

Vật lý trị liệu Lồng ngực

胸腔物理治療-中越

I. Mục đích của vật lý trị liệu lồng ngực (chụp đờm)? 一、胸腔物理治療（拍痰）的目的？

Sử dụng phương pháp vật lý, đầu tiên đờm trên thành khí quản được hít vào bằng hơi nước, sau đó dẫn lưu ra ngoài qua tư thế, cuối cùng vỗ nhẹ vào lưng để đờm loãng, lỏng và dễ ho ra, nâng cao khả năng chịu đựng, cải thiện phổi trên. một phần xẹp xuống, duy trì sự thông thoáng của đường thở, và tránh tình trạng nhiễm trùng phổi trở nên tồi tệ hơn.

利用物理的方法，將氣管壁上的痰液先經由蒸氣吸入，再行姿位引流，最後扣背拍痰使痰液變稀、鬆脫、容易咳出，提升運動的耐受性，改善肺部塌陷，維持呼吸道通暢，避免肺部感染惡化。

II. Ai cần vật lý trị liệu lồng ngực (chụp đờm)? 二、什麼人需要胸腔物理治療（拍痰）？

Nó cần cho những bệnh nhân mắc các bệnh về phổi như viêm phổi, xẹp phổi cũng như những bệnh nhân nằm liệt giường lâu ngày, chức năng ho kém ở người già, sau phẫu thuật, có đờm, hoặc phải đặt đường thở nhân tạo. Do phương pháp vật lý trị liệu lồng ngực can thiệp sớm mới có thể cải thiện hiệu quả và chức năng phổi của bệnh nhân.

有肺炎、肺塌陷等肺部疾病以及長期臥床、年紀大咳嗽功能差、手術後、痰多或有人工氣道的病人都需要，因早期介入胸腔物理治療，能有效的改善病人肺部功能與效果。

III. ật lý trị liệu lồng ngực (chụp đờm) là gì? 三、胸腔物理治療〈拍痰〉的方法？

1. Phương pháp hít hơi:

1. 蒸氣吸入法：

(1) Nó thường được sử dụng trong bệnh viện vì không có máy để sử dụng trong các hộ gia đình nói chung.

(1) 通常在醫院使用，因為一般家庭沒有機器使用。

(2) Thuốc sẽ được cho vào máy trước, sau đó sẽ xông hơi thuốc xuống họng, tại nhà

Vật lý trị liệu Lồng ngực

胸腔物理治療-中越

có thể làm loãng đờm nhờ hơi nước nóng.

(2) 會先加藥在機器中，再噴射蒸氣藥水至喉嚨，在家可藉熱水的蒸氣使痰液變稀。

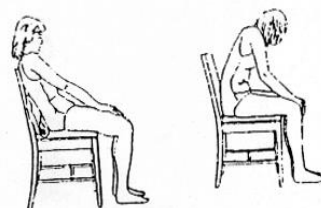
2. Tư thế thoát nước:

2. 姿位引流法：

Bạn có thể sử dụng tư thế ngồi, ngủ nghiêng, nằm ngửa hoặc nằm sấp để đờm có thể thoát ra khí quản một cách thuận lợi nhờ trọng lực, đồng thời duy trì tư thế thoát nước ít nhất 20 đến 30 p.

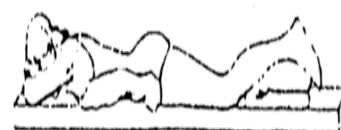
可以利用坐姿、側睡、仰臥或趴睡，使痰液藉重力而順利排到氣管中，維持引流姿勢至少 20~30 分鐘。

(1) Tư thế nơi đờm tích tụ ở thùy trên của phổi: Bạn có thể ngồi trên giường với chăn bông sau lưng, Hoặc ngồi trên ghế, hơi ngả ra sau, hoặc nghiêng người về phía trước (Hình 1).



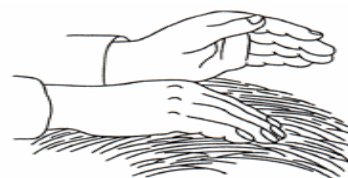
Hình 1

(1) 痰積於肺上葉之姿勢：可坐於床上背後墊一條棉被，或是坐在椅子上，身體略為向後斜坐，或是向前傾（如圖一）。



Hình 2

(2) Tư thế nơi đờm tích tụ ở thùy dưới phổi: Nằm trên giường và kê một chiếc gối trên bụng (Hình 2), hoặc nằm ngửa, kê một chiếc gối ở thắt lưng.



Hình 3

(2) 痰積於肺下葉之姿勢：趴在床上，於腹部墊一顆枕頭（如圖二），或是仰躺，於腰部墊一顆枕頭。

3. Phương pháp thắt lưng khạc đờm：

3. 扣背拍痰法：

Bàn tay dạng chén (Hình 3) và dạng chén khi tát Các khớp cổ tay phải uốn cong tự nhiên trong quá trình tát, lực vỗ phải chạm vào thành ngực đều đặn 5 phút, có thể thực

Vật lý trị liệu Lồng ngực

胸腔物理治療-中越

hiện 3 lần một ngày.

拍擊時手呈杯狀（如圖三），呈杯狀，扣擊時手腕關節應自然活動彎曲，扣擊的力量應穩穩地觸及胸壁，由下往上扣，每次約拍不超過 5 分鐘，每日可執行 3 次。扣擊時應避開腰部、脊椎及傷口。

4. Thở sâu, ho hoặc hút đờm:

4.深呼吸咳嗽或抽痰法：

Sau khi hít thở sâu nên nín thở và ấn bụng để ho ra đờm, những người không tự ho được. Có thể sử dụng phương pháp hút đờm.

深呼吸後，再閉氣，按住腹部用力把痰咳出，無法自行咳嗽者，可使用抽痰法，協助痰液排出。

IV. Thời gian thực hiện 四、執行時間

1. Có thể thực hiện 3 lần / ngày, mỗi lần chụp không quá 5 phút, sau khi chụp nên giữ nguyên tư thế và nằm nghỉ 10-15 phút.
- 1.每日可執行 3 次，每次約拍不超過 5 分鐘，拍完後維持姿勢躺 10~15 分鐘。
2. Không lấy đờm sau bữa ăn hoặc trong vòng một giờ trước và sau khi cho ăn để tránh nguy cơ hít phải do nôn.
- 2.飯後或灌食前後一小時內不可拍痰，以免嘔吐造成吸入性危險。

V. Các biện pháp phòng ngừa 五、注意事項

1. Vị trí của người thực hiện nên hướng vào mặt bệnh nhân để quan sát bất cứ lúc nào.
- 1.執行者在的位置應面向病人的臉，以便隨時觀察。
2. Chú ý không kéo hoặc nén ống thông mũi dạ dày, ống nhỏ giọt tĩnh mạch và các ống dẫn lưu vết thương khác khi thực hiện bắn đờm.
- 2.執行拍痰時注意勿拉扯或壓迫鼻胃管、點滴注射管路及其他傷口引流管。
3. Bệnh nhân nên được khuyến khích ho ra đờm khi kết thúc quá trình bắn đờm, đối với những trường hợp sử dụng đường thở nhân tạo hoặc chức năng ho kém thì nên nhờ y tá hỗ trợ lấy đờm.

Vật lý trị liệu Lồng ngực

胸腔物理治療-中越

- 3.拍痰結束應鼓勵病人將痰咳出，使用人工氣道或咳嗽功能不佳者，應請護理人員協助抽痰。
4. Khi xông thuốc giãn phế quản hoặc thuốc giảm đờm theo hướng dẫn của bác sĩ, trước tiên phải xông thuốc trước khi thực hiện vỗ đờm, đồng thời khuyến khích người bệnh uống thêm nước đun sôi để tránh đờm đặc.
- 4.依醫生指示使用支氣管擴張劑或化痰藥物吸入時，須先吸完藥物後再執行拍痰，並鼓勵病人多喝開水，避免痰液黏稠。
5. Nếu bệnh nhân tức ngực, tim đập nhanh, môi thâm đen, nôn mửa, bất tỉnh hoặc chảy máu khi thực hiện vỗ đờm, vui lòng ngừng vỗ đờm và thông báo ngay cho nhân viên y tế hoặc đến cơ sở y tế.
- 5.當執行拍痰時，病人如出現：胸悶、心悸、嘴唇發黑、嘔吐、意識不清、出血，請立即停止拍痰，並緊急告知醫護人員或就醫。

VI. Khi nào không cần tập vật lý trị liệu lồng ngực (vỗ nhẹ)? 六、何時不需胸腔物理治療（拍痰）

1. Giảm thể tích đờm.
- 1.痰量減少。
2. Cải thiện tương đối trong chụp ảnh phổi.
- 2.肺部攝影有相對改善。
3. Có khả năng di chuyển bình thường.
- 3.能正常活動。
4. Khi bạn có thể ho hoặc thở sâu.
- 4.可以自行咳嗽或深呼吸時。