



آموزش به بیمار

سرفه ی موثر و کنترل شده



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل/

مترجم: فاطمه علایی / تألیف: دانا مایرز

مزایای سرفه ی موثر و کنترل شده

الف: انرژی را ذخیره می کند و کمتر فرد را خسته می کند.

ب: خلط را از راه های هوایی بیرون می ریزد.

پ: از اختلالات تنفسی جلوگیری می کند.

روش های مختلف نشستن برای انجام سرفه موثر

الف: به حالت نشسته روی صندلی یا لبه ی تخت بنشینید و کف پایتان را محکم به کف اتاق بچسبانید و کمی به جلو متمایل شوید.

ب: اگر شخص ناتوان است و نمی تواند بنشیند باید سر او را در تخت بلند کنیم وزانوها را خم نماییم و یا اینکه مددجو به پهلو بخوابد وزانوهایش را به داخل شکم خم نماید.

سرفه موثر:

الف: مددجو یک نفس عمیق بکشد و شما دستتان را روی شکمش قرار دهید در این وضعیت باید شکم مددجو افزایش حجم دهد و بالا بیاید.

ب: نفس را برای ۲ ثانیه حبس کند و نگه دارد.

پ: درحالیکه دهان مددجو باز است سرفه کند.

ت: خلط را از میان قسمت های عمیق تر با سرفه خارج کند و آنرا دفع کند.

ث: به آرامی از راه بینی نفس بکشد.

سرفه های قطاری (پشت سرهم)

الف: به آرامی یک تنفس عمیق داشته باشد و عضلات شکم را منقبض کند.

ب: تنفس را برای ۲ ثانیه نگه دارد.

پ: دهان را باز کند و یکسری سرفه های پشت سرهم انجام دهد و با آن کار بازدم را تمام کند، این کار همه ی راه های هوایی کوچک و بزرگ را تمیز می کند.

ت: رد آخر به آرامی تنفس کند و استراحت نماید.

سایر اقدامات لازم برای ارتقای سرفه ی موثر و

پاک کردن مجاری هوایی:

الف: در صورت نیاز از ضد درد استفاده کنید

ب: برای کاهش درد در هنگام سرفه ها منطقه ی عمل را با یک بالش حمایت کنید.

پ: مایعات روزانه را تا ۲۰۰۰ CC در صورت عدم ممنوعیت برای رقیق شدن خلط افزایش دهید.

ت: از دستورات دارویی استفاده کنید