

### سرفه با گلوت باز

تاثیر سرفه در خروج موکوس براین نکته دلالت دارد که ممکن است سرفه کردن نقش مهمتری را نسبت به فیزیوتراپی ریه انجام دهد. سرفه کردن و تنفسهای عمیق ممکن است در آن دسته از بیمارانی که همکاری میکنند تا حدود زیادی موثر باشد.

برای انجام سرفه موثر از بیمار خواسته می شود که دستها را روی شکم قرار دهد و در صورت عدم توانایی پرستار در پشت بیمار قرار گرفته و دست را بروی شکم بیمار قرار می دهد و از بیمار خواسته میشود که زبان را کاملاً از دهان خارج کرده و از ته گلو سرفه کند.

به بیمار آموزش داده میشود که به آرامی یک تنفس عمیق انجام دهد تا هوا به راههای هوایی دیستال برسد سپس نفس خود را برای چند ثانیه نگه دارد تا هوا از طریق کولترالها نیز جریان پیدا کند.

پس از سرفه تنفس بعدی باید از طریق بینی صورت گیرد نه از راه دهان تا از عقب گرد ترشحات به داخل راه هوایی جلوگیری گردد.

روشهای مختلف سرفه کردن

### سرفه کنترل شده

این سرفه با یک تنفس عمیق و آهسته شروع شده سپس نفس برای چند دقیقه نگه داشته می شود. برای سرفه قوی دو یا سه بار در طول بازدم از فشار عضلات شکمی استفاده می شود این نوع سرفه نیاز به صرف انرژی دارد و می تواند منجر به خستگی شود.

این عمل شبیه به سرفه ارادی است اما گلوت در طول سرفه باز می ماند. بعد از تنفس عمیق و آرام و نگه داشتن آن برای چند ثانیه همزمان با ادای کلمه هو بازدم قوی انجام می دهد. بدلیل باز ماندن گلوت فشار راههای هوایی افزایش پیدا نمی کند و ترشحات راحت تر به طرف جلو رانده میشود.

### سرفه کمکی

از سرفه کمکی در بیمارانی که عضلات شکمی غیر فعال دارند و عمل دیافراگم غیر طبیعی می باشد استفاده می شود به این صورت که پرستار دست خود را زیر شکم بیمار و زیر دیافراگم قرار داده و از بیمار می خواهد که تنفس عمیق و آرام انجام دهد سپس در زمان بازدم با بالا و پایین بردن دست و با فشار روی دیافراگم به انجام بازدم قوی کمک می کند.

در صورت تمایل جهت استفاده از خدمات مشاوره تخصصی، سوختگی

و ترمیمی از روش های زیر استفاده نمایید.

۱- ایمیل: [amiralmomeninbh@sums.ac.ir](mailto:amiralmomeninbh@sums.ac.ir)

۱- سایت: [amiralmomeninhospital.sums.ac.ir](http://amiralmomeninhospital.sums.ac.ir)

۲- سامانه پیامکی بیمارستان : ۰۹۹۱۲۰۶۴۳۲۷



## آموزش سرفه موثر

تهیه کننده	خانم م. غزالی - پرستار آی سی یو
تأیید کننده علمی	خانم دکتر م. مکی - فوق تخصص مراقبتهای ویژه
شماره سند	W-PE-060-R01
ویرایش دوم	خرداد ۱۴۰۱
منابع	اصول مراقبتهای ویژه در CCU.ICU، دیالیز، تالیف حسین شیرینی، ملاحظت نیک روان مفرد