



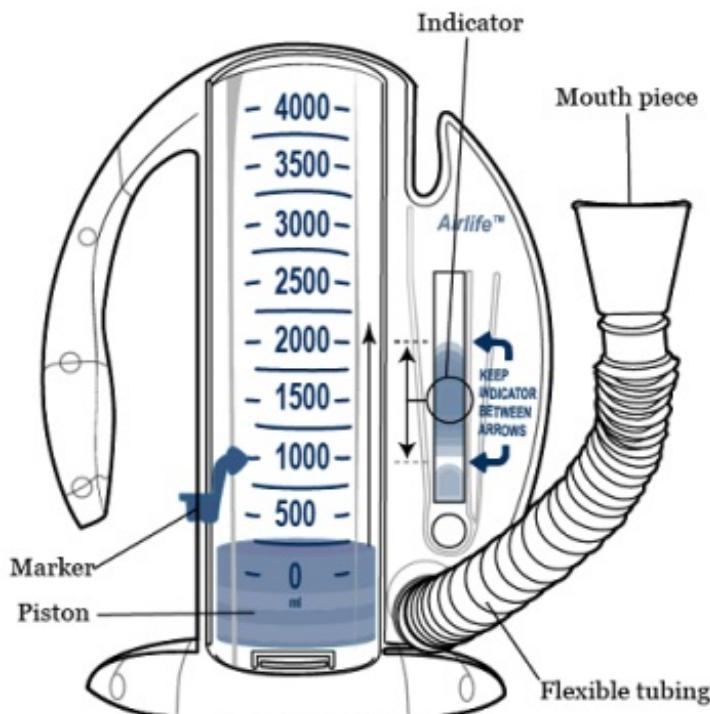
تعليم المريض / مقدم الرعاية

## كيفية استخدام مقياس التنفس المحفّز

تسعدك هذه المعلومات في تعلم كيفية استخدام مقياس التنفس المحفّز. وهو يضم أيضًا بعض الأسئلة الشائعة الخاصة به.

### معلومات عن مقياس التنفس المحفّز

ربما تشعر بعد الجراحة بالضعف والألم، وربما يسبب لك أخذ الأنفاس العميقه الشعور بعدم الارتياح. قد يوصيتك مقدم الرعاية الصحية باستخدام جهاز يُعرف باسم مقياس التنفس المحفّز (انظر الجدول 1). وهو يساعدك على ممارسة أخذ أنفاس عميقه.



الشكل 1. أجزاء مقياس التنفس المحفّز

من المهم استخدام مقياس التنفس المحفّز بعد الجراحة. استخدام مقياس التنفس المحفّز:

- يساعدك على تمدد رئتيك حتى تستطيع أخذ أنفاس عميقه كاملاً.
- يساعدك على تمرين رئتيك وجعلهم أقوى أثناء التعلّف بعد الجراحة.

إذا كنت مصـبـاً بعدوـي فيـ الجـهـزـ التنـفـسيـ، فـلاـ تـسـتـخـدـمـ مـقـيـاـسـ التنـفـسـ المـحـفـزـ أـثـنـاءـ التـوـاجـدـ بـالـقـرـبـ مـنـ الـآـخـرـينـ. عـدـوـيـ الجـهـزـ التنـفـسيـ هـيـ عـدـوـيـ تـصـبـ الأـنـفـ أوـ الـحـلـقـ أوـ الرـئـتـيـنـ، مـثـلـ الـالـتـهـبـ الرـئـويـ أوـ كـوـفـيـدـ 19ـ. وـيـمـكـنـ أـنـ يـتـنـقـلـ هـذـاـ النـوـعـ مـنـ عـدـوـيـ مـنـ شـخـصـ إـلـىـ آـخـرـ عـنـ طـرـيـقـ الـهـوـاءـ.

## كيفية استخدام مقياس التنفس المحفّز

فيـهـ يـلـيـ فيـديـوـ يـعـرـضـ كـيـفـيـةـ اـسـتـخـدـمـ مـقـيـاـسـ التنـفـسـ المـحـفـزـ:

Please visit [www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/use-incentive-spirometer](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/use-incentive-spirometer) to watch  this video

## إعداد مقياس التنفس المحفّز

قبل استخدام مقياس التنفس المحفّز للمرة الأولى، يتبعـنـ عـلـيـكـ تـحـضـيرـهـ. أـولـاًـ، أـخـرـجـ الـأـنـبـوـبـ الـمـرـنـ (ـالـقـاـبـلـ لـالـثـنـيـ)ـ مـنـ الـكـيـسـ ثـمـ قـمـ بـتـوـصـيـلـهـ بـالـمـنـفـذـ الـمـوـجـوـدـ عـلـىـ الـجـانـبـ الـأـيـمـنـ مـنـ الـقـاعـدـةـ (ـاـنـظـرـ الشـكـلـ 1ـ).ـ تـنـصـلـ قـطـعـةـ الـفـمـ بـالـطـرـفـ الـآـخـرـ لـلـأـنـبـوـبـ.

معرفة الرقم الذي تهدف الوصول إليه باستخدام مقياس التنفس المحفّز سيعـلـمـكـ مـقـدـمـ الرـعـيـةـ الصـحـيـةـ بـكـيـفـيـةـ اـسـتـخـدـمـ مـقـيـاـسـ التنـفـسـ المـحـفـزـ قبل مـغـادـرـةـ الـمـسـتـشـفـيـ.ـ وـسـيـسـعـدـكـ فـيـ تـحـدـيـدـ هـدـفـ وـيـخـبـرـكـ بـالـرـقـمـ الـذـيـ

يجب أن تستهدف بلوغه عند استخدام المقياس. وإذا لم يتحدد لك هدف، فناقش مقدم الرعاية الصحية. اسئله عن الرقم الذي تستهدف بلوغه.

ويمكنك أيضًا فحص عبوة مقياس التنفس المحفز. فربما تتضمن مخططاً يساعدك على معرفة الرقم الذي يجب أن تسعى لبلوغه. لمعرفة المزيد، اقرأ "ما هو الرقم الذي يجب أن تستهدف الوصول إليه؟" في قسم "الأسئلة الشائعة حول مقياس التنفس المحفز".

**استخدام مقياس التنفس المحفز**  
أثناء استخدام مقياس التنفس المحفز، احرص على التنفس عن طريق الفم. وإذا تنفست عن طريق أنفك، فلن يعمل المقياس على نحو صحيح.

اتبع هذه الخطوات لاستخدام مقياس التنفس المحفز. كرر هذه الخطوات كل ساعة أثناء استيقاظك. اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية إذا كانت مختلفة عن تلك الواردة هنا.

1. اجلس في وضع مستقيم على كرسي أو على السرير. احمل مقياس التنفس المحفز بحيث يكون في مستوى العينين.
2. ضع قطعة الفم في فمك وأطبق شفتيك حوله بإحكام. احرص على عدم إغلاق قطعة الفم بلسانك.
3. أثناء وضع قطعة الفم داخل فمك، أخرج الزفير ببطء وبشكل كامل.  
○ قد يواجه بعض الأشخاص صعوبة في الزفير مع وجود قطعة الفم بداخل الفم. وفي هذه الحالة، يمكنك إخراج قطعة الفم من فمك، ثم الزفير ببطء وبشكل كامل. بعد الزفير، أعد قطعة الفم إلى داخل فمك مرة أخرى وانتقل إلى الخطوة 4.

4. استنشق ببطء عن طريق فمك، وبأقصى عمق ممكن. ستشاهد المكبس

وهو يرتفع ببطء بداخل مقياس التنفس المحفّز. وكلمـاً أخذت نفساً عميقاً، يتحرك المكبس إلى مستوى أعلى.

5. كلـماً يرتفع المكبس، يجب أن يرتفع كذلك مؤشر التوجيه على الجانب الأيمن من مقياس التنفس المحفّز. ويجب أن يظل عـالقاً بين السهمين (انظر الشكل 1).

○ يقيس مؤشر التوجيه سرعة التنفس لديك. وإذا لم ييقـبـ بين السهمين، فربـماً أـنـكـ تتنفس أـسـرـعـ أوـ أـبـطـءـ مـمـاـ يـنـبـغـيـ.

■ إذا ارتفع المؤشر فوق السهم العلوي، فأـنـتـ تـتـنـفـسـ بـسـرـعـةـ أـكـبـرـ مـمـاـ يـنـبـغـيـ. فـحـاـولـ التنـفـسـ بـبـطـءـ أـكـثـرـ.

■ وإذا ظـلـ المؤـشـرـ أـدـنـىـ مـنـ السـهـمـ السـفـلـيـ، فـأـنـتـ تـتـنـفـسـ بـبـطـءـ أـكـبـرـ مـمـاـ يـنـبـغـيـ. فـحـاـولـ التنـفـسـ بـسـرـعـةـ أـكـبـرـ.

6. عندماً لا تتمكن من التنفس بعد ذلك، احبـسـ أنـفـاسـكـ لـمـدـدـةـ 3ـ إـلـىـ 5ـ ثـوـانـ على الأقلـ. ويـمـكـنـكـ حـبـسـ أنـفـاسـكـ لـمـدـدـةـ أـطـوـلـ حـسـبـ مـقـدـرـتـكـ. وـسـتـشـاهـدـ المـكـبـسـ وـهـوـ يـهـبـطـ بـبـطـءـ إـلـىـ قـاعـ مـقـيـاسـ التـنـفـسـ المـحـفـزـ.

7. بمـجـرـدـ وـصـولـ المـكـبـسـ إـلـىـ قـاعـ مـقـيـاسـ التـنـفـسـ، أـخـرـجـ الزـفـيرـ بـبـطـءـ وـبـالـكـاـمـلـ عنـ طـرـيقـ فـمـكـ. يـمـكـنـكـ إـخـرـاجـ قـطـعـةـ الـفـمـ مـنـ فـمـكـ أـوـلـاـ ثمـ إـخـرـاجـ الزـفـيرـ حـسـبـ رـغـبـتـكـ.

8. استـرـحـ بـضـعـ ثـوـانـ. إـذـاـ أـخـرـجـتـ قـطـعـةـ الـفـمـ مـنـ فـمـكـ، فـأـعـدـ وـضـعـهـ بـدـاخـلـ فـمـكـ عـنـدـمـاـ تـكـوـنـ مـسـتـعـدـاـ لـلـبـدـءـ مـرـةـ أـخـرـىـ.

9. كـرـرـ الـخـطـوـاتـ 1ـ إـلـىـ 8ـ عـلـىـ الأـقـلـ 10ـ مـرـاتـ. حـاـولـ إـيـصـالـ المـكـبـسـ إـلـىـ نـفـسـ الـمـسـتـوـىـ عـنـدـ التـنـفـسـ كـلـ مـرـةـ. بـعـدـ أـدـاءـ التـمـرـينـ 10ـ مـرـاتـ، تـابـعـ إـلـىـ الـخـطـوـةـ 10ـ.

10. استـخـدـمـ الـعـلـامـةـ الـمـوـجـوـدـةـ عـلـىـ الـجـانـبـ الـأـيـسـرـ لـمـقـيـاسـ التـنـفـسـ المـحـفـزـ.

لتمييز مستوى ارتفاع المكبس (انظر الشكل 1). انظر إلى أعلى جزء من المكبس، وليس إلى الجزء السفلي له. ويكون العدد الذي تشاهده في القمة هو أعلى رقم يصل إليه المكبس. ضع العلامة هناك. وهذا يمثل المستوى الذي يجب عليك محاولة إيصال المكبس إليه في المرة القادمة عند استخدام مقياس التنفس المحفّز.

دُون أعلى رقم يصل إليه المكبس. فيمكن أن يساعدك هذا في تغيير أهداف ومتابعة مستوى تقدمك بمرور الوقت.

تنفس 10 مرات باستخدام مقياس التنفس المحفّز كل ساعة أثناء الاستيقاظ.

قم بتغطية قطعة الفم على مقياس التنفس المحفّز أثناء عدم استخدامه.

## نصائح لاستخدام مقياس التنفس المحفّز

اتبع هذه النصائح عند استخدام مقياس التنفس المحفّز:

- إذا كنت قد خضعت لجراحة في صدرك أو بطنك (معدتك)، فقد يساعد ذلك في دعم الشق الجراحي. للقيام بذلك، ضع وسادة على الشق الجراحي واضغط عليه بقوة. فهذا يساعد على منع حركة العضلات كثيراً أثناء استخدام مقياس التنفس المحفّز. ويساعد كذلك في تخفيف الألم في منطقة الشق الجراحي.

- إذا أردت تنظيف رئيتك، فيمكنك أن تجرب السعال عدة مرات. وأثناء السعال، ضع وسادة على الشق الجراحي حسبه يلزم.

- إذا شعرت بالدوخة أو الدوار، فأخرج قطعة الفم من فمك. ثم خذ عدة أنفاس بشكل طبيعي. توقف واسترخ لبعض الوقت عند اللزوم. وعندما تشعر بالتحسن، يمكنك معاودة استخدام مقياس التنفس المحفّز.

● ريمٌ تجد صعوبة في استخدام مقياس التنفس المحفز في البداية. وإذا لم تتمكن من جعل المكبس يرتفع ليصل إلى الرقم الذي حدده مقدم الرعاية الصحية، فلا بأس بذلك. فمن الجدير بالذكر أن الوصول إلى الهدف يتطلب بعض الوقت والممارسة. من المهم أن تواصل استخدام مقياس التنفس المحفز خلال فترة التعافي من الجراحة. وكلما مارست تمرين التنفس أكثر، أصبحت رئاتك أقوى.

## الأسئلة الشائعة حول مقياس التنفس المحفز

كم مرة ينبغي عليّ استخدام مقياس التنفس المحفز؟  
يختلف عدد مرات استخدام مقياس التنفس المحفز لكل شخص. وهو يتوقف على نوع الجراحة التي خضعت لهاً وعملية التعافي لديك.

ويستطيع أغلب الأشخاص التنفس 10 مرات باستخدام مقياس التنفس المحفز كل ساعة أثناء الاستيقاظ.

سيخبرك مقدم الرعاية الصحية بعدد مرات استخدام مقياس التنفس المحفز. اتبع هذه التعليمات.

متى بعد الجراحة ينبغي عليّ استخدام مقياس التنفس المحفز؟  
تختلف المدة التي ينبغي أن تمر بعد الجراحة والتي يمكن بعدها استخدام مقياس التنفس المحفز من شخص لآخر. وهو يتوقف على نوع الجراحة التي خضعت لهاً وعملية التعافي لديك.

سيخبرك مقدم الرعاية الصحية بعدد مرات استخدام جهاز التنفس المحفز.  
اتبع هذه التعليمات.

كيف يمكنني تنظيف مقياس التنفس المحفز؟  
مقياس التنفس المحفز هو جهاز وحيد الاستعمال ومخصص للاستخدام

فقط لمدة قصيرة. ولهذا السبب، ربما لا تجد إرشادات تنظيف على العبوة التي ورد فيها. إذا كانت لديك أي أسئلة حول تنظيف مقياس التنفس المحفز، فناقش مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

مَذَا تقيس الأرقام الموجودة على مقياس التنفس المحفّز؟  
يضم العمود الكبير الموجود على مقياس التنفس المحفّز أرقاماً (انظر الشكل 1). وهي تقيس حجم التنفس لديك بوحدات ملليمتر (مل) أو سنتيمتر مكعب. وحجم النفس لديك هو مقدار الهواء الذي يمكن لرئتيك استنشاقه.

على سبيل المثال، إذا ارتفع المكبس إلى 1500، فهذا يعني أن بإمكانك استنشاق 1500 مل أو سم مكعب من الهواء. وكلما زاد الرقم، يعني ذلك أن بإمكانك استنشاق كمية أكبر من الهواء، وعمل رئيتك على نحو أفضل.

مـ هو الرقم الذي ينبغي عليّ بلوغه؟  
يتوقف الرقم الذي ينبغي عليك بلوغه على عمرك وطولك ونوعك. ويتوقف كذلك على نوع الجراحة التي خضعت لها وعملية التعافي لديك. سيراعي مقدم الرعاية الصحية هذه الأمور عند تحديد هدف لك. وسيخبرك بالرقم الذي يجب أن تستهدف بلوغه.

يبدأ أغلب الأشخاص بتحديد هدف 500 مل أو سه مكعب. وربما يقوم مقدم الرعاية الصحية بتغيير الهدف و يجعلك تستهدف بلوغ أرقام أعلى أثناء التعافي من الجراحة.

قد تحتوي عبوة مقياس التنفس المحفّز على مخطط. ويمكنك استخدام هذا المخطط لتحديد هدفك بناءً على عمرك وطولك ونوعك. إذا لم تتمكن من العثور على هذه المعلومات، فاسئل مقدم الرعاية الصحية عن الهدف المناسب لك.

ماذا يقيس مؤشر التوجيه الموجود على مقياس التنفس المحفز؟  
يقيس مؤشر التوجيه الموجود على مقياس التنفس المحفز سرعة التنفس لديك. وكلمـ تغيرت سرعة التنفس، يتحرك المؤشر لأعلى ولأسفل.

استخدم المؤشر لتوجيهك أثناء التنفس. إذا ارتفع المؤشر فوق السهم العلوي، فيعني هذا أنك تتنفس بسرعة أكبر مما ينبغي. وإذا ظل المؤشر أدنى من السهم السفلي، فهذا يعني أنك تتنفس ببطء أكبر مما ينبغي.

استهدف إبقاء المؤشر بين السهمين (انظر الشكل 1). وهذا يعني أنك تتنفس بسرعة ثابتة وخاضعة للسيطرة.

## متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا شعرت بأي من هذه الأعراض أثناء استخدام مقياس التنفس المحفز:

- الشعور بالدوار أو الدوخة.
  - ألم في رئتيك أو صدرك.
  - ألم حاد (جداً) عند أخذ أنفاس عميقه.
  - صعوبة في التنفس.
  - خروج دم عند السعال.
  - خروج سائل أو دم من موضع الشق الجراحي عند السعال.
  - صعوبة استخدام مقياس التنفس المحفّز لأي سبب.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

How To Use Your Incentive Spirometer - Last updated on November 24, 2023

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان