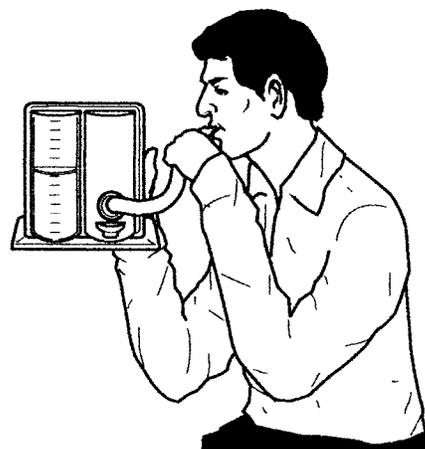


Incentive Spirometer

An incentive spirometer is a device used to help you take deep breaths. This opens the air sacs in your lungs to keep your lungs healthy.

How to use the incentive spirometer:

1. Hold the device straight up in front of you.
2. Breathe out.
3. Close your lips tightly around the mouthpiece.
4. Inhale slowly and deeply through your mouth.
This slow deep breath will raise the piston as the air sacs in your lungs open.
5. When you feel you cannot breathe in any longer, take the mouthpiece out of your mouth.
6. Hold your breath for 3 to 5 seconds then breathe out slowly.
7. Breathe normally for a few breaths and let the piston return to the bottom of the chamber.
8. Repeat this 10 times. If you feel dizzy, slow your breathing down.
9. After you take the 10 deep breaths on your incentive spirometer, cough. This may remove secretions that build up in 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.
10. Repeat these steps every 2 hours or as directed.



Talk to the staff if you have any questions or concerns.

2005 – 5/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

इन्सेन्टिव स्पाइरोमीटर (Incentive Spirometer)

इन्सेन्टिव स्पाइरोमीटर एक उपकरण है जिसे आपको गहरी साँस लेने में मदद करने के लिए प्रयोग किया जाता है। इससे आपके फेफड़ों के वायु छिद्र खुल जाते हैं और आपके फेफड़े स्वस्थ रहते हैं।

इन्सेन्टिव स्पाइरोमीटर का प्रयोग कैसे करें:

1. उपकरण को अपने सामने सीधा पकड़ें।
2. साँस बाहर छोड़ें।
3. मुँहनाल को चारों ओर से होठों से कसकर बंद करें।
4. अपने मुँह से धीरे-धीरे और गहरी साँस लें। जैसे-जैसे आपके फेफड़े के वायु छिद्र खुलेंगे, धीमी गहरी साँस से पिस्टन ऊपर उठेगा।
5. जब आपको लगे कि अब आप साँस नहीं ले पाएँगे तो मुँहनाल अलग करें।
6. 3 से 5 सेकंड साँस रोकें, फिर धीरे-धीरे साँस छोड़ें।
7. कुछ साँस सामान्य रूप से लें और पिस्टन को चेम्बर के नीचे लौटने दें।
8. यह प्रक्रिया 10 बार दोहराएँ। यदि आपको चक्कर आते हैं, साँस धीमी कर दें।
9. इन्सेन्टिव स्पाइरोमीटर पर 10 गहरी साँसें लेने के बाद खाँसें। इससे आपके फेफड़ों में जमा होनेवाले स्राव निकल सकते हैं।
 - ▶ यदि आपके सीने या पेट की शल्य चिकित्सा हुई हो, तो चीरे की जगह तकिया या मोड़ा गया कम्बल पकड़कर रखें। आपको खाँसते हुए कम दर्द होगा।
10. यह प्रक्रिया हर 2 घंटे या निर्देशनुसार दोहराएँ।



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

2005 – 5/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Incentive Spirometer. Hindi.