

ข้อจำกัดในการใช้

- เด็กที่ไม่รู้สีกตัว
- เด็กที่ไม่ให้ความร่วมมือ
ไม่สามารถทำตามคำแนะนำได้
- เด็กที่มีภาวะหายใจลำบาก
- เด็กที่ไม่สามารถหายใจได้ลึกพอ

วิธีทำความสะอาด

- นำท่อเป่า (mouthpiece) และสายมาล้างด้วยน้ำสบู่ หรือน้ำยาล้างจานล้างตามด้วยน้ำประปาจนสะอาดผึ่งหรือเช็ดให้แห้ง
- ตัว Incentive spirometer ถ้าสกปรก ควรเช็ดด้วยผ้าชุบน้ำหมาด ๆ

เนื้อหา : มาลินี นักบุญ
จงรักษ์ อุดรารัตน์กิจ
จัดรูปเล่ม : เมตตา ชำอินทร์

คำแนะนำการใช้ Incentive spirometer



จัดทำโดย

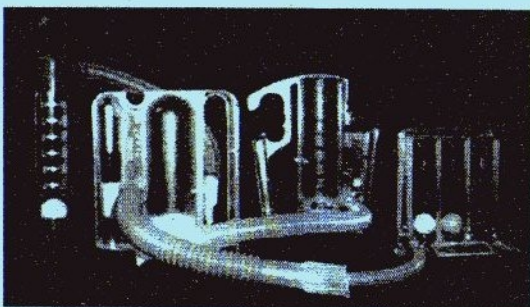
โครงการส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพปอดเด็ก
หน่วยโรคระบบหายใจ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

Incentive Spirometer คืออะไร?

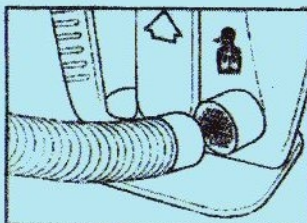
คือ เครื่องมือที่ช่วยทำให้ปอดขยายตัวเต็มที่ ทำให้อากาศเข้าสู่ปอดเพิ่มขึ้น ป้องกันและแก้ไขภาวะปอดแฟบ ซึ่งพบได้บ่อยในผู้ป่วยที่ผ่าตัดบริเวณทรวงอก หรือช่องท้อง นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ไอง่ายขึ้น ส่งผลให้ระบายเสมหะออกจากปอดได้ดีขึ้น

เครื่องมือนี้ มีตัวบ่งบอกระดับความสามารถ หรือความพยายามของเด็กที่สูดลมเข้าปอด ทำให้เด็กสามารถประเมินตนเอง และพัฒนาการหายใจให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ เป็นการสร้างแรงจูงใจและเป็นกำลังใจให้เด็ก

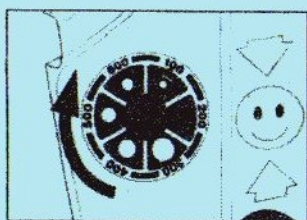
เครื่องมือนี้มีหลายรูปแบบ ได้แก่ cliniflo, uniflow และ Triflo ดังภาพ



วิธีการใช้



1. อยู่ในท่านั่งหรือยืน
2. ต่ออุปกรณ์ให้เรียบร้อย เช้ากับสายดังภาพ

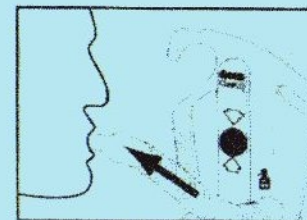


3. ตั้งเป้าหมาย โดยในระยะแรกไม่ควรสูงเกินไป จนทำไม่ได้
4. วาง Incentive spirometer บนพื้นราบ หรือถือให้ตั้งตรง



5. หายใจออกตามปกติ
6. ใช้ริมฝีปากอมท่อเป่า (mouthpiece) ให้สนิท

7. สูดหายใจเข้าลึก ๆ จนลูกลอยเคลื่อนถึงตัวบ่งชี้ที่ต้องการและให้คงค้างที่ระดับนี้นานประมาณ 3-5 วินาที หรือเท่าที่เด็กจะทำได้



8. ดึงท่อเป่า (mouthpiece) ออกจากปากและหายใจออกตามปกติ
9. หายใจเข้าออกตามปกติ อย่างผ่อนคลายหลาย ๆ ครั้ง
10. ทำตามขั้นตอน 5-9 ประมาณ 10 ครั้ง ควรทำทุก 1-2 ชั่วโมง เวลาตื่น

สิ่งที่ควรรู้

- ในการตั้งเป้าหมาย ในระยะแรก ๆ ควรตั้งเป้าหมายต่ำ ๆ เท่าที่เด็กสามารถทำได้ ทำให้เกิดการเรียนรู้ และมีกำลังใจ จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ จนได้เป้าหมายที่ต้องการ
- ในเด็กเล็ก ๆ การทำได้เพียงสูดหายใจเข้า ดึงลูกปิงปอง หรือลูกลอยขึ้นได้ก็มีประโยชน์ เพราะอย่างน้อยก็เป็นการกระตุ้นให้เด็กมีการหายใจลึก ๆ บ้าง