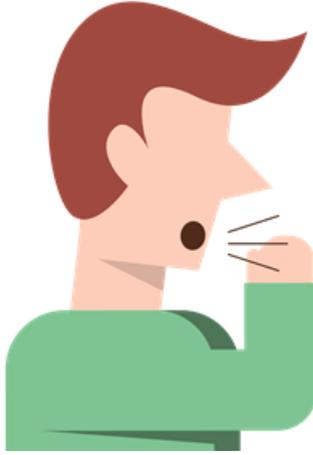




مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City

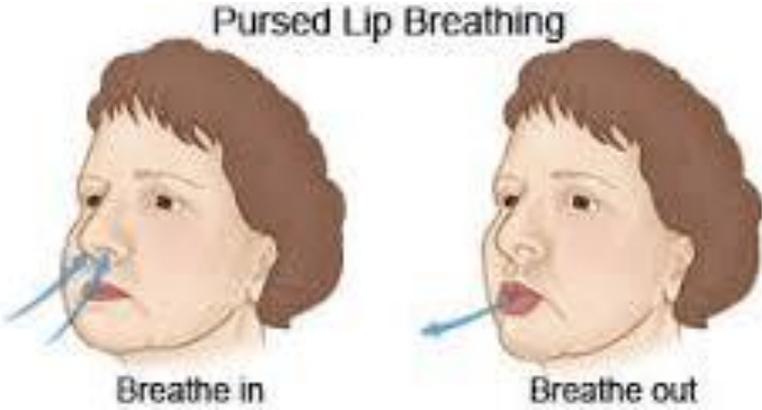


طرق السعال أو الكحة

Coughing

## التنفس بطريقة إصاق الشفتين:

١. أدخل الهواء عن طريق الأنف وأخرجه عن طريق الفم وقم بإصاق الشفتين أثناء خروج الهواء.
٢. أدخل الهواء لمدة ثلاث ثواني وأخرجه لمدة ٦-٨ ثواني.
٣. تنفس بإصاق الشفتين لأن ذلك يقلل من ضيق التنفس ويحسن القدرة على التمارين.



## كيفية القيام بالسعال العميق:

١. اجلس على كرسي أو على حافة السرير، مع وضع كل القدمين على الأرض. ثم الميل قليلاً إلى الأمام.
٢. إبدأ بزيادة الأوكسجين عن طريق التنفس بالصاق الشفتين من مرتين إلى ثلاث مرات.
٣. اثن الذراعين حول البطن وخذ نفساً أعمق قليلاً من المعتاد من خلال الأنف مع كتم النفس لمدة ٢-٣ ثوان.
٤. ملّ قليلاً إلى الأمام، اضغط بذراعيك على البطن واستخدم عضلات المعدة لتكح بقوة من ٢-٣ مرات عن طريق الفم.
٥. السعال يجب أن يكون قصير وحاد، تجنب السعال الجاف أو مجرد تنظيف الحلق.
٦. السعال العميق أقل تعباً، وأكثر فعالية لتنظيف الرئتين من المخاط.

## السعال مع دفع الهواء للخارج (الهدف):

١. اجلس على كرسي أو على حافة السرير، مع وضع كلا القدمين على الأرض والميل قليلاً إلى الأمام، ومن ثم الاسترخاء.
٢. إبدأ بزيادة الأوكسجين عن طريق التنفس بالصاق الشفتين من مرتين إلى ثلاث مرات.
٣. خذ نفساً أعمق قليلاً من الطبيعي بواسطة الأنف باستخدام الحجاب الحاجز ومن ثم اكنم النفس لمدة ٢-٣ ثواني.
٤. استخدم عضلات المعدة لعمل ثلاثة زفرات سريعة (الهدف) مع فتح مجرى الهواء لإخراج.
٥. كرر طريقة الهدف حتى يصل البلغم إلى الجزء الخلفي من الحلق.



٦. عندما يصل البلغم خلف الحلق،  
اعمل كحة عميقة لإخراج البلغم.
٧. قم بذلك مرة أخرى إذا لزم الأمر.

## عملية التخلص من البلغم

العلاج الطبيعي للصدر يهدف إلى تقديم المساعدة في إخراج البلغم وتحسين التهوية دون زيادة ألم للمريض. ويتم ذلك عن طريق استخدام الجاذبية والضرب على الصدر للمساعدة في تحريك الإفرازات من الرئتين إلى مجرى التنفس الرئيسي، ومن ثم يكون الإخراج عن طريق الكحة أو جهاز الشفط.

## طرق تحريك اللعاب وإزالته

الضرب على الصدر:

دواعي الاستعمال:

١. الإفراط في إفراز البلغم.

٢. انخفاض فعالية السعال.

٣. النجاح السابق في علاج

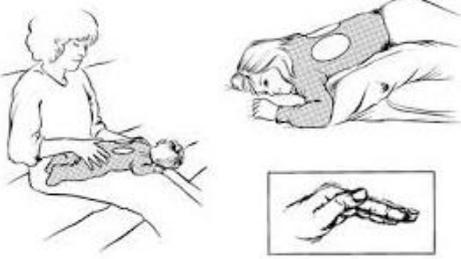
المشاكل الرئوية عن طريق التمارين على الصدر.

موانع الاستعمال:

١. النزيف.

٢. كسور في الضلوع.

٣. إصابة حديثة في العمود الفقري.



٤. الحروق والجروح المفتوحة، والالتهابات الجلدية في القفص الصدري.
٥. الشكاوى من آلام في الصدر.

## النظافة الميكانيكية (أجهزة الاهتزاز لتجزئة المخاط)

### جهاز الذبذبات



١. خذ نفس أعمق من المعتاد، ولكن ليس لملء الرئتين تماماً.
٢. اغلق الشفتين بقوة حول أنحاء الجزء الفم للجهاز ثم قم بالزفير، ولكن ليس بالقوة، مع وضع الصمام على أعلى درجة لتنتج أقصى درجة من الاهتزاز.
٣. أعد ذلك من ١٠-٢٠ مرة
٤. قم بإزالة الجزء الفم للجهاز و قم بأداء (السعال بطريقة الهدف) من ٢-٣ مرات حسب الحاجة.

٥. كرر العملية السابقة عند الحاجة، ولكن لا يتجاوز ٢٠ دقيقة.

٦. قم بتنظيف الجهاز بصابون وماء دافئ ثم قم بتنشيفه بهواء جاف بشكل أسبوعي.

### جهاز ضغط الزفير الإيجابي

١. اجلس على كرسي أو على حافة السرير.
٢. ضع المعيار للجهاز على الرقم المناسب.
٣. استنشق بشكل طبيعي (أو أعمق من الطبيعي، ولكن أقل من السعة الإجمالية للرئة)
٤. اغلق الشفاه حول الجهاز ثم قم بالزفير ببطء.
٥. كرر التنفس ١٠-٢٠ مرة.
٦. قم بعمل زفير قوي لعدة مرات (السعال بطريقة الهف) ٢-٣ مرات لرفع الإفرازات إلى أعلى القصبات الهوائية.

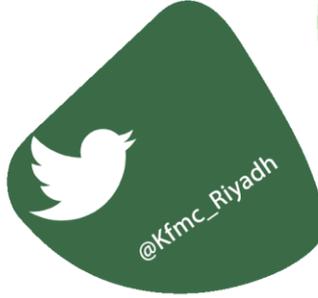
٧. كرر التمرين من ٤-٦ مرات في الجلسة العلاجية.



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

العيادات التنفسية الخارجية



HEM2.16.000176

