



## بیماران سیدالشهدا (ع) فارسان



## تمرینات تنفسی

بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص

بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

با همکاری: سوپروایزر آموزش کارکنان

تاریخ بازنگری: خرداد ۱۴۰۲

کد پمفلت: IQF-۱۷۶

دق و ارتعاش در هر وضعیت برای ۳ الی ۵ دقیقه انجام شود

بعد از ۳-۴ بار ارتعاش همراه با انقباض عضلات شکمی، سرفه انجام شود

از ضربه زدن به نواحی جناغ، ستون فقرات، کبد، کلیه ها، طحال یا سینه ها اجتناب شود.

اگر در قسمتی از بدن برش عمل جراحی و بخیه دارید، در حین سرفه آن محل را با دست، بالش یا پتوی تا شده بگیرید یا کمی فشار دهید بعد از آن استراحت کنید

منابع: زهرا فتوکیان - آموزش به بیمار و خانواده

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

تلفن ۳-۳۳۲۲۷۳۳۱

بعد از درمان با بخور، با استفاده از درناژ وضعیتی، دق قفسه سینه و سرفه می توان راههای هوایی را از ترشحات پاک کرد.

## درناژ وضعیتی

روشی برای تخلیه ترشحات از ریه با استفاده از نیروی جاذبه است. قبل از تخلیه وضعیتی از داروهای گشادکننده برونش یا رقیق کننده خلط استفاده شود

جهت خروج ترشحات از قسمت تحتانی و میانی برونش سر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه پایین تر قرار گیرد جهت تخلیه ترشحات لوب فوقانی سر بیمار بالاتر قرار داده شود

تعداد تنفس، نبض و فشار خون باید کنترل شود. در صورتی که افزایش یا کاهش شدید فشار خون و یا حدود ۲ درجه سانتیگراد تب داشته باشید، نباید درناژ انجام شود.

تخلیه وضعیتی روزانه ۲-۴ بار و قبل از غذا و در زمان خواب انجام شود

اگر مسکن می گیرید بهتر است ۱۵ دقیقه قبل از انجام درناژ وضعیتی به بیمار داده شود.

## دق کردن و ارتعاش سینه

دست به شکل فنجان در آورده شود و ضربه های ملایم و منظم بر دیواره قفسه سینه روی نواحی مورد نظر ریه وارد شود برای پیشگیری از ضربات دردناک، مچ دست به طور متناوب خم و راست شود

## فیزیوتراپی تنفسی

برای بهتر شدن وضعیت تنفسی و اکسیژن رسانی به بدن بایستی به روش هایی که در زیر توضیح داده می شود، نفس بکشید

### تنفس لب غنچه ای

در وضعیت راحت بنشینید ، دهان خود را ببندید و از راه بینی یک نفس عمیق بکشید .هوا را به صورت یک دم عمیق وارد ریه های خود کنید.در حالی که لب های خود را به حالت غنچه ای( حالت سوت زدن یا بوسیدن) درآورده اید، هوا را از دهان خارج کنید

یک دست خود را روی سینه و دست دیگر خود را روی شکم قرار دهید طوری نفس بکشید که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود. تنفس لب غنچه ای را انجام دهید و در حالی که با دست روی شکم به داخل فشار می دهید، به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنید . توجه داشته باشید که هوا از بینی وارد و از دهان خارج می شود

دست روی سینه را در همان حالت نگه دارید طوری نفس خود را خارج کنید که زمان بازدم یعنی خارج کردن هوا از دهان دو برابر زمان دم یعنی وارد کردن هوا از طریق بینی طول بکشد یعنی حدودا دم ثانیه و بازدم ثانیه طول بکشد می توانید این نوع نفس کشیدن را همراه با روش بعدی انجام دهید

## تنفس دیافراگماتیک

این نوع نفس کشیدن وضعیت تنفسی را بهتر و عضله ی دیافراگم را تقویت می نماید

دیافراگم عضله ای است که به صورت یک صفحه در زیر قفسه سینه قرار گرفته و سینه را از شکم جدا می کند

این عضله در نفس کشیدن نقش مهمی دارد

در حالت راحت بنشینید و یک بالش کوچک مقابل شکم بگذارید . یک نفس عمیق بکشید هوا را عمیقا وارد ریه های خود کنید تا بالش در حد امکان بالا بیاید نفس خود را به مدت چند ثانیه نگه دارید

لبها را به فرم غنچه درآورده و هوا را از راه دهان خارج کنید شکم را به داخل و سمت بالا فشار دهید این عمل را یک دقیقه کامل تکرار شده و سپس دو دقیقه استراحت کنید

برای بهتر شدن وضعیت تنفسی خود می توانید یک بادکنک یا دستکش لاستیکی لاتکس داشته باشید و هر چند وقت یکبار آن را باد کنید

### درمان با رطوبت و آئروسل

رطوبت عبارت از بخار آب موجود در هواست و آئروسل شامل ذرات و مواد معلق جامد و مایع در جریان گاز است. به دلیل آنکه اکسیژن و دیگر گازهای فشرده خشک هستند، قبل از استنشاق باید مرطوب شوند..

مرطوب کننده ها دستگاههایی هستند که بخار آب را به گاز استنشاقی اضافه می کنند

هوای مرطوب :

۱- از خشکی مخاط و تحریک غشاهای تنفسی جلوگیری می کند.

۲- از غلیظ و چسبنده شدن ترشحات راههای هوایی پیشگیری می نماید.

۳- ترشحات را نرم و سیال کرده خروج آنها را تسهیل می کند.

نبولایزرها جهت :

۱- حفظ هیدراتاسیون راههای هوایی

۲- تجویز دارو بصورت آئروسل

۳- بعنوان درمان کمکی جهت بحرکت درآوردن و تخلیه ترشحات ریوی

مورد استفاده قرار می گیرند. می توان از آب و یا محلول ایزوتونیک سالین نرمال جهت حفظ رطوبت راههای هوایی و نرم کردن ترشحات استفاده نمود