



بیمارستان امتیاز و فوریت های جراحی
شهید رجایی

اسپیرومتری تشویقی



تهیه کننده:

الهه زارعیان جهرمی

کارشناس ارشد فیزیوتراپی

تاریخ تهیه: بهار ۹۸

تاریخ بازبینی دوم: پاییز ۱۴۰۱

تأیید کننده علمی: دکتر شراره روشن ضمیر

متخصص توانبخشی و طب فیزیکی

Edup-pam-43-01

نشانی: شیراز-بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران-

بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریت های

جراحی شهید رجایی

شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱

سایت: WWW.rajaeehosp.ac.ir، لینک راهنمای مراجعین

منبع:

پرستاری داخلی-جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸

با آرزوی سلامتی و تندرستی



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه

می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

❖ تمام موارد را به تعدادی که پزشکتان توصیه کرده انجام دهید. معمولاً بین ۱۰ تا ۱۵ بار در ساعت انجام دهید.

❖ بعد از اتمام، چند سرفه بکنید تا تمام مخاطی که در ریه جمع شده خارج شود و تنفس راحتتر گردد.



نکات قابل توجه:

- دهانه پلاستیکی اسپرومتر را قبل و بعد از استفاده بشویید.
- داخل دستگاه فوت نکنید.
- دستگاه را در محیط مرطوب قرار ندهید.
- این دستگاه فقط برای شماسست از دستگاه دیگران استفاده ننمایید.
- مواظب باشید دستگاه به زمین نیفتد چون در این صورت دیگر قابل استفاده نخواهد بود.

۵

۴

اسپیرومتر تشویقی یا اسپرومتر خانگی وسیله ای است که شما را به انجام دم آرام و عمیق تشویق می کند.

هدف از استفاده آن جلوگیری از ایجاد عوارض تنفسی بعد از جراحی مثل تنگی نفس، عفونت های تنفسی، جلوگیری از چسبیدن ریه ها به یکدیگر می باشد. همچنین، افراد می توانند چند روز پیش از جراحی تمرین با این وسیله را آغاز کنند تا دوران نقاهت آسان تری داشته باشند.

در اسپرومترهای تشویقی اگر دم فرد جریان هوای مناسبی ایجاد کند، توپهای دستگاه به بالا حرکت می کنند. فرد با مشاهده میزان توان تنفسی خود در به حرکت در آوردن توپها، انگیزه تمرین بیشتری پیدا می کند و این بازخورد بصری به افزایش توان تنفسی و اتساع ریه ها کمک خواهد کرد.

✓ اسپرومتر انگیزی برای چه افرادی توصیه می گردد؟

- بیمارانی که جراحی مربوط به سیستم تنفسی انجام داده اند.
- بیمارانی که عمل قلب باز انجام داده اند یا قرار است انجام بدهند.
- در بیمارانی که آسیب به سیستم تنفسی آنها رسیده است.
- بیمارانی که نیاز است برای مدت طولانی در تخت بمانند.

✓ تأثیرات استفاده از این دستگاه روی بیمار :

- افزایش و بهبود تهویه بیمار
- جلوگیری از تجمع ترشحات ریوی
- عادت کردن بیمار به کشیدن نفس های عمیق و تصحیح الگوی تنفسی
- تقویت عضلات تنفسی
- آگاهی بیمار از وضعیت تنفسی خود
- تشویق و ایجاد انگیزه در بیمار

✓ نحوه استفاده از اسپرومتری تشویقی :

- ❖ بنشینید یا بصورت صاف بایستید و اسپرومتر را در مقابل خود نگه دارید.
- ❖ ابتدا یک تنفس عمیق بکشید سپس قطعه دهانی را بین دو لب قرار دهید (دقت کنید زبان نباید مانع از عبور هوا شود)



- ❖ یک تنفس آرام و عمیق بکشید. هنگامی که هوا را به درون ریه میکشید پیستون یا توپ ها شروع به حرکت میکنند.



- ❖ تا جایی که در توان دارید با درون کشیدن هوا توپ ها یا پیستون را به حدی که پزشک تان تجویز کرده است نزدیک کنید.
- ❖ زمانی که دیگر توانایی داخل کشیدن هوا را ندارید نفس خود را برای چند ثانیه حبس کنید (۲ الی ۵ ثانیه)
- ❖ بین هر تنفس ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت نمایید تا از سرگیجه به خاطر افزایش میزان اکسیژن و کاهش دی اکسید کربن خون پیشگیری گردد.
- ❖ هوا را بیرون داده و به راحتی نفس بکشید.

