



病人和職業教育

# 如何使用诱发性肺量计

本信息将帮助您学习如何使用诱发性肺量计。

## 关于诱发性肺量计

诱发性肺量计是一种通过帮助您更深入、更充分地呼吸来扩张肺部的装置。图 1 标示了诱发性肺量计的各个部分。

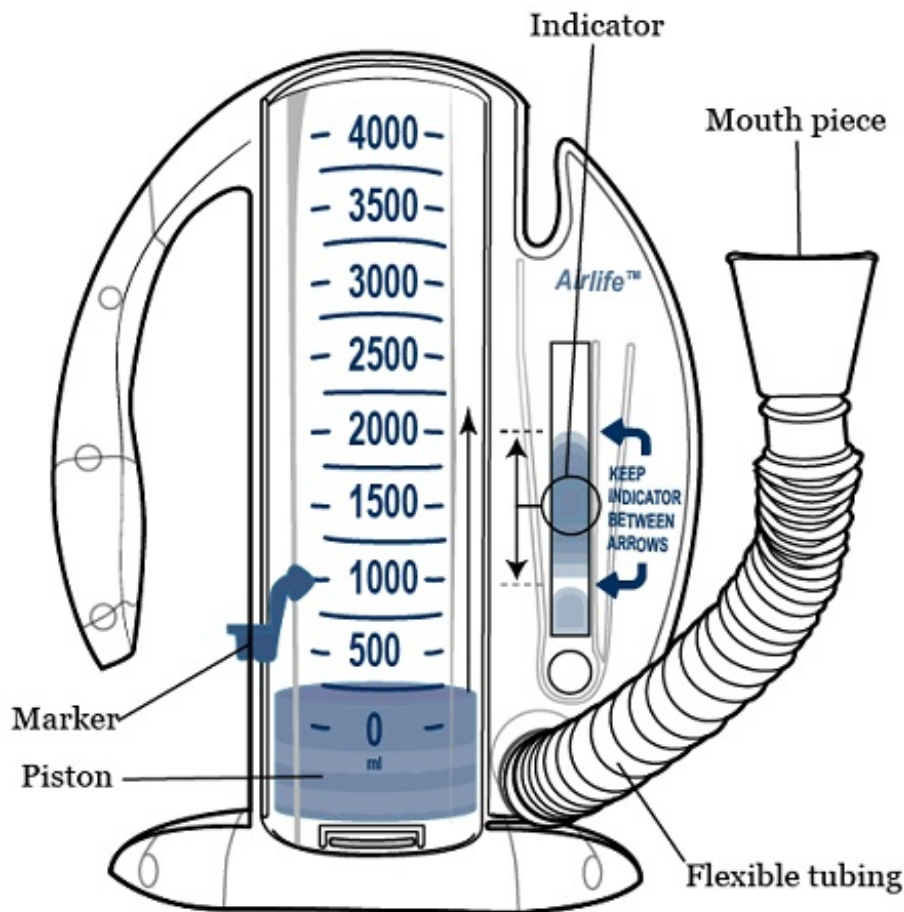


图 1. 诱发性肺量计

手术后使用诱发性肺量计进行深呼吸和咳嗽练习。这将有助于您在整个康复过程中保持肺部活动，并防止肺炎等并发症的发生。

如果您患有活动性呼吸道感染（如肺炎、支气管炎或 COVID-19），请不要在周围有其他人时使用该设备。

## 如何使用诱发性肺量计

该视频向您演示如何使用诱发性肺量计：



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-use-your-incentive-spirometer-video](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-use-your-incentive-spirometer-video) to watch this video.

### 设置诱发性肺量计

第一次使用诱发性肺量计时，需要把带吸嘴的软管从袋子里拿出来。将软管伸出来，连接到底座右侧的出口（见图 1）。将吸嘴连接到管路另一末端。

### 使用诱发性肺量计

当您使用诱发性肺量计时，请确保用嘴呼吸。如果用鼻子呼吸，诱发性肺量计将无法正常工作。如果这样做有困难，可以捏住鼻子。

如果在任何时候感到头晕，请停下来休息。稍后再作尝试。

请遵循以下步骤使用诱发性肺量计。

1. 首先，请在椅子或床上坐直。将诱发性肺量计保持与眼睛齐平。

- 如果您的胸部或腹部（肚子）做过手术，在使用诱发性肺量计时，抱着或抓住一个枕头来帮助夹板或支撑切口（手术切口）。这将有助于减少切口处的疼痛。
2. 把吸嘴放进嘴里，紧闭嘴唇。慢慢地深呼吸。
  3. 用嘴慢慢地尽量深吸气。当您吸气时，会看到主室内的活塞上升。活塞上升时，右边的指示器会向上移动。应位于两个箭头之间（参见图 1）。
  4. 试着让活塞尽可能高，同时保持指示器在箭头之间。
    - 如果指示器没有停留在箭头之间，说明您的呼吸要么太快要么太慢。
  5. 当您达到可以达到的高度时，屏住呼吸 10 秒钟，或尽可能长。屏住呼吸时，活塞会慢慢落到肺量计的底部。
  6. 一旦活塞降到肺量计的底部后，用嘴慢慢呼气。然后休息几秒钟。
  7. 重复练习 10 次。试着让活塞在每次呼吸时达到相同的高度。
  8. 每组 10 次呼吸后，试着咳嗽（根据需要抱住枕头放在切口上）。咳嗽有助于稀释或清除肺部的粘液。
  9. 将标记放在诱发性肺量计活塞能够达到的高度。这将是您下次练习的目标。

在您醒着的时候，每隔一小时重复这些步骤。

当您不使用时，请盖住诱发性肺量计的吸嘴。

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) to search our virtual library.

---

How to Use Your Incentive Spirometer - Last updated on October 21, 2021

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center