس از آن تشویق می شود. در صورت انجام عمل جراحی، ناحیه برش جراحی را هنگام سرفه با دست حمایت کنید.
- (۴) بهتر است این کار را هر ساعت و هر بار حدوداً ۱۰ مرتبه پشت سر هم انجام دهید.

تمرینات تنفسی برای بسیاری از بیماری های ریوی و نیز بیماران با درد ناشی از جراحی های سینه و شکم توصیه می شود. ورزشها و تمرینات خاص تنفسی وجود دارد که جهت بهبود وضعیت تنفسی بیماران با مشکلات تنفسی آموزش داده می شود.

نکات کلی

آرام و ریتمیک نفس بکشید و بازدم را با صورت کامل انجام دهید تا ریه ها کاملاً تخلیه شوند.

از راه بینی نفس بکشید تا هوا قبل از ورود به ریه ها تصفیه، مرطوب و گرم شود.

اگر احساس می کنید در نفس کشیدن مشکل دارید، آرام تر نفس بکشید تا زمان بازدم طولانی تر شود.

هوا را با استفاده از دستگاه بخور، مرطوب نگه دارید.





بیمارستان ۹ دی منظره

تمرینات تنفسی

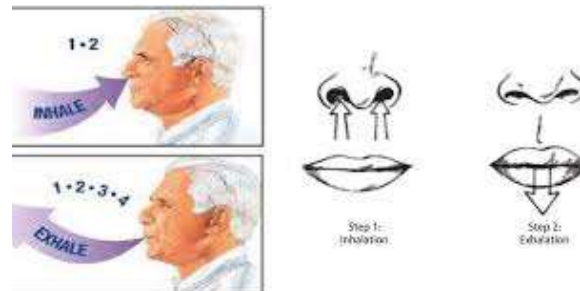
کد پمفلت:

IM- 065

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	تمرینات تنفسی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر فاطمه صادقی
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	زمستان ۱۴۰۳
کد پمفلت	HE-bl(im)-065-01

تنفس لب غنچه ای

- هو را از راه بینی وارد ریه ها کرده و آرام تا ۳ بشمارید (معادل با مدت زمانی که برای بیان عبارت « گل را بوکن » صرف می شود).
- ضمن انقباض عضلات شکمی، هوا را به شکلی یکنواخت و آرام از میان لب های جمع شده بیرون دهید (جمع کردن لب ها باعث افزایش فشار داخل نای می شود، علاوه بر این اگر هوا از راه دهان خارج شود با مقاومت کمتری رو به رو خواهد شد).
- در حالی که با لب های جمع شده یک بازدم طولانی را انجام می دهید تا ۷ بشمارید (مدت زمانی که برای گفتن «عبارت شمع را فوت کن» لازم است).
- اگر بر روی صندلی نشسته اید: دستها را خم کرده و روی شکم بگذارید. ضمن تنفس از راه بینی تا ۳ بشمارید. به جلو خم شده و ضمن بیرون دادن هوای استنشاقی تا ۷ بشمارید.
- اگر در حال راه رفتن هستید: دو قدم برداشته و در طول مدت آن، هوا را استنشاق نمایید. سپس در مدت برداشتن ۴ تا ۵ قدم، هوا را از درون لب های جمع شده بیرون دهید.



تنفس دیافراگمی

- بیمار باید در وضعیت نیمه نشسته قرار گیرد.
- اگر امکان قرار گیری در این وضعیت وجود ندارد زیر پاهای بیمار بالشی قرار دهید تا عضلات شکم ریلکس شود.
- یک دست راروی شکم (درست زیر دنده ها) و دست دیگر را در قسمت وسط قفسه سینه قرار دهید تا از وضعیت استقرار دیافراگم و عملکرد آن حین انجام تنفس آگاهی بیشتری پیدا کنید.
- آرام و عمیق از راه بینی نفس بکشید و اجازه دهید شکم تا جایی که ممکن است به جلو آید.
- ضمن انقباض عضلات شکمی، هوا را از درون لب های جمع شده بیرون دهید.
- در مدت بازدم، درجهت داخل و بالا، محکم به شکم فشار وارد آورید.
- به مدت ۱ دقیقه این عمل را تکرار کنید، سپس یک دوره استراحت ۲ دقیقه ای داشته باشید.
- به تدریج طول مدت تنفس دیافراگمی را به ۵ دقیقه و چندین مرتبه در روز (قبل از غذا و هنگام خواب) افزایش دهید.

