



اسپیرومتری



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر
گروه هدف : با رویکرد آموزش به بیمار

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای
این پمفلت دسترسی داشته باشید



کد سند : MH\AM\PT\067

تاریخ تنظیم : ۱۳۹۹/۰۵/۱۱

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۳/۱۰/۲۴

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۱۰/۲۴

کد بازنگری : ۰۰۴

بعد از استفاده از دستگاه به تعداد توصیه شده، چند بار سرفه کنید. این کار باعث خروج هرگونه مایع یا موکوز (خلط) از مجاری تنفسی شما می‌شود و تنفس را راحت تر می‌کند.

مرحله سوم: نگهداری از دستگاه و پیگیری میزان پیشرفت

قطعه دهانی را بعد از هر بار مصرف شسته یا هر ۲۴ ساعت تعویض کنید اگر قطعه دهانی جدا شدنی نیست، بین دفعات استفاده برای جلوگیری از عفونت و رشد باکتری ها، آن را با آب و صابون ولرم شستشو دهید یا می‌توانید مرتباً قطعه دهانی را تعویض نمایید .

تهیه گزارش از عملکرد و پیشرفت سلامتی

در برخی موارد ممکن است پزشک شما نیاز به دانستن ظرفیت ریوی شما داشته باشد. با یادداشت میزان حرکت پیستون میزان پیشرفت خود را ثبت کنید. نشانگرها و اعدادی روی ستون عمودی دستگاه قرار دارد که میزان هوای ورودی به ریه را در هر دم نشان می‌دهد .

منبع : <https://www.wikihow.com>

ارتباط با ما :

تلفن : ۳۷۰۴۸۱۰۰۰

آدرس : مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی يك

عدم لمس دهان، چشم و دهان

نفس خود را تا حد ممکن نگه‌دارید (حداقل ۱۰ ثانیه). در این زمان توپ یا پیستون به جای اول خود بازمی‌گردد. بعد از نگه داشتن نفس تا حد امکان، به آرامی هوا را از دهان به داخل اسپیرومتر بازدم کنید. سپس می‌توانید قطعه دهانی را برداشته و چند ثانیه استراحت کنید.

از دهان خود عملیات بازدم را انجام دهید و سپس چند ثانیه استراحت کنید

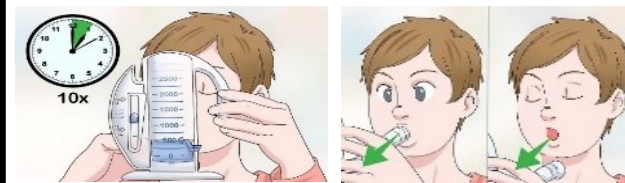
تا جای ممکن بعد از نگه داشتن نفس خود، در اسپیرومتری تشویقی نفس خود را از دهان خارج نمایید. سپس می‌توانید قطعه دهانی خود را خارج نمایید و برای چند ثانیه استراحت کنید.

دفعات تمرین با اسپیرومتر را به ۱۰ بار در ساعت یا هر چند بار که توصیه پزشک باشد برسانید

اگر پزشک شما برنامه دفعات استفاده از دستگاه را به شما داده طبق آن عمل کنید در غیر این صورت دفعات را به حداقل ۱۰ بار در ساعت فراموش نکنید که برای جلوگیری از سرگیجه، بین هر دو بار تنفس در دستگاه استراحت داشته باشید.

فراورده های حیوانی را کاملاً پخته و بعد مصرف کنید

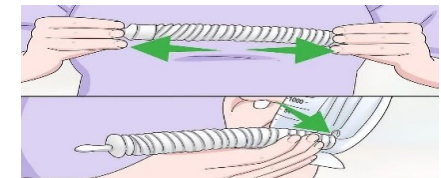
حتی المقدور از حضور در اجتماعات و مناطق شلوغ بپرهیزید



آموزش استفاده از اسپرومتر تشویقی :

اسپیرومتر تشویقی یک وسیله ی درمانی پزشکی است که به تنفس کامل و عمیق برای بازکردن کیسه های هوایی شش ها کمک می کند. این وسیله بعد از عمل های جراحی یا برای افراد با اختلالات ریوی، مانند انسداد مجاری ریه یا ذات الریه، جهت افزایش حجم شش ها استفاده می شود و ریه ها استفاده از این دستگاه را فعال، سالم و تمیز نگه می دارد آسان بوده و می توان هم در بیمارستان و هم خانه جهت بهبود عملکرد ریه ها از آن استفاده کرد

مرحله اول: آماده سازی دستگاه



قطعات نفس یار را به هم متصل کنید

اگر برای اولین بار از دستگاه استفاده می کنید، دست ها را بشویید، سپس قطعات را از کیسه پلاستیکی جدا کنید. لوله انعطاف پذیر را به همراه قطعه دهانی بکشید و از حالت جمع شده خارج کنید و سمت فاقد قطعه دهانی را به ورودی هوا متصل کنید. دهانه ورود هوا در سمت پایین-راست پایه قرار دارد.

نشانه را در محل پیشنهادی دستگاه قرار دهید

ستون بزرگ سمت بیرونی دستگاه دارای یک نشانی راهنما بوده که میزان عمق مورد نیاز برای هر تنفس را نشان می دهد که تعیین این نشانگر بر عهده پزشک معالج شما می باشد. زمانی که شما در دستگاه می دمید،

یک پیستون یا توپ درون لوله به سمت بالا حرکت می کند تا به نشانگر برسد.



برای استفاده از دستگاه یا بایستید یا بنشینید

قبل از استفاده از دستگاه به صورتی که کمر شما راست باشد روی صندلی بنشینید تا ریه های شما بتوانند تا حد امکان باز شوند. یا بایستید به نحوی که کمر شما صاف باشد.



اسپیرومتر را در مقابل افق دید خود قرار داده به صورتی که پایه آن با زمین موازی باشد.

هنگام آموزش استفاده از اسپرومتر تشویقی به این مورد خیلی دقت نمایید. اسپرومتر را با دست خود نگه دارید (اگر راست دست هستید با دست چپ خود و اگر چپ دست هستید با دست راست خود نگه دارید). به صورتی که قطعه دهانی به راحتی به دهان شما برسد. اطمینان حاصل کنید که پایه با زمین موازی باشد.

مرحله دوم: تنفس درون دستگاه



دهان خود را در اطراف قطعه دهانی جای دهید و بازدم کنید

به صورت عادی دم و بازدم انجام دهید و از دست غالب خود برای گذاشتن قطعه دهانی روی لب های خود استفاده کنید. لب های خود را دور قطعه دهانی قفل کرده و زبان را در کف دهان نگهدارید تا باعث بسته شدن مسیر هوا نشود.



تا زمانی که پیستون به نشانگر برسد از دهان خود دم بگیرید

در حالی که قطعه دهانی را در دهان دارید یک دم عمیق و آرام بگیرید. یک توپ (پیستون) زرد درون ستون وجود دارد که همراه با دم شما بالا می آید. هدف بالا بردن توپ تا حد مشخص شده توسط نشانگر کنار ستون است. اگر نمی توانید با دم خود توپ را تا سطح نشانگر بالا ببرید ناامید نشوید. به مرور زمان با استفاده از اسپرومتر عملکرد ریه های شما بهبود پیدا می کند. نفس خود را تا حد ممکن نگه دارید