

इन्सेंटिव स्पाइरोमीटर

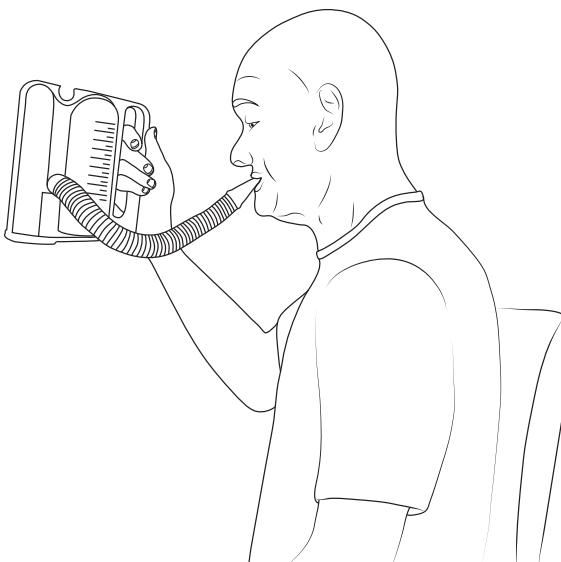
Incentive Spirometer

Use your incentive spirometer, also called a breathing exerciser, to help you take slow deep breaths to open the air sacs in your lungs. This helps to reduce the chance of developing breathing problems, like pneumonia, after surgery.

Do these exercises every 1 or 2 hours each day. You will do these exercises in the hospital and for 2 to 3 weeks at home as you recovery from surgery.

Steps for use

1. If possible, sit up straight. It may help to sit on the edge of a chair or your bed.
2. Hold the incentive spirometer upright.
3. Breathe out and then close your lips tightly around the mouthpiece. Take in a slow, deep breath through your mouth.
4. As you take a deep breath, the piston in the clear chamber of the incentive spirometer will rise. Breathe in slowly to allow the air sacs in your lungs time to open. Your incentive spirometer has an indicator to let you know if you are breathing too fast.
5. After you breathe in as deeply as you can, hold your breath for 3 to 5 seconds. Set the goal indicator at the level that you reached.



अपने इन्सेंटिव स्पाइरोमीटर का प्रयोग करें, जिसे ब्रीदिंग एक्सरसाइजर भी कहा जाता है, जो आपके फेफड़ों में वायु की थैलियों को खोलने के लिए धीमी गहरी साँस लेने में मदद करता है। यह सर्जरी के बाद, निमोनिया जैसी, श्वास संबंधी समस्याओं के विकसित होने की संभावना को कम करने में मदद करता है।

इन व्यायामों को प्रत्येक दिन 1 या 2 घंटे करें। आप इन व्यायामों को अस्पताल में करेंगे और सर्जरी के बाद स्वास्थ्य लाभ के दौरान घर पर 2 से 3 सप्ताह तक करेंगे।

प्रयोग के लिए चरण

1. यदि संभव हो, तो सीधे होकर बैठें। यह कुर्सी या आपके बिस्तर के किनारे पर बैठने में मदद कर सकता है।
2. इन्सेंटिव स्पाइरोमीटर को सीधा पकड़ें।
3. साँस छोड़ें और उसके बाद माउथपीस के चारों ओर अपने होंठों को कंकर बंद कर लें। अपने मुँह से धीमी, गहरी साँस लें।
4. जैसे-जैसे आप गहरी साँस लेते जाएँगे, वैसे-वैसे इन्सेंटिव स्पाइरोमीटर के खाली चैंबर में पिस्टन उठता जाएगा। अपने फेफड़ों में हवा की थैली का खुलना संभव बनाने के वास्ते समर्थन देने के लिए धीरे-धीरे साँस लें। आपके इन्सेंटिव स्पाइरोमीटर में एक संकेतक होता है, जो आपको बताता है कि आप बहुत तेजी से साँस ले रहे हैं या नहीं।
5. आप यथासंभव जितनी गहराई से साँस ले सकते हैं, उतनी गहराई से साँस लेने के बाद अपनी साँस को 3 से 5 सेकंड तक रोके रखें। लक्ष्य सूचक को उस स्तर पर सेट करें जहाँ तक आप पहुँचे थे।

6. Take out the mouthpiece and breathe out slowly. Relax and breathe normally for a few seconds until the piston returns to the bottom of the chamber.
7. Repeat these steps a total of 10 times. If you start to feel light-headed or dizzy, slow down your breathing and give yourself more time between deep breaths.
8. After doing the 10 deep breathing exercises, take a deep breath and cough to clear mucus from your lungs.
 - If you have had surgery on your chest or stomach, hold a pillow or folded blanket over your incision. You will have less pain when you cough.
6. माउथपीस (मुखिका) को बाहर निकालें और धीरे-धीरे साँस छोड़ें। तनावरहित रहें और कुछ सेकंड के लिए सामान्य रूप से तब तक साँस लेते रहें, जब तक कि पिस्टन चैंबर के निचले भाग में न लौट आए।
7. इन चरणों को कुल 10 बार दोहराएँ। यदि आप बेहोश होने लगें या आपको चक्कर आने लगे, तो अपनी साँस को धीमा कर दें और गहरी साँसों के बीच खुद को अधिक समय दें।
8. 10 गहरी साँस लेने का व्यायाम करने के बाद, अपने फेफड़ों से कफ़ को साफ़ करने के लिए गहरी साँस लें और खाँसें।
 - यदि आपके सीने या पेट की सर्जरी हुई हो, तो अपने चीरे के ऊपर एक तकिया या मुड़ा हुआ कंबल रखें। जब आप खाँसेंगे तब आपको कम दर्द होगा।

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।