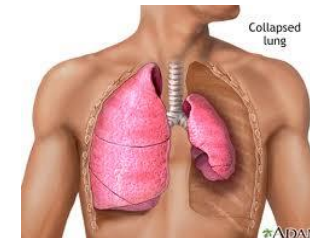


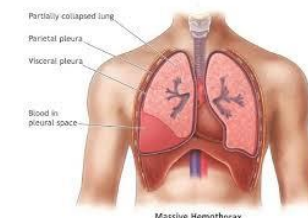
در بدن انسان دو عدد شش (ریه) وجود دارد که هوای پر از اکسیژن را از محیط گرفته و و هوای آلوده پر از دی اکسید کربن را به محیط پس می دهد و از این طریق اکسیژن لازم برای سلولهای بدن را به آنها می رساند.

وجود کمی مایع در فضای بین ریه ها و قفسه سینه (فضای جنب) به حرکت ریه ها بدون سایش در حین تنفس کمک می کند. اما ورود میزان کمی از هوا، خون و یا چرک ناشی از آسیب، بیماری و یا در حین جراحی به فضای جنب می تواند از اتساع کامل ریه ها جلوگیری کند. روی هم خوابیدن کامل یا نسبی ریه ها تنفس را با مشکل مواجه کرده و می تواند منجر به ایست تنفسی شود. در این شرایط قرار دادن یک **لوله تهویه ریه یا چست تیوب** به سرعت به راحت

شدن تنفس بیمار کمک می کند.



در صورتی که خون و یا هوا وارد فضای جنب ریه شما شده باشد، لازم است به طور اورژانسی در اتاق عمل و یا در بخش اورژانس برای شما لوله تهویه داخل قفسه سینه گذاشته شود تا بتوانید دوباره نفس بکشید.



لوله تهویه دو سر دارد، که یک سر آن داخل قفسه سینه آسیب دیده قرار می گیرد و سر دیگر آن به یک شیشه وصل می شود که در آن شیشه تا سطح معینی مایع وجود دارد. وظیفه شما این است که از این لوله و شیشه مراقبت کنید.

بعد از عمل چه کارهایی باید انجام بدهید؟

۱- بعد از هوشیاری کامل با اجازه پزشک رژیم مایعات برای شما شروع می شود.

۲- زمانی که به شما اجازه داده شد که بستر خود را ترک کنید، ابتدا لبه تخت نشسته و در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک راه بروید.

۳- تمرینات تنفسی و سرفه های موثر (با حمایت از قفسه سینه) انجام دهید.

۴- معمولاً لوله قفسه سینه ۷-۴ روز در ناحیه قفسه سینه شما باقی مانده و سپس خارج می شود.

چگونه باید از این لوله و شیشه مراقبت کنید؟

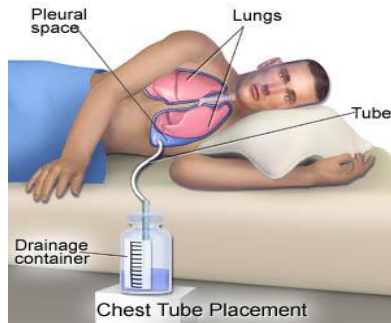
تا زمانی که روی تخت استراحت می کنید توجه داشته باشید که:

۱) می توانید در هر حالتی که درد کمتری احساس می کنید دراز بکشید.

۲) وقتی به سمت پهلوئی آسیب دیده دراز می کشید مراقب باشید لوله دچار خمیدگی و پیچ خوردگی نشود.

۳) مراقب باشید اتصال لوله به قفسه سینه تان دچار کشیدگی نشود.

۴) هرگز شیشه را بالاتر از سطح تخت خود نیاورید و همواره آن را پایین تخت نگه دارید.



۵) اگر به داخل شیشه نگاه کنید می بینید که مایع داخل لوله با نفس کشیدن شما بالا و پایین می رود (مانند قلیان) که این نشانه عملکرد صحیح آن است.

۶) هر گونه مشکل در تنفس، درد هنگام نفس کشیدن، جدا شدن لوله ها، ترشح و خیس شدن پانسمان را به پرستار خود اطلاع دهید.

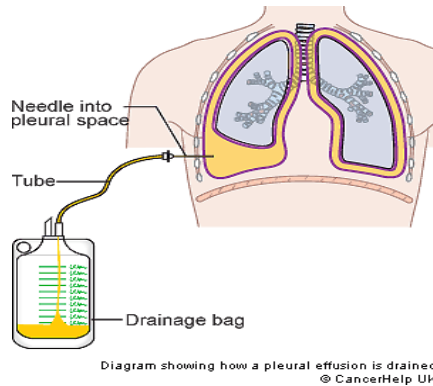
۷) بدون اطلاع پرستار از تخت خارج نشوید.

تمرینات تنفسی چیست و چگونه انجام می شود؟

بهبود عملکرد ریه و تخلیه ترشحات آن با استفاده از ورزشهای تنفسی امکان پذیر است. بدین منظور ممکن است از یک فیزیوتراپ کمک گرفته شود یا به همراه شما آموزش داده شود که هر دو ساعت یک بار با دست های کاسه شده به پشت شما بزنند تا ترشحات خارج شود.



لوله قفسه سینه چیست و چگونه از آن مراقبت کنیم؟



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار
تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴- کد پمفلت: AW8- 01

فوت کردن یا ها کردن، ورزش تنفسی دیگری است که
برای بهبود عملکرد ریه شما مناسب است.
راه رفتن نیز به خروج ترشحات و عملکرد بهتر ریه های
شما کمک می کند.

چگونه با وجود این سیستم می توان راه رفت؟

- ۱- قبل از خروج از تخت حتما به پرستار خود اطلاع دهید.
- ۲- از لوله و شیشه تهویه مراقبت کنید.
- ۳- مراقب باشید اتصالات جدا نشوند.
- ۴- شیشه را همواره پایین تر از کمر خود نگه دارید.
- ۵- به توصیه ها و آموزشهای پزشک و پرستار خود دقت کنید و به آن عمل نمایید.

هنگام خارج کردن لوله تهویه از قفسه سینه چه کارهایی باید انجام دهید؟

برای این که هنگام خارج کردن لوله تهویه درد کمتری را احساس کنید، لازم است در آن لحظه یک نفس عمیق بکشید و آن را نگه دارید تا پزشک لوله را خارج کند.
معمولا تا ۷۲- ۴۸ ساعت پانسمان در ناحیه عمل باقی می ماند و بعد از آن می توانید استحمام کنید.

منبع: تنفس- برونر سوارث ۲۰۱۰

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

تنفس عمیق چیست و چگونه انجام می شود؟

تمرینات تنفس عمیق و سرفه به گشاد و باز شدن ریه های روی هم خوابیده شما کمک کرده و از عفونت ریه ها پیشگیری می کند.

آموزش صحیح تنفس عمیق شامل: دم آهسته از بینی، بزرگ کردن شکم و بازدم آهسته از طریق لب های غنچه شده می باشد.

۱- تمرین را در وضعیت نیمه نشسته در حالی که شانه ها و پشت روی بالش قرار دارند، انجام دهید. دستتان را بر روی شکم و لبه دنده ها قرار دهید تا بتوانید احساس کنید قفسه سینه اتان بالا می آید و ریه های شما باز می شود.

۲- از طریق بینی دم انجام دهید.
۳- سپس از طریق لب های غنچه شده بازدم خود را بیرون دهید.

۴- این ورزش را در طول روز تکرار کنید.

سرفه چه کمکی به شما می کند؟

سرفه ترشحات راه هوایی را بیرون می راند. شما می توانید با این روش ریه ها و گلوتتان را به راحتی تمیز کنید.

۱- قبل از این که به طور عمیق سرفه کنید ۳ تنفس عمیق انجام دهید.

۲- سپس از طریق دهان بازدم خود را بیرون بدهید.