

## راهنمای آموزش خودمراقبتی تنفس عمیق و سرفه بعد از عمل جراحی

### □ بیمارگرایی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

⇒ کشیدن نفس عمیق سبب دفع گازهای بیهوشی و تنفس بهتر و راحت تر شما می شود همچنین سرفه باعث خروج ترشحات ریوی می گردد.

### □ اقدامات زیر را بعد از عمل انجام دهید :

- ◆ در صورتی که منعی جهت نشستن بعد از عمل ندارید با اجازه پزشک یا پرستار به صورت نیمه نشسته قرار گیرید.
- ◆ یک دست را به آرامی روی شکم قرار دهید.
- ◆ نفس خود را به آرامی به درون کشیده (عمل دم) بطوری که بالا رفتن شکم خود را احساس کنید.
- ◆ نفس خود را به مدت چند ثانیه نگه دارید.
- ◆ نفس خود را به آرامی از راه دهان خارج کنید.
- ◆ این عمل را تا سه بار انجام دهید.
- ◆ بعد از این کار محکم و عمیق سرفه کنید.
- ◆ در صورتی که برش محل عمل دارید، محل عمل را به کمک دست بی حرکت کنید تا درد کمتری هنگام سرفه داشته باشید.

