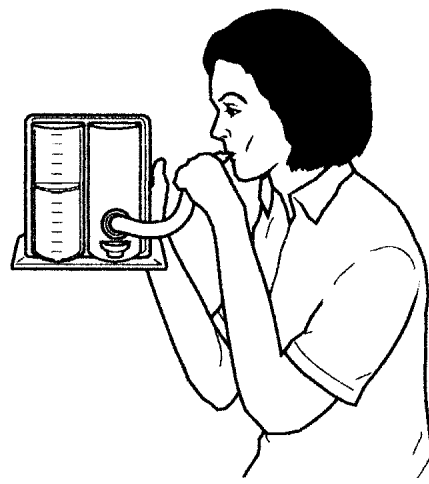


Incentive Spirometer

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 3-5 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.

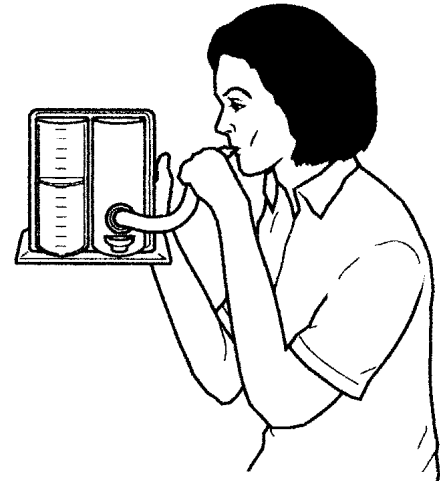
9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Стимулирующий спирометр

Стимулирующий спирометр – это прибор, который используется для того, чтобы помочь Вам дышать глубоко. Он способствует открытию воздушных мешков в Ваших легких и поддержанию легких в здоровом состоянии.

Как использовать стимулирующий спирометр:

1. Поместите устройство прямо перед собой.
2. Сделайте выдох.
3. Плотно сожмите губы вокруг мундштука.
4. Медленно и глубоко вдохните ртом.
Этот медленный глубокий вдох будет поднимать поршень по мере того, как будут открываться воздушные мешки в Ваших легких.
5. Когда Вы почувствуете, что больше не можете дышать, вытащите мундштук изо рта.
6. Задержите дыхание на 3-5 секунд, после чего медленно выдохните.
7. Сделайте несколько обычных вдохов, позволив поршню вернуться на дно камеры.
8. Повторите это 10 раз. Если Вы почувствуете головокружение, замедлите дыхание.
9. После того как Вы сделаете 10 глубоких вдохов на стимулирующем спирометре, прокашляйтесь. При этом могут появиться выделения, накопившиеся в Ваших легких.
– **Если Вы перенесли хирургическую операцию на груди или животе**, положите подушку или сложенное одеяло поверх хирургического шва. В этом случае при кашле Вы будете испытывать меньшую боль.
10. Повторяйте эти действия каждые 2 часа или в соответствии с назначением.



Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к персоналу.

Incentive Spirometer. Russian.

9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.