

تکنیک قرار گرفتن در وضعیت مناسب جهت

جلوگیری از تنگی نفس



قرارگرفتن در حالت های مناسب نشسته،

ایستاده و دراز کشیده به شما در باز شدن راه

هوایی و تنفس راحت و اثربخش تر کمک می

کند.

1-به صورت عمود در یک صندلی راحتی

بنشینید و هر دو دست را روی بازوهای صندلی

یا بالشتک ها نگه دارید بگذارید شانه ها پایین

بیایند و شل شوند. کف پاها را روی زمین قرار

دهید. این وضعیت محتویات شکمی را از قفسه

سینه دور کرده و به پرده بین شکم و سینه

امکان می دهد بیشتر و راحت تر باز شود و دم

راحت و موثر انجام شود

2-روی یک صندلی بنشینید و اجازه دهید بدن

شما به جلو حرکت کند. برای حمایت از شما را

روی میز یا زانوهای خود قرار دهید

3-دراز بکشید و با بالش زیر بالاتنه قرار -

بگیرید بالشتک بالایی را برای حمایت از سر

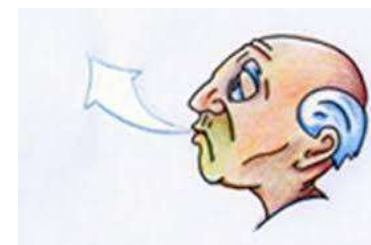
خود در گردن خود فرو کنید. بازوی بالای خود را

روی بالشی که جلوی سینه شما قرار گرفته و

پای بالایی خود را روی دیگری قرار دهید.

در وضعیت راحت خود، مچ دستان، انگشتان و

فک خود را شل کنید



تنفس لب غنچه ای

تنفس لب غنچه ای می تواند به باز نگه داشتن

طولانیتر مسیره های هوایی کمک کرده و جریان

هوای ورودی و خروجی از ریه ها را تسهیل کند.

تنفس لب غنچه ای را می توانید به روش زیر

انجام دهید: . صاف بنشینید - وضع اندامی

خوب می تواند به حرکت بهتر ریه کمک کند

از طریق بینی به آرامی و کنترل شده نفس

عمیق بکشید. شبیه زمانی که قصد بوسیدن فرد

دیگری را دارید، لب های خود را به شکل غنچه

درآورید. عمل بازدم را از طریق دهان و لب های

غنچه شده انجام دهید. در حالت ایده آل، عمل

سعی کنید با گردش در اتاق خود تحرک داشته باشید.

منبع: .:

دستور العمل کشوری بیماران کرونا 1400

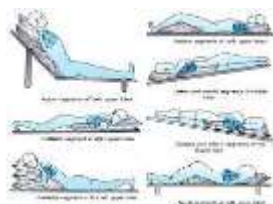


به شما کمک کنیم تا حس کنترل خود را بازیابید و قدرت عضلات تنفسی را بهبود بخشید. فیزیوتراپیست ها و متخصصان پرستاری بالینی به بیماران در یادگیری نحوه انجام این کار کمک می کنند.

نکاتی برای مدیریت سرفه های خلطی کنترل *
سرفه بلغمی یا خلطی ممکن است دشوار باشد زیرا شما باید خلط پر از بلغم را به طور مرتب تف کنید. مسری هستند، همچنین توجه به این نکته مهم است که عفونت های ویروسی، به ویژه کوید باید اطمینان حاصل کنید که محل دفع خلط خود را به طور مرتب ضد عفونی کنید. راه کارهای زیر را برای مدیریت سرفه انجام دهید.

. دمنوش های گیاهی، سوپ آبگوشت میل کنید *
, حداقل سه بار در روز از بخار استنشاق کنید،
استنشاق بخار باعث شل شدن خلط و دفع راحت تر صورت گیرد.

بازدم باید دو برابر طولانیتر از عمل دم باشد. شما می توانید با تمرکز بر گذر زمان (شمارش ذهنی) این کار را انجام دهید. به عنوان مثال، 10 ثانیه . انجام دهید، تنفس لب غنچه ای ممکن است فواید خاص دیگری را به همراه داشته باشد.



- شل شدن و افتادن شانه ها حالت "خمیده" را که همراه با اضطراب است کاهش می دهد.

نشستن به صورت قائم باعث حداکثر تهویه می *
شود و انسداد راه هوایی را کاهش می دهد. نشان داده شده است که خم شدن به سمت جلو با بازوهای که توسط صندلی یا زانوها و قسمت بالای بدن پشتیبانی می شود، باعث بهبود ظرفیت تهویه می شود. هدف از آموزش مجدد تنفس این است که

عنوان	تکنیک و وضعیت بدن بیماران کرونایی
تهیه کننده	معصومه اکبری
سمت	سر پرستار
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان 1401
ناظر کیفی	واحد آموزش
مسئول علمی بخش	دکتر رشیدی

