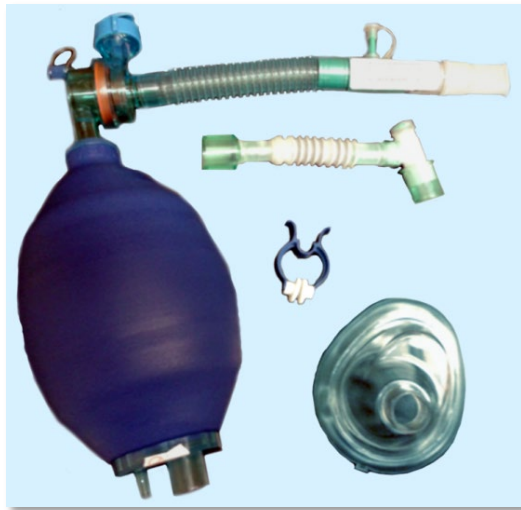


پس از آسیب نخاعی، ماهیچه‌هایی که به تنفس و سرفه کمک می‌کنند، ممکن است ضعیف شوند. انباشتن تنفس با کیسه استخراج ریه (LVR) به شما کمک می‌کند ریه‌های خود را بیش از آنچه خودتان توانش را دارید، پر کنید. این کار باعث ایجاد سرفه قوی‌تری شده و خلط را از ریه‌های شما پاک می‌کند. خارج شدن خلط از ریه‌ها به جلوگیری از فروپاشی ریه (پنوموتوراکس) و عفونت‌هایی مانند ذات‌الریه کمک می‌کند. داشتن حجم ریه سالم، سطح اکسیژن را بهبود می‌بخشد، به شما کمک می‌کند بلندتر صحبت کنید و مشکلات تنفسی را کاهش می‌دهد.

نحوه عملکرد انباشت تنفس با استفاده از کیسه LVR چگونه است؟

کیسه LVR به شما امکان می‌دهد هوا را با فشار وارد ریه‌های خود کنید و به عبارتی چندین نفس را روی هم انباشته کنید. این کار کمک می‌کند تا ریه‌های خود را تا جایی که می‌توانید با هوای بیشتری پر کنید. در نتیجه چنین کاری به شما کمک خواهد کرد تا به حداکثر ظرفیت ریه خود برسید و سرفه قوی‌تری ایجاد کنید. به علاوه، این روند برای جلوگیری از سفت شدن عضلات، دیواره قفسه سینه‌تان را منبسط می‌کند.



کیت انباشت تنفس: کیسه، ماسک، پلاگ بینی و قطعه دهانی، ماسک صورت یا اتصال تراکستومی.

روال انباشت تنفس چه وقت باید انجام شود

روال انباشت تنفس با کیسه LVR، بهتر است پیش از صرف غذا انجام شود. حداقل 1 ساعت پس از صرف غذا صبر کنید. این کار به کاهش ریسک تهوع و استفراغ احتمالی کمک خواهد کرد.

اگر هر یک از علائم زیر را دارید این کار را نکنید:

- احساس ضعف و سبکی سر می‌کنید
- معده‌تان ناراحت است
- در ناحیه قفسه سینه احساس ناراحتی می‌کنید
- فشار خونتان پایین است

اگر احساس تنگی نفس شدید یا سرفه خونی دارید از کیسه LVR استفاده نکنید و به دنبال دریافت مراقبت‌های پزشکی باشید.

روال انباشت تنفس چطور باید انجام شود

انباشتن تنفس باید حداقل دو بار در روز انجام شود. اگر احساس احتقان یا خلط بیش از حد معمول دارید، بیشتر از کیسه LVR استفاده کنید.

آماده‌سازی

همیشه پس از هر بار استفاده، قطعه دهانی را با آب گرم و صابون یا سواب الکلی تمیز کنید. انباشتن تنفس می‌تواند باعث ایجاد خلط زیادی شود که باید آن را تف کنید. مطمئن شوید که ظرفی دارید که می‌توانید در آن تف کنید.

انباشتن تنفس در حالت نشسته بهتر است، اما در حالت درازکش هم مشکلی ندارد. در صورت نیاز یک دستیار می‌تواند در فشار دادن کیسه به شما کمک کند.

بخش ۱: انباشتن تنفس

1. صاف بنشینید، و در حالت راحتی روی تخت یا صندلی قرار بگیرید. در صورت نیاز، از یک گیره بینی استفاده کنید تا به حفظ هوا در ریه‌ها کمک کند.
2. قطعه دهانی را در دهان خود بگذارید. آن را با دندان‌های خود نگه دارید و لب‌های خود را محکم به هم فشار دهید تا دهانتان کاملاً بسته باشد. اگر ترجیح می‌دهید، می‌توانید به جای آن از ماسک استفاده کنید. همیشه مطمئن شوید که دهان و لب به طور کامل بسته شده و هیچگونه تبادل هوایی ایجاد نمی‌شود. یک نفس عمیق بکشید و آن را نگه دارید.
3. در حالی که هوا در ریه‌های شماست، با فشار دادن کیسه به آرامی، سعی کنید هوای بیشتری را با تنفس به داخل ریه‌های خود بکشانید. این کار باعث می‌شود هوای بیشتری به داخل ریه‌های شما فشار داده شود و کمک می‌کند تا ریه‌ها منبسط شوند.
4. کیسه را 2 تا 5 بار فشار دهید تا وقتی که ریه‌هایتان کاملاً پر شده باشد. کیسه را فقط به آرامی فشار دهید. وقتی موقع فشار دادن کیسه احساس کردید که کیسه سفت شده است، این یعنی ریه‌های شما پر

شده‌اند. کیسه را خیلی زیاد فشار ندهید، زیرا این کار می‌تواند باعث وارد آمدن آسیب به ریه‌های شما شود.

5. نفس خود را به مدت 3 تا 5 ثانیه نگه دارید.

بخش II: بازدم

1. قطعه دهانی را بردارید و به آرامی نفس خود را بیرون بدهید یا سرفه کنید.
2. در صورتی که خلط شل شده باشد، امکان دارد صدای توتق را بشنوید یا احساس احتقان کنید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید خلط را بیرون بیاورید و در ظرفی تف کنید.

تکرار

1. کل روال را 3 تا 5 بار تکرار کنید یا تا وقتی که همه خلط بیرون آمده باشد. بین هر بار انجام این کار، کمی به خود استراحت بدهید.
- قطعه دهانی (یا ماسک صورت) را پس از استفاده تمیز کنید.

کیسه LVR فقط باید توسط کسانی استفاده شود که آموزش دیده‌اند و روش کار با آن را می‌دانند.

ایجاد سرفه شدیدتر: تکنیک سرفه کمکی (MAC)

گاهی امکان دارد ایجاد سرفه با قدرت کافی برای بیرون آوردن خلط، دشوار باشد. شما می‌توانید برای ایجاد سرفه شدیدتر، از یک دستیار کمک بگیرید. این کار از طریق روالی که تکنیک سرفه کمکی نام دارد، انجام می‌شود. اگر روی صندلی چرخدار می‌نشینید، مطمئن شوید که ترمزهای آن به طور کامل فعال شده‌اند. بهتر است پشت صندلی چرخدار به دیوار تیکه داده شده باشد تا از واژگونی جلوگیری شود. کار را با پر کردن ریه‌های خود از طریق یک نفس عمیق شروع کنید. اگر نمی‌توانید یک نفس عمیق بکشید، می‌توانید از کیسه LVR برای کمک استفاده کنید. دستیار شما باید آماده بوده و دستانش روی شکم شما قرار داده باشد (قسمت پایین را ببینید). وقتی آماده سرفه هستید، دستیارتان به شما کمک می‌کند تا فشار دهید. در یک حرکت، آنها باید به سمت سر شما به سمت بالا و داخل فشار وارد کنند. آنها این کار را همزمان با سرفه شما انجام خواهند داد. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا سرفه شدیدتری داشته باشید و خلط را آزاد کنید. این مراحل را به اندازه نیاز تکرار کنید. اگر فشار به بیرون به اندازه کافی قوی نیست، خلط ممکن است حرکت نکند.

اگر دستیاری در اطراف شما نیست که بتواند به شما کمک کند، ممکن است خودتان بتوانید به خودتان کمک کنید. بازوهای خود را روی شکمتان قرار دهید. وقتی سرفه می‌کنید، شکم خود را به داخل و بالا فشار دهید یا به سمت جلو خم شوید.

دستیار شما می‌تواند دستانش را در دو محل قرار دهد:

- **دستها زیر قفسه سینه:** انگشتان باید کنار هم باشند. بخش انتهایی کف دستان باید بالای ناف و زیر قفسه سینه قرار گیرند.
- **دستها در کنار قفسه سینه:** دستها از دو طرف در قسمت پایین قفسه سینه قرار می‌گیرند.



انجام روال انباشتن تنفس حداقل دو بار در روز، و هر روز، باعث کمک به تنفس بهتر خواهد شد. این امر می‌تواند تعداد مراجعات اورژانسی به دلیل مشکلات ریوی را به بیمارستان‌ها کاهش دهد.

اگر در مورد استفاده از کیسه LVR یا سرفه کمکی سوالی دارید، لطفاً با درمانگر تنفسی خود صحبت کنید.