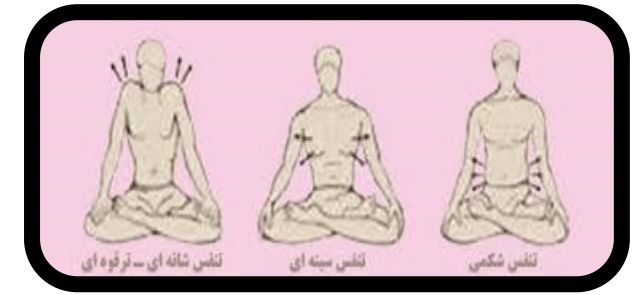




موضوع:

## تنفس موثر



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان امام خمینی (ره) شیروان

پاییز ۱۴۰۱

## فهرست اهداف تنفس موثر:

(الف) افزایش بازدم هوا

(ب) کاهش کوتاهی در تنفس

(ج) افزایش انبساط شش ها

## روش صحیح تنفس دیافراگماتیک یا شکمی:

(الف) به پشت دراز بکشید و یک بالش زیر سر و یک بالش زیر زانو قرار دهید تا کمی خمیده شود.

(ب) با سرفه مسیر هوایی را پاکیزه نگه دارید.

(ج) با یک دست، فشار کمی به شکم وارد کنید و دست دیگر را روی سینه قرار دهید.

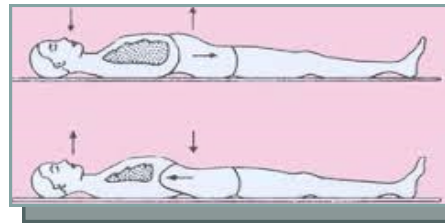
(د) به آرامی به

وسیله بینی تان

نفس بکشید و کمی

شکم‌تان را به جلو

برانید.



(ه) دست روی شکم بایستی در مدت دم بالا بیاید و در هنگام بازدم باید پایین برود.

## روش تنفس لب غنچه ای:

(الف) از راه بینی نفس بکشید

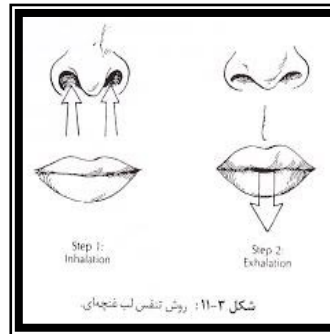
تا سه شماره در حالیکه

دهانتان بسته است.

(ب) هوا را از لب های غنچه

بیرون دهید (مانند آنکه

شمعی را با فوت خاموش می کنید) و تا ۷ شماره ادامه



دهید.

(ج) زمان بازدم باید حداقل ۲ برابر زمان دم باشد.

(د) وقتی در حین کار و فعالیت تنفس لب غنچه ای انجام می شود، دم را قبل از اعمال زور و بازدم را در هنگام انجام کار انجام دهید.

## (ه) تمرین روش های زیر:

۱- به وسیله ی یکسانی در یک لیوان آب بدمید طوری که در لیوان حباب و قلقل ایجاد شود.



۲- شعله ی شمع را طوری بدمید به

طوری که شعله ی آن کمی خم شود بدون فوت کردن آن (با فشار زیاد)

۳- به یک توپ تنیس (تخم مرغی) در روی میز بدمید، طوری که توپ در طول میز به حرکت درآید.

## روش تنفس منقطع (شمرده، شمرده)

(الف) الگوی معمول تنفس را به وسیله شمردن ثانیه های لازم برای دم و ثانیه های لازم برای بازدم بررسی کنید.

(ب) بازدم را به آرامی انجام دهید و سعی کنید زمان آن را افزایش دهید.

(ج) تنفس باید با راه رفتن هماهنگ باشد: بدین طریق که تعداد قدم هایی که گذاشته می شود با دم و تعداد قدم هایی که برداشته می شود برای هر بازدم.

منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل / مترجم:

فاطمه علاپی / تالیف: دانا مایرز

