



患者与照护者资讯

# 如何使用诱导性肺量计

这份资料将帮助您了解如何使用诱导性肺量计（incentive spirometer）。

## 有关您的诱导性肺量计

诱导性肺量计是一种通过帮助您更深和更充分地呼吸来扩张肺部的装置。图1中标示了诱导性肺量计的各个部件。

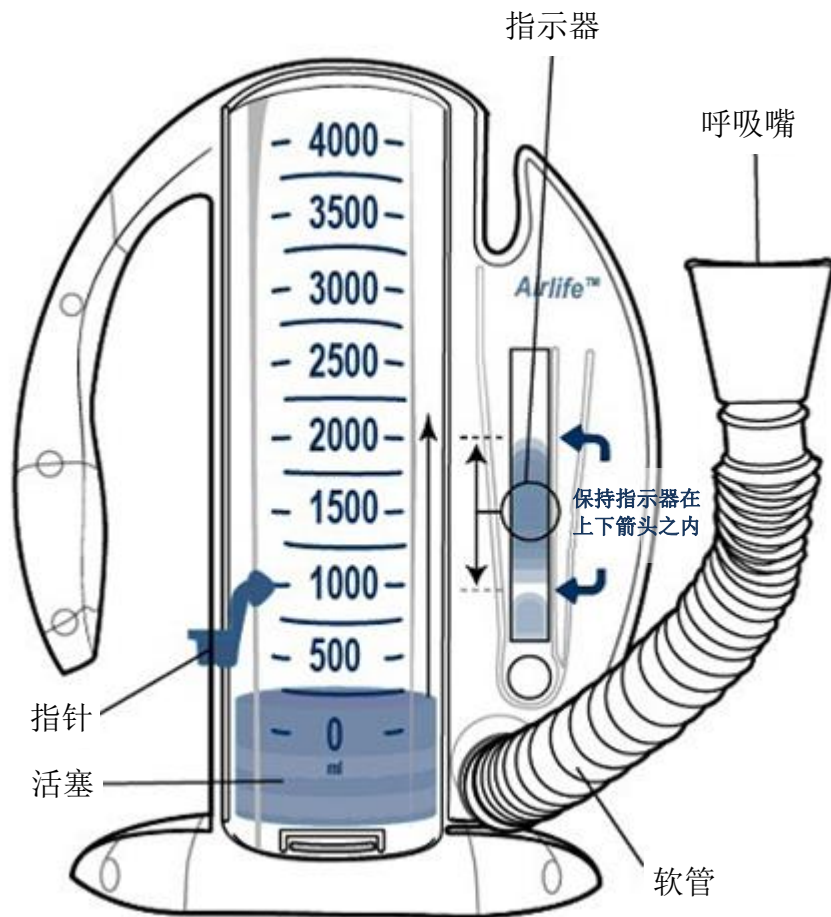


图1. 诱导性肺量计

在您的手术后使用诱导性肺量计，并进行深呼吸和咳嗽练习，这将有助于让您的肺部在整个恢复期间保持活跃状态，并预防并发症，比如肺炎。

# 如何使用诱导性肺量计

这个视频演示了如何使用诱导性肺量计：



请访问[www.mskcc.org/pe/incentive\\_spirometer\\_video](http://www.mskcc.org/pe/incentive_spirometer_video)，以观看该视频。

## 设置您的诱导性肺量计

您第一次使用诱导性肺量计时，要把软管和呼吸嘴从袋子里取出来。把软管拉长，连到基座右侧的接口上（见图1）。呼吸嘴将被连接到管子的另一端。

## 使用您的诱导性肺量计

当您正在使用诱导性肺量计时，一定要用嘴呼吸。如果您通过鼻子呼吸，诱导性肺量计将不会正常工作。如果您用嘴呼吸有困难，可以捏住鼻子。

如果您在任何时候感觉头晕，就停下来休息，稍后再试。

按照以下步骤使用诱导性肺量计。

1. 在椅子上或床上坐直。拿住诱导性肺量计并保持与眼睛齐平。
  - 。如果您的胸部或腹部（肚子）做过手术，在使用诱导性肺量计的时候，抱住一只枕头来帮助压固住或支撑您的刀口（手术切口），这将有助于减轻刀口处的疼痛。
2. 把呼吸嘴含在嘴里，嘴唇闭紧包住它。缓慢地完全呼气（呼出）。
3. 尽可能用嘴缓慢地深吸气（吸入）。随着您吸入，您将看到活塞在大柱内上升。当活塞上升的时候，右边的指示器应向上移动，它应该位于2个箭头之间（见图1）。
4. 尽您所能让活塞向高处移动，同时保持指示器位于2个箭头之间。
  - 。如果指示器没有位于2个箭头之间，就说明您吸气要么太快要么太慢。
5. 当您尽自己所能让活塞达到高处时，屏住呼吸10秒或尽可能长的时间。当您屏住呼吸的时候，活塞将会缓慢下滑至肺量计的基座处。
6. 一旦活塞达到肺量计的底部，用嘴缓慢呼气。休息几秒钟。

7. 重复10次。尽量每次吸气都让活塞达到同样的高度。
8. 10次呼吸为一组，每次做完一组后，试着咳嗽，根据需要抱一只枕头压在刀口处。咳嗽将有助于松弛或清除肺内的任何黏液。
9. 在诱导性肺量计上，把指针移至活塞到达的高度处。这将是您下一次的目标。

在您醒着的时候，每小时都要重复这些步骤。

当您不使用诱导性肺量计的时候，盖住它的呼吸嘴。

如果您有任何问题，直接联系您的医疗保健团队的成员。如果您是MSK的患者并且您需要在下午5点后、周末或节假日期间联系医务人员，请致电212-639-2000。

如想获得更多信息，请访问[www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) 以搜寻我们的虚拟图书馆。

如何使用诱导性肺量器 - Last updated on June 27, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center