



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

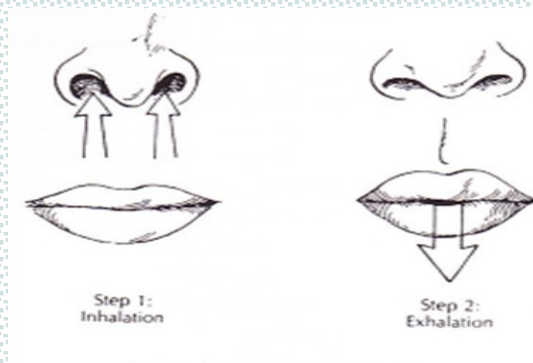
کدبازنگری : OH-PE-B36/02

ضرورت انجام سرفه و تنفس های عمیق پس از جراحی



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت



۳- چند ثانیه استراحت کنید و سپس این کار را تکرار کنید، انجام این تکنیک تنفسی ۵ تا ۱۰ بار ادامه دهید. توجه کنید: شما می توانید این تمرین را در حالت خوابیده به پهلو، نشسته یا ایستاده انجام دهید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس : ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان :

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس

<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع : وب سایت Med line plus

۱- در یک وضعیت راحت به پشت بخوابید. یک دست خود را بالای قفسه سینه و یکی را روی قسمت بالای شکم قرار دهید. زانوهایتان را به آرامی خم کنید. به آرامی هوای داخل ریه خود را خارج کنید. حالا دهانتان را ببندید ، از طریق بینی یک دم عمیق انجام دهید توجه کنید دستی که روی شکم خود گذاشته اید همراه با دم بالا بیاید این حالت ، نشان می دهد که توانسته اید به درستی یک تنفس عمیق انجام دهید یا نه ، حالا نفس خود را نگه دارید و تا ۵ شماره بشمارید.



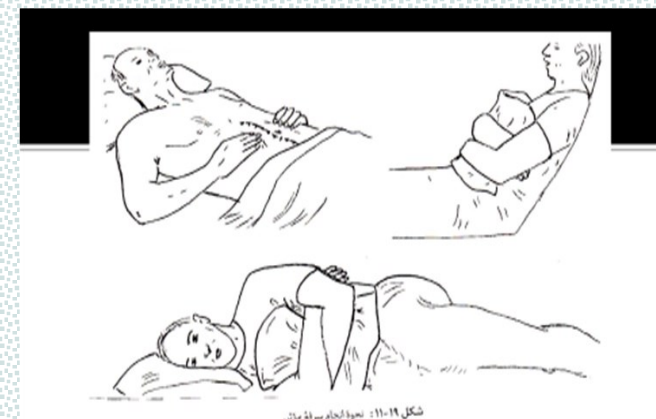
۲- لبهایتان را غنچه کنید و تمام هوای داخل ریه خود را به طور کامل خارج کنید . از عضلات شکمی برای خروج هوا از داخل ریه کمک بگیرید. دنده هایتان حین خارج کردن هوا باید پایین بیاید.

سرفه کردن و انجام تنفس عمیق به بهبودی سریعتر شما می انجامد و از بروز عوارض تنفسی بعد از جراحی پیشگیری می کند.

چگونه سرفه کنید؟

تمرینات سرفه را قبل از جراحی انجام دهید. بعد از جراحی این تمرینات را هر دو ساعت انجام دهید تا کمک کند که ترشحات ریه شما تخلیه

۱- اگر وضعیت جسمی شما اجازه می دهد، لبه تخت بنشینید و پای خود را روی چهارپایه کنار تخت قرار دهید کمی به جلو خم شوید (بعد از عمل می توانید تمرین سرفه را درحالی که روی تخت در وضعیت راحتی خوابیده اید، انجام دهید. پاهای خود را طوری که به شکمتان چسبیده باشد در داخل شکم خم کنید، محل برش جراحی را با دستان خود ثابت نگه دارید).



شکل ۱۱-۱۲: نحوه انجام سرفه مزاج



۲- برای اینکه بازتاب سرفه را تحریک کنید یک نفس آرام بکشید. از راه بینی دم انجام دهید و توجه کنید که قفسه سینه شما کاملاً منبسط می شود یا نه؟

از راه دهان هوا را بیرون دهید و یک تنفس دیگر به این روش انجام دهید.

۳- حالا برای سومین بار تنفس عمیق انجام دهید اما این بار نفس خود را نگه دارید سپس ۲ تا ۳ سرفه به شکل قطاری و پشت سر هم انجام دهید. (یک بار سرفه کردن کافی نیست)

این کار ترشحات راه های تنفسی شما را پاک خواهد کرد. وقتی سرفه می کنید دقت کنید که تمام هوا را از ریه تخلیه کنید و در یک وضعیت راحت قرار بگیرید. این تمرین را حداقل یکبار دیگر انجام دهید.

*نگران بخیه های محل برش جراحی نباشید آنها محکم هستند!

چگونه تنفس عمیق انجام دهید؟

انجام چند نفس عمیق در ساعت به تنفس بهتر و اتساع کامل ریه مین تنفس کمک می کند.

برای انجام صحیح یک تنفس عمیق لازم است علاوه بر عضلات قفسه سینه از عضلات شکم خود نیز استفاده کنید. انجام این تمرین به شما کمک می کند که قبل از جراحی نحوه صحیح انجام تنفس عمیق را فرا بگیرید.

