

در بدن انسان دو عدد شش (ریه) وجود دارد که هوای پر از اکسیژن را از محیط گرفته و هوای آلوده ی پر از دی اکسیدکربن را به محیط پس می دهد و از این طریق غذای لازم برای سلول های بدن یعنی اکسیژن را به آنها می رساند.

وجود کمی مایع در فضای بین ریه ها و قفسه ی سینه (فضای جنب) به حرکت ریه ها بدون ساییش 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 نماید. روی هم خوابیدن کامل یا نسبی ریه ها تنفس را به مشکل مواجه کرده و میتواند منجر به ایست تنفسی شود. قرار دادن یک لوله تهویه ریه به سرعت به راحتی بیمار کمک میکند. در صورتی که خون یا هوا وارد فضای جنب ریه ی شما شده باشد لازم است به طور اورژانسی در اتاق عمل ویا در بخش 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 میگیرد و به پوست بخیه زده شده و پانسمان می گردد و سر دیگر آن به یک شیشه وصل می شود و داخل شیشه تا سطح معینی مایع وجود دارد. وظیفه ی شما این است که از این لوله و شیشه مراقبت کنید.

## آموزشهای بعد از عمل:

✚ بعد از هوشیاری کامل با اجازه ی پزشک رژیم مایعات برای شما شروع می شود.

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

🏠 تمرینات تنفسی و سرفه های مؤثر را انجام دهید.

🏠 معمولاً لوله ی قفسه ی سینه 4 الی 7 روز در ناحیه ی قفسه سینه ی شما باقی می ماند و سپس خارج می شود.

## چگونه باید از این لوله و شیشه مراقبت کنیم؟

تا زمانی که روی تخت استراحت میکنید توجه داشته باشید که:

\* می توانید در هر حالتی که درد کمتری احساس می کنید دراز بکشید.

\* وقتی به سمت پهلو ی آسیب دیده دراز می کشید مراقب باشید لوله دچار خمیدگی و پیچ خوردگی نشود.

\* مراقب باشید اتصال لوله به قفسه ی سینه تان دچار کشیدگی نشود.

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

\* اگر به داخل شیشه نگاه کنید میبینید که مایع داخل شیشه با نفس کشیدن شما بالا و پایین میرود (مانند قلیان) که این نشانه ی عملکرد صحیح آن است.

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

\* بدون اطلاع پرستار از تخت خارج نشوید.

## تمرینهای تنفسی:

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

## تنفس عمیق:

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

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

1. 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 ی دنده ها بگذارید تا بتوانید

## چگونه از چست تیوپ مراقبت کنیم؟

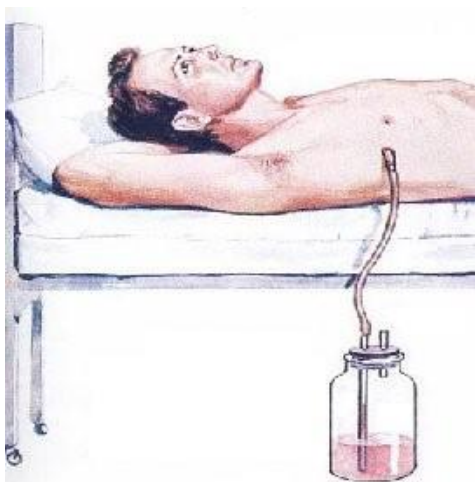
تهیه و تنظیم: هانیه دهقانی، کارشناس پرستاری

منبع: برونر و ثودارت

تاریخ تهیه: پائیز ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶

کد سند: VAL-ASC-PAM/98/1



- **فوت کردن یا هاگردن** نیز ورزش تنفسی دیگری است که برای بهبود عملکرد ریه ی شما مناسب است.
- **راه رفتن** هم به خروج ترشحات و عملکرد بهتر ریه های شما کمک میکند.

### چگونه با وجود این سیستم می توان راه رفت؟

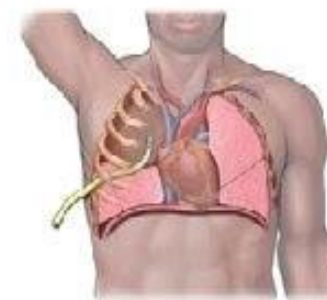
- قبل از خروج از تخت حتماً به پرستار خود اطلاع دهید.
- از شیشه و لوله ی تهویه مراقبت کنید.
- مراقب باشید اتصالات جدا نشود.
- شیشه را همواره پایینتر از سطح کمر خود نگه دارید
- به توصیه ها آموزش های پزشک و پرستار خود قوت کنید و به آن عمل کنید.

### هنگام خارج کردن لوله تهویه از قفسه ی سینه

#### چه کارهایی باید انجام دهید؟

- برای اینکه هنگام خارج کردن لوله تهویه درد کمتری را احساس کنید لازم است مانور زور زدن را انجام دهید. یعنی در آن لحظه یک نفس عمیق بکشید و نگه دارید تا پزشک لوله را خارج کند.
- معمولاً تا **48** ساعت پانسمان ناحیه ی عمل باقی می ماند بعد از آن می توانید استحمام کنید.

احساس کنید قفسه ی سینهتان بالا می آید و ریه های شما باز میشود.  
در صورتی که خون و یا هوا وارد فضای جنب ریه ی شما شده باشد، لازم است به طور اورژانسی در اتاق عمل و یا در بخش برای شما لوله ی تهویه ی داخل قفسه سینه گذاشته شود تا بتوانید دوباره نفس بکشید.



۲. از طریق بینی دم انجام دهید.
۳. سپس از طریق لب های غنچه شده بازدم خود را بیرون برانید.
۴. این ورزش را در طول روز تکرار کنید.

#### سرفه:

- سرفه ترشحات راه های هوایی را بیرون میراند. شما میتوانید با این روش ریه ها و گلویتانرا به راحتی تمیز کنید.
- (۱) قبل از اینکه به طور عمیق از ریه هاسرفه کنید سه نفس عمیق انجام دهید.
- (۲) سپس از طریق دهان بازدم خود را بیرون برانید