



مرکز آموزشی درمانی پژوهشی
شهید دکتر بهشتی (ره)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی قم



Shahid Beheshti Medical and Education Center

اصول استفاده از اسپری‌ها



تهیه کننده: فریبا دهقانی

کارشناس امور سلامت

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی قم

آرزوی ما، سلامتی، بهبود وضعیت و طول عمر شماست.



Shahid Beheshti Medical and Education Center



آدرس:

قم، بلوار شهید بهشتی، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی

تلفن: ۶۱۲۲۰۰۰ فکس: ۶۱۲۲۸۵۵

bmc.muq.ac.ir

تمرینات تنفسی:

- تمرینات تنفسی به بیماران با مشکلات راه‌های تنفسی کمک می‌کند که احساس بهتری داشته باشند و بیمار باید روزی ۲ بار و هر بار به مدت ۵-۱۰ دقیقه تمرین نماید.

تمرین تنفسی بالهای جمع شده:

- بیمار در وضعیت آرام قرار بگیرد و از طریق بینی ۳ تا ۵ ثانیه تنفس نماید بعد به آرامی لبها را مثل حالت سوت زدن جمع کرده، همراه با انقباض عضلات شکم هوا را خارج کند، هنگام خارج کردن نفس صدای سوت مانند آرامی ایجاد میشود، بازدم باید دو برابر زمان دم یعنی ۷ تا ۱۰ ثانیه طول بکشد.

- تنفس با لبهای جمع شده تنفس را آرام نموده و به خروج هوای مانده در ریه‌ها کمک می‌کند.

- در صورت درد قفسه سینه، محل را با دست یا یک بالش نگه داشته و تمرینات را انجام دهید.

- در صورتیکه به نظر می‌رسد، اسپری‌ها تأثیر ندارند و دچار علائمی مثل لرزش، تهوع، استفراغ نبض تند می‌شوید به پزشک اطلاع دهید.

منابع:

- برونر و سودارث تنفس ۲۰۱۰، ترجمه: شادان پدرام رازی، نشر: جامعه نگر - سالمی.

- هند بوک آموزش به بیمار، قاری، ام کانایو، ترجمه: خدیجه نصیریانی، نشر: جامعه نگر - سالمی.

www.daneshnameroshd.ir -