

เนื้อหา : มาลินี บักบุญ  
จงรักษ์ อุตราชต์กิจ  
ภาพ : ชื่นอารมภ์ ฮาราวาสน์  
จัดรูปเล่ม : เมตตา ชำอินทร์

## คำแนะนำการใช้ PEP - mask

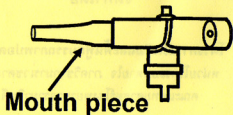


จัดทำโดย

โครงการส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพปอดเด็ก  
หน่วยโรคระบบหายใจ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

## PEP - mask คืออะไร?

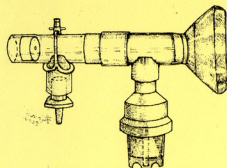
**PEP – mask** คืออุปกรณ์ที่ใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขภาวะปอดแฟบ ส่งผลให้การระบายเสมหะออกจากปอดดีขึ้น โดยอุปกรณ์นี้สามารถทำให้เกิดแรงดันบวก ขณะหายใจออก แรงดันที่เกิดขึ้นนี้จะแทรกผ่านหลอดลมที่ตีบแคบ และกระตุ้นการไอ ทำให้ช่วยในการระบายเสมหะ



## การใช้ PEP-Mask ทำได้อย่างไร วิธีการใช้

1. ต่ออุปกรณ์ให้ถูกต้องดังรูป ในเด็กเล็กใช้หน้ากากที่ใช้ในการช่วยหายใจ (soft mask) เลือกขนาดที่เหมาะสมกับใบหน้าของเด็ก สำหรับเด็กโตใช้ท่อเป่า (mouth piece) แทน
2. อยู่ในท่านิ่งหรือยืน
3. ครอบ PEP – mask โดยให้หน้ากาก (soft mask) ครอบคลุมบริเวณจมูกและปากของเด็กให้สนิทพอดี ไม่กดแน่นเกินไป
4. ให้เด็กหายใจเข้า-ออกอย่างสบาย ๆ ตามปกติ ให้สังเกตลิ้นปิด-เปิด ตามการหายใจของเด็ก
5. หายใจเข้า-ออกผ่านทาง PEP – mask 10-20 ครั้ง
6. เปิดหน้ากากออก เพื่อให้หายใจตามปกติ ถ้ามีเสมหะให้เด็กไอเอาเสมหะออก
7. ปฏิบัติตามข้อ 3-6 ประมาณ 4-8 ครั้ง ทุก 1-2 ชั่วโมง เวลาตื่น
8. ขณะใช้ PEP – mask เด็กต้องรู้สึกสบาย ถ้าเด็กรู้สึกไม่สบาย ร้องไห้ และต่อต้านมากจะต้องยุติการใช้

- สามารถใช้ PEP – mask ช่วยกับการบำบัดด้วยฝอยละอองได้ ดังภาพ



### ข้อห้ามในการใช้

ห้ามใช้ในเด็กที่มีปัญหา :

- ไข้ชักเสกเฉียบพลัน หรือหุ้กเสก
- เลือดกำเดาไหลหรือไอเป็นเลือด
- ได้รับบาดเจ็บหรือเพิ่งเข้ารับการผ่าตัดบริเวณใบหน้า ช่องปาก หรือกะโหลกศีรษะ
- มีอาการ เหนื่อย หอบ
- เด็กที่ไม่ให้ความร่วมมือ ร้องไห้หรือต่อต้านขณะใช้ PEP – mask

### วิธีทำความสะอาด

ล้างด้วยน้ำสบู่หรือน้ำยาล้างจาน ล้างตามด้วยน้ำประปาจนสะอาด ฝึ่งหรือเช็ดให้แห้ง