



**DAO ĐỘNG THÀNH NGỰC TẦN SỐ CAO (CÓ CHUYỂN ĐỘNG)**



Thiết bị áo hỗ trợ điều trị di động sẽ tạo rung lên thành ngực để làm bong chất nhầy, nhờ đó, quý vị có thể ho ra một cách dễ dàng hơn. Cho phép thoải mái di chuyển trong quá trình điều trị.

Sản phẩm (# kích cỡ):  
**AffloVest® (7), Monarch® (1)**  
Thời gian cho mỗi buổi trị liệu:  
**Các buổi điều trị kéo dài từ 15 đến 30 phút, thực hiện hai lần mỗi ngày**  
Tự quản lý:  
**Có**

**DAO ĐỘNG THÀNH NGỰC TẦN SỐ CAO (KHÔNG CHUYỂN ĐỘNG)**



Thiết bị áo hỗ trợ điều trị sẽ được cắm vào ổ cắm điện và sử dụng máy nén khí và ống phun để giúp thông đường thở.

Sản phẩm (# kích cỡ):  
**The Vest® (8), InCourage® (23), SmartVest® (8)**  
Thời gian cho mỗi buổi trị liệu:  
**Các buổi điều trị kéo dài từ 15 đến 30 phút, thực hiện hai lần mỗi ngày**  
Tự quản lý:  
**Có**

**LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ VỖ RUNG NGỰC (CPT)**



**ĐỊNH VỊ TƯ THẾ**

Sử dụng kỹ thuật gõ khảm (vỗ tay) và trọng lực (dẫn lưu/định vị tư thế) cùng với các kỹ thuật khác như tập ho khan để nở lồng và đẩy chất nhầy ra khỏi phổi.

Thời gian cho mỗi buổi trị liệu:  
**15-20 phút**  
Tự quản lý:  
**Có**

**TẬP HO KHAN**



Bao gồm hít một hơi thật sâu, nhanh chóng giữ hơi và chủ động thở ra như thể quý vị đang cố gắng "phả hơi" lên một tấm gương. Ít dữ dội hơn so với hình thức ho thông thường, điều này có thể giúp mang đến hiệu quả cao hơn trong quá trình làm sạch chất nhầy.

Thời gian cho mỗi buổi trị liệu:  
**5-7 phút**  
Tự quản lý:  
**Có**

**KỸ THUẬT TẬP LUYỆN CHỦ KỶ HÍT THỞ CHỦ ĐỘNG (ACBT)**



Kỹ thuật ba bước giúp làm sạch chất nhầy: kiểm soát hơi thở (nở lồng đường thở), các bài tập mở rộng vùng ngực (hút lượng khí phía sau chất nhầy) và tập ho khan (di chuyển chất nhầy đến những đường thở lớn hơn).

Thời gian cho mỗi buổi trị liệu:  
**10-15 phút**  
Tự quản lý:  
**Có**

**TẬP THỂ DỤC**



Đi bộ, chạy bộ, tập yoga, thể dục thẩm mỹ và đạp xe là những bài tập giúp làm thông đường thở cho quý vị. Chọn bài tập mà quý vị yêu thích nhất.

Thời gian cho mỗi buổi trị liệu:  
**15-30 phút**  
Tự quản lý:  
**Có**

**TÌM HIỂU CÁC PHƯƠNG PHÁP THÔNG ĐƯỜNG THỞ CỦA QUÝ VỊ**

Thông đường thở là một phần quan trọng trong liệu trình chăm sóc cho những người bị giãn phế quản. Xem lại các phương pháp này và trao đổi với đội ngũ chăm sóc của quý vị về (những) phương pháp phù hợp nhất với quý vị.

**THUỐC GIẢN PHẾ QUẢN**



Được sử dụng để giúp làm thông đường thở của quý vị trước khi thực hiện các phương pháp điều trị thông đường thở khác. Có thể được thực hiện thông qua bình hít định liều (MDI), hoặc máy phun khí dung. Đây không phải là một liệu pháp điều trị độc lập.

Sản phẩm:  
**Proventil®, Ventolin®, ProAir®, Xopenex®, Perforomist®, Serevent®, Spiriva®**  
Thời gian cho mỗi buổi trị liệu:  
**3-5 giây (MDI), 10-15 phút (máy phun khí dung)**  
Tự quản lý:  
**Có**

**THỞ ÁP LỰC DƯƠNG DAO ĐỘNG (OPEP)**



Thiết bị cầm tay cho phép quý vị thoải mái hít vào nhưng vẫn tạo ra độ rung và lực cản khi quý vị thở ra. Hỗ trợ tạo độ rung và lực cản trong quá trình di chuyển chất nhầy lên và ra khỏi đường thở.

Sản phẩm:  
**Acapella Choice®, Aerobika®, Lung Flute®**  
Thời gian cho mỗi buổi trị liệu:  
**5-10 phút**  
Tự quản lý:  
**Có**

**THỞ ÁP LỰC DƯƠNG (PEP)**



Thiết bị cầm tay cho phép quý vị thoải mái hít vào nhưng vẫn tạo ra lực cản khi quý vị thở ra. Quá trình này giúp hút lượng khí phía sau chất nhầy, tách nó ra khỏi thành phổi, sau đó đẩy nó di chuyển lên và ra khỏi đường thở.

Sản phẩm:  
**Van PEP, Mặt Nạ PEP**  
Thời gian cho mỗi buổi trị liệu:  
**8-10 phút**  
Tự quản lý:  
**Có**

**HYPERTONIC SALINE**



Dung dịch natri clorua (muối) vô trùng được hít qua máy phun khí dung để giảm đờm. Được cung cấp ở các nồng độ khác nhau.

Sản phẩm:  
**Nước Muối, HyperSal®, Nước Muối Ưu Trượng**  
Nồng độ:  
**3%, 7%**  
Thời gian cho mỗi buổi trị liệu:  
**10-15 phút**  
Tự quản lý:  
**Có**

Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập: [www.IMPACT-BE.com](http://www.IMPACT-BE.com)



Quét mã QR để truy cập Thư Viện Video

