

Một kỹ thuật ho thở trong lâm sàng hô hấp

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 30 Tháng 9 2019 21:21 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 30 Tháng 9 2019 21:25

CN Trần Thị Ngọc Thảo - Khoa Nhi tổng hợp

Hàng ngày việc lý đàm làm xét nghiệm cho bệnh nhân hô hấp là công việc thường quy. Tuy nhiên việc lý đàm làm xét nghiệm đôi lúc không thực sự dễ dàng do tùy thuộc vào tình trạng bệnh nhân, bệnh lý phổi hô hấp, tình trạng sức khỏe của bệnh nhân. Vì vậy, trong thực hành lâm sàng tôi xin giới thiệu một kỹ thuật ho đã được Bộ Y tế hướng dẫn nhằm làm đờm ho và tình trạng đờm ra ngoài. Đó là kỹ thuật ho có điều kiện

Ho có điều kiện là động tác ho hữu ích giúp tình trạng đờm ra ngoài, làm sạch đường thở và không làm cho người bệnh mệt, khó thở...

Mục đích của ho có điều kiện không phải để tránh ho mà là dùng động tác ho để làm sạch đường thở.

Các bước tiến hành

- Bước 1: Người bệnh ngồi trên giường hoặc ghế với hai chân chạm đất, người hơi nghiêng về phía trước, thả giãn, thoải mái.
- Bước 2: Hít thở sâu bằng cơ hoành 3-4 lần.
- Bước 3: Khoanh hai tay trước bụng và hít vào chậm và thở từ sâu bằng mũi, nín thở trong 3 giây.
- Bước 4: Đột ngột: người bệnh về phía trước, hai tay ép vào bụng. Ho mạnh 2 lần với mũi nhắm, lần đầu đột ngột, lần sau đột ngột ra ngoài.
- Bước 5: Hít vào chậm và thở bằng mũi. Động tác này sẽ giúp ngăn ngừa đờm di chuyển người bệnh vào đường hô hấp.

Nghe người vài phút và thực hiện lại các bước trên nếu cần.

Khi có cảm giác mũi ho, động tác gõ ngón ho mà nên thực hiện kỹ thuật ho có điều kiện để giúp tình trạng đờm ra ngoài.

Một kỹ thuật ho hiệu quả trong lâm sàng hô hấp

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 30 Tháng 9 2019 21:21 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 30 Tháng 9 2019 21:25

Tùy mức độ và sự thành thạo kỹ thuật của mỗi người, có khi phải lặp lại vài lần mới thấy được kết quả ra ngoài.

Một số người bị bệnh có mức độ yếu có thể thay thế bằng kỹ thuật thổi ra mạnh.

