

इन्सेन्टिभ स्पाइरोमिटर

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.

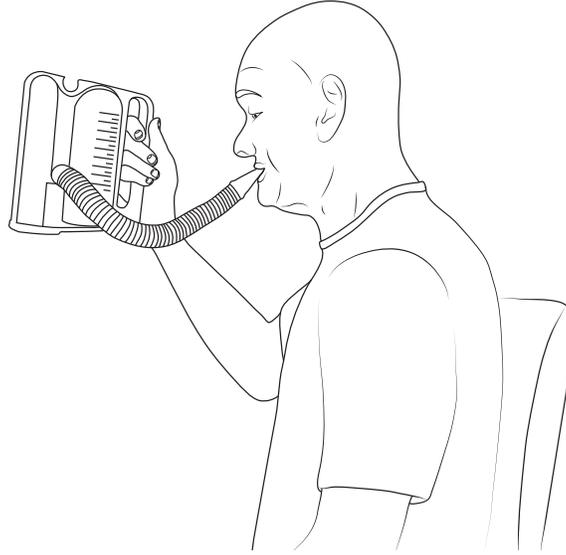
Do these exercises every 1 or 2 hours each day. You will do these exercises in the hospital and for 2 to 3 weeks at home as you recovery from surgery.

तपाईंको फोक्सोमा हावाका कोषहरू खोल्न तपाईंलाई विस्तारै गहिरो सास फेर्न मद्दत निम्ति इन्सेन्टिभ स्पाइरोमिटरको प्रयोग गर्नुहोस् जसलाई ब्रिदिङ्ग एक्सरसाइजर पनि भनिन्छ। यसले शल्यक्रियापछि न्युमोनिया जस्ता श्वाससम्बन्धी समस्याहरू हुन सक्ने सम्भावनालाई घटाउन मद्दत गर्दछ।

यी व्यायाम हरेक दिन 1 वा 2 घण्टा गर्नुहोस्। तपाईंले यी व्यायाम अस्पतालमा र घरमा शल्यक्रियाबाट स्वास्थ्यलाभ गर्दै 2 देखि 3 सातासम्म गर्नु हुनेछ।

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.



प्रयोगको विधि

1. सम्भव भए, ठाडो बस्नुहोस्। कुर्सी वा ओछ्यानको किनारमा बस्दा सजिलो हुन सक्दछ।
2. इन्सेन्टिभ स्पाइरोमिटरलाई ठाडो पारेर समातुहोस्।
3. सास बाहिर प्याँक्नुहोस् अनि माउथपिसको वरिपरि आफ्ना ओठहरूले कसेर च्याप्नुहोस्। मुखबाट विस्तारै, गहिरो सास फेर्नुहोस्।
4. गहिरो सास फेर्दै गर्दा इन्सेन्टिभ स्पाइरोमिटरको पारदर्शी च्याम्बरमा रहेको पिस्टन माथि उठ्ने छ। विस्तारै सास फेर्नुहोस् जसबाट तपाईंको फोक्सोमा हावाका कोषहरूलाई खुल्ने समय मिलोस्। तपाईंको इन्सेन्टिभ स्पाइरोमिटरमा एउटा सङ्केतक हुन्छ जसबाट तपाईंले सास साह्रै तेज त फेर्दै हुनुहुन्न भन्ने जानकारी पाउनुहुन्छ।
5. तपाईंले जतिसक्दो गहिरो सास फेरेपछि, 3 देखि 5 सेकेन्डसम्म सास रोक्नुहोस्। लक्ष्य सङ्केतकलाई तपाईंले हासिल गर्नुभएको स्तरमा सेट गर्नुहोस्।

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. माउथपिसलाई मुखबाट निकाल्नुहोस् अनि विस्तारै सास बाहिर फेर्नुहोस्। पिस्टन, च्याम्बरको पिँधमा नफर्केसम्म केही क्षणसम्म आराम गर्नुहोस् र सामान्य ढङ्गले सास फेर्नुहोस्।
 7. यो प्रक्रिया जम्मा 10 पटक दोहोर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई सिर हुत्तिएको वा रिंगटा चलेको महसुस हुन्छ भने सास फेर्ने गति विस्तारो गर्नुहोस् अनि गहिरा सासहरू लिनै आफैलाई बढी समय दिनुहोस्।
 8. 10 पटक गहिरो सास फेर्ने व्यायामपछि गहिरो सास लिनुहोस् अनि तपाईंका फोक्सोबाट खकार सफा गर्न खोक्नुहोस्।
 - यदि तपाईंको छाति वा पेटमा शल्यक्रिया भएको छ भने चिरा लागेको ठाउँमाथि सिरानी वा लपेटिएको कम्बल राख्नुहोस्। तपाईंले खोक्नुभयो भने दुखाइ कम हुनेछ।

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

तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने, तपाईंको डक्टर वा नर्ससित यसबारे कुरा गर्नुहोस्।