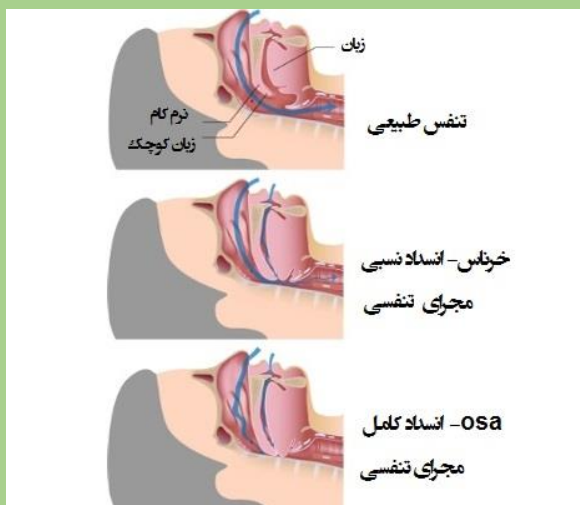




آموزش به بیمار

تنفس موثر



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

فهرست اهداف تنفسی موثر:

- الف) افزایش بازدم هوا
- ب) کاهش کوتاهی در تنفس
- ج) افزایش انبساط شش ها

روش صحیح تنفس دیافراگماتیک یا شکمی:

- الف) به پشت دراز بکشید و یک بالش زیر سر و یک بالش زیر زانو قرار دهید تا کمی خمیده شود
- ب) با سرفه مسیر هوایی را پاکیزه نگه دارید.
- ج) با یک دست، فشار کمی به شکم وارد کنید و دست دیگر را روی سینه قرار دهید.
- د) به آرامی به وسیله بینی تان نفس بکشید و کمی شکمتان را به جلو برانید.
- ه) دست روی شکم بایستی در مدت دم بالا بیاید و در هنگام بازدم باید پایین برود.

روش تنفس لب غنچه ای:

- الف) از راه بینی نفس بکشید تا سه شماره در حالیکه دهانتان بسته است .
- ب) هوا را از لب های غنچه بیرون دهید (مانند آنکه شمعی را با فوت خاموش می کنید) و تا شماره ۷ ادامه دهید
- ج) زمان بازدم باید حداقل ۲ برابر زمان دم باشد
- د) وقتی در حین کار و فعالیت تنفس لب غنچه ای انجام می شود، دم را قبل از اعمال زور و بازدم را در هنگام انجام کار انجام دهید.

روش تنفس منقطع (شمرد، شمرد)

الف) الگوی معمول تنفس را بوسیله شمردن ثانیه های لازم برای دم و ثانیه های لازم برای بازدم بررسی کنید .

ب) بازدم را به آرامی انجام دهید و سعی کنید زمان آن را افزایش دهید .

ج) تنفس باید با راه رفتن هماهنگ باشد: بدین طریق که تعداد قدم هایی که گذشته می شود. با دم و تعداد قدم هایی که برداشته می شود برای هر بازدم.

منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل/
مترحم: فاطمه علایی/ تألیف: دانا مایرز

ه) تمرین روش های زیر:

۱. بوسیله ی یکسانی در یک لیوان آب بدهید طوری که در لیوان حباب و قلقل ایجاد شود.

۲. شعله ی شمع را طوری بدمید به طوری که شعله ی آن کمی خم شود. بدون فوت کردن آن

(با فشار زیاد)

۳. به یک توپ تنیس (تخم مرغی) در روی میز بدمید، طوری که توپ در طول میز به حرکت در آید.