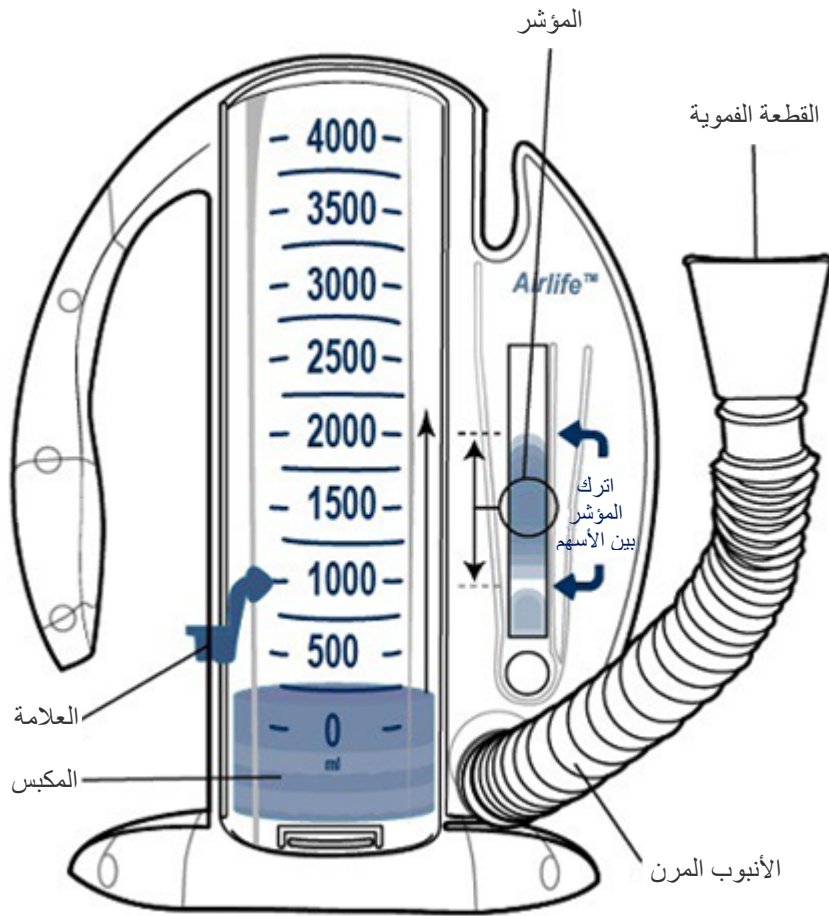


كيفية استخدام جهاز قياس التنفس المُحفِّز

تُساعدك هذه المعلومات على تعلُّم كيفية استخدام جهاز قياس التنفس المُحفِّز.

معلومات عن جهاز قياس التنفس المُحفِّز

جهاز قياس التنفس المُحفِّز هو جهاز يعمل على توسيع الرئتين عن طريق مساعدتك على التنفس بشكل أعمق وكامل. ويرد وصف أجزاء الجهاز في الشكل 1.



الشكل 1. جهاز قياس التنفس المُحفِّز

استخدم جهاز قياس التنفس المُحفِّز بعد الجراحة، واحرص على ممارسة تمارين التنفس العميق والسعال. فهذا من شأنه أن يساعدك على الحفاظ على نشاط رئتيك طوال فترة التعافي ومنع حدوث أية مضاعفات مثل الالتهاب الرئوي.

كيفية استخدام جهاز قياس التنفس المُحفِّز

إليك مقطع فيديو يوضح كيفية استخدام جهاز قياس التنفس المُحفِّز:

يرجى زيارة mskcc.org/pe/incentive_spirometer لمشاهدة الفيديو.



إعداد جهاز قياس التنفس المُحفِّز

عند استخدام جهاز قياس التنفس المُحفِّز للمرة الأولى، سيتعين عليك إخراج الأنبوب المرن والقطعة الفموية من الكيس. قم بتمديد الأنبوب وتوصيله بالمنفذ الموجود على الجانب الأيمن من القاعدة (انظر الشكل 1). وقم بتركيب القطعة الفموية في الطرف الآخر من الأنبوب.

استخدام جهاز قياس التنفس المُحفِّز

عند استخدام جهاز قياس التنفس المُحفِّز، تأكد من التنفس من خلال فمك. إذا كنت تتنفس من خلال أنفك لن يعمل الجهاز بشكل صحيح. ويمكنك سد أنفك إذا كانت لديك مشكلة.

وإذا كنت تشعر بدوار في أي وقت، يُرجى التوقف وأخذ قسط من الراحة. ويمكنك إعادة المحاولة في وقت لاحق.

ولاستخدام جهاز قياس التنفس المُحفِّز، اتبع الخطوات الواردة أدناه.

1. اجلس بشكل مستقيم على كرسي أو سرير. وثبت جهاز قياس التنفس المُحفِّز عند مستوى العين.
 - إذا كنت قد خضعت لعملية جراحية في صدرك أو بطنك، يمكنك معانقة أو مسك وسادة لمساعدتك على تثبيت أو دعم الجرح أثناء استخدام جهاز قياس التنفس المُحفِّز. فهذا من شأنه أن يساعدك على تقليل ألم الجرح.
2. ضع القطعة الفموية في فمك وأغلق شفتيك بإحكام حولها. أخرج زفيرًا كاملاً ببطء.
3. تنفس شهيقاً ببطء من فمك بعمق قدر المستطاع. وأثناء التنفس، سترى ارتفاع المكبس داخل العمود الكبير. وحين يرتفع المكبس، سيتحرك المؤشر الموجود على اليمين لأعلى. وسيتوقف بين السهمين (انظر الشكل 1).
4. حاول إيصال المكبس إلى أعلى ارتفاع ممكن، مع الحفاظ على المؤشر بين الأسهم.
 - إذا كان المؤشر لا يقف بين السهمين، لا بد وأن تكون وتيرة التنفس سريعة أو بطيئة جداً.
5. عند ارتفاع المكبس لأعلى مستوى ممكن، احبس أنفاسك لمدة 10 ثوانٍ، أو لأطول فترة ممكنة. فحين تحبس أنفاسك، ينزل المكبس ببطء إلى قاعدة جهاز قياس التنفس.
6. عند وصول المكبس إلى قاع جهاز قياس التنفس، أخرج زفيرًا ببطء من فمك. واسترح لبضع ثوانٍ.
7. كرر هذه العملية 10 مرات. وحاول رفع المكبس إلى نفس المستوى مع كل نَفَس.
8. بعد كل 10 أنفاس، حاول أن تسعل، مع وضع وسادة فوق الجرح، عند الحاجة. حيث يساعدك السعال على إذابة أو إزالة أي مخاط في الرئتين.

9. ضع العلامة على المستوى التي وصل إليه المكبس على جهاز قياس التنفس المُحفّز. فهذا المستوى سيكون هدفك في المرة القادمة.

كرر هذه الخطوات كل ساعة إذا كنت مستيقظًا.

احرص على تغطية القطعة الفموية لجهاز قياس التنفس المُحفّز في حالة عدم استخدامها.

إذا كانت لديك أي أسئلة، يُرجى التواصل مباشرةً مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. إذا كنت مريضًا في مركز ميموريل سلون كيترينج MSK وتحتاج للتواصل مع أحد مقدمي الرعاية بعد الساعة 5:00 مساءً أو خلال عطلات نهاية الأسبوع أو في الإجازات، اتصل بالرقم 212-639-2000.

للمزيد من الموارد، تفضل بزيارة www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الافتراضية.

Generated on July 24, 2019 - كيفية استخدام جهاز قياس التنفس المُحفّز -

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center